

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 2 (1930-1931)

**Heft:** 7-8

  

**Artikel:** Verklingender Schmerz

**Autor:** S.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968506>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Rohkost zuteil werden zu lassen. Da es indes heute noch nicht so weit ist, so muss man auch in der Hinsicht gewissermassen auf eignen Füßen stehen und darf sich gar nicht ohne weiteres einschüchtern und von seinem guten Vorhaben abschrecken lassen, sondern man muss dann eben die Mühe nicht scheuen und selbst studieren und beobachten, denn eine richtig, individuell zusammengestellte Rohkost ist in den meisten Krankheitsfällen, wenigstens zeitweise mit ganz gutem Erfolg durchführbar. Hat man hierin noch keine Erfahrung, so wende man sich, wo neuzeitlich eingestellte Ärzte fehlen, einfach an erfahrene Lebensreformer, denn sie dienen gern mit dem, was ihnen selbst geholfen hat.

---

### VERKLINGENDER SCHMERZ.

Im hohen Bergland sah ich etwas, das mir nicht gefiel  
Inmitten all der herrlichen Natur,  
Es war ja allerdings nur reines Kinderspiel,  
Doch zeigte es der Roheit wehe Spur:

«Ein kleiner Knabe spielte täglich still für sich allein  
Mit frohgemutem Sinn und dankerfülltem Sein.  
Das ja, erzählte mir sein Augenpaar,  
Das stets erfüllt mit reiner Freude war.  
Sah man in diese stillen Lichtlein wohl hinein,  
Vergass man ganz, was hätte anders sollen sein.  
Die Füße nämlich, waren innenwärts gerichtet,  
Ich schaute zweimal stets, ob es nicht war erdichtet,  
Jedoch der Gang des Kindes blieb sich immer gleich,  
Und wer es sah, der schätzte sich mit seinen graden Gliedern  
reich!

Nur einer, der blieb herzlos, roh und ohn' Gefühl  
Und warf in seinem übermütigen, wilden Spiel  
Verächtlich nach dem armen Kind mit Steinen,  
Ich schaute zu und hätte können bitter weinen! —  
Ein reiches Herrensöhnchen war's mit Lockenhaar,  
Der König einer übermütig wilden Kinderschar.  
Er war für mich das Bild der herrschend reichen Mächte,  
Die an sich ziehn Besitz, Gesetz und Rechte.  
Das Bergkind aber kam mir wie die Menschheit vor,  
Die leidend noch den Rest von Fried' und Freud' verlor!  
Bei dem Gedanken schlich sich Wehmut ein  
In meines Herzens harmlos unbewachten Schrein.  
Bedrückt hob ich die Augen zu den Bergen auf  
Und siehe da, die Sonne hat' vollendet ihren Lauf,

---

Je einfacher der Gedankengang eines Menschen, desto kleiner  
die Gefahr der Konflikte.

Das letzte Leuchten glüht auf ew'gem Schnee  
Und leicht verschwindet auch des Herzens fragend Weh. —  
Der Berge wunderbare klare Abendruh  
Deckt alles Leid mit stummem Schweigen zu  
Und ihre still erhabne, friedenvolle Macht  
Voll starker Zuversicht dem Herz entgegenlacht!  
Es ist, als sänge leiser Harfenton  
Von andern Zeiten und von einem bessern Lohn,  
Von Fried' und Freud', Gesundheit auch und Ruh,  
Von neuem Leben, dem wir eilen zu,  
Wo auch das Bergkind sicher schreiten wird,  
Und wo kein Unrecht Leiden mehr gebiert.  
Es ist, als nickten mir die Berge lächelnd zu:  
Getrost, der uns erschaffen, sorgt gewiss für Ruh,  
Er weiss, es ist wohl endlich an der Zeit,  
Dass schwindet hin all Gram, all Not und Leid!»  
Und still erglüht der Sonne letzter Schein  
Und blendend weiss grüsst noch der ew'ge Firn allein.  
Getröstet aber schreitet hin das Herz  
Und mit dem Schein des Abendsterns verklingt der Schmerz! —  
S. V.

## MUSS DIE HAUSFRAU GYMNASTIK TREIBEN?

Anni Weber, Minden.

Diese Frage beschäftigt uns Hausfrauen alle mehr oder weniger, zumal in einer Zeit wie der jetzigen, die so stark im Zeichen der Gymnastik steht und so viel Heil für die Menschheit von ihr erwartet.

Gymnastik ist bewusste Muskelübung und hat den Zweck, uns beweglich, kräftig, gesund und lebensfroh zu erhalten. Käme es nun dabei lediglich auf eine Betätigung der Muskeln an, so wäre der Landbriefträger der beste Läufer, unsere Bauern hätten die beweglichsten und geschicktesten Körper, und wir Hausfrauen, die wir den ganzen Tag treppauf und treppab auf den Beinen sind, waschend, bohnernd, hebend und tragend, wären lauter lebensfrische, kraftvolle und schlanke Gestalten. Das Wesentliche an einer erfolgreichen Gymnastik ist nicht die reichliche Muskelbetätigung, sondern deren bewusste Leitung durch unser Gehirn: ihre Anordnung, gesunde Steigerung und ihre weise Beschränkung.

Wir Hausfrauen fühlen uns alle nach des Tages Last mehr oder weniger «erledigt». Vorwiegend an Waschtagen, während des Hausputzes, in der Einmachzeit fallen wir abends fast um vor Müdigkeit. Das ist keine erwünschte, aber fast überall als dazugehörig hingenommene Beigabe unseres «Berufes». Käme es,

---

Wer dem Körper seine notwendige Ruhe entzieht, raubt ihm viel  
Nerven- und Widerstandskraft.