

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

**Band:** 3 (1931-1932)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Fragen und Antwort

### **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:** 08.11.2024

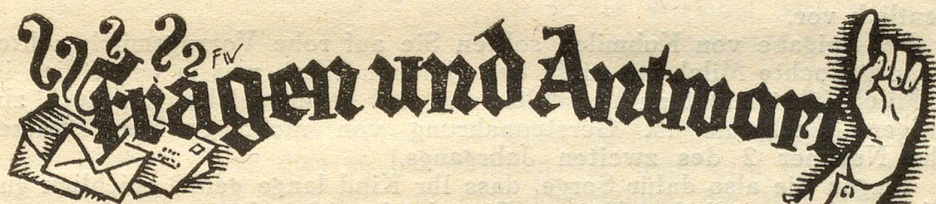
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Schurken blühe in der Welt!» und fast geht es einem jeden von ihnen, wie unserm Gottfried Keller, der sich überlegte, ob er nicht sein Herz schliessen wolle vor den unerwünschten lästigen Gästen, die seiner Seele Heiligtum rücksichtslos bedrängten. Aber auch sie erholen sich immer wieder von Schmerz, Enttäuschung und Bedrückung, denn sie wissen, dass trotz dem Morgengrauen des kommenden Weltenfrühlings, die Mächte der Finsternis geschäftiger sind als je, allen Sonnenschein zu untergraben und alles frohgemute Handeln und Empfinden lahmzulegen. Daher nehmen sie immer und immer wieder den Kampf von neuem auf. Sie wissen, dass es tagt und diese frohe Zuversicht hebt sie über die Schatten der trüben Erfahrungen hinweg und es ergeht ihnen wie jenem alten Mütterchen in einsamer Bergwelt. Jahre bitteren Leids liegen auf seinen gebeugten Schultern, Jahre schweren Grams sind hinter ihm, einsam steht es da, es, das einst seine Familie hegte und pflegte, einsam, ein morsches Bäumchen der Bergwelt, das keinen Tag weiss, wann es vom drohenden Winde geknickt wird. Noch immer aber hebt es die Augen freudig auf zu den Bergen, von welchen ihm Hilfe kommt, und hat es auch verlernt, sich auf Menschen zu verlassen, so hängt es desto mehr an jener Hilfe, die das klare Wunder der Bergwelt geschaffen hat und jedem, der es in seiner Einsamkeit aufsucht, erzählt es, von dem grossen Wunder, das es erwartet, von dem Frieden der Bergwelt, der den geplagten Menschen zuteil werden wird. Es sieht das Morgenrot erstehen und es weiss, dass über Nacht, Licht wird triumphieren. —

F. S.

## Frägen und Antwort



**Säuglingsernährung.** An Frau A. H. in Grüningen. Ihre Fragen betreffs Säuglingsnahrung sind vollauf berechtigt, denn Mutterliebe sorgt zeitig vor. Daher möchten wir Sie vor allen Dingen vorerst ermuntern, dafür Sorge zu tragen, Ihrem erst drei Monate alten Kinde die Muttermilch recht lange, mindestens sechs Monate erhalten zu können. Von dem Zeitpunkt an genügt ausschliessliche Milchernährung ja ohnedies nicht mehr vollauf, da das Kind verschiedene, zum Aufbau notwendige Stoffe, die es von der Mutter für die ersten Monate miterhalten hat, aufgebraucht hat und solche nicht zur Genüge in der Milch enthalten sind.

Wenn Sie selbst der nötigen Ruhe pflegen können, das heisst, vor allem vor dem Stillen sich eine Viertelstunde bis zehn Minuten niederlegen, so helfen Sie zu erhöhter Stillfähigkeit mit. Während der Nacht dürfen Sie ihren Liebling ruhig fasten lassen, damit Sie selbst die nötige Nachtruhe nicht entbehren müssen.

Ferner müssen Sie darauf achten, dass das Kind die Brust immer schön leer trinkt, denn je sorgfältiger diese Notwendigkeit Beachtung findet, desto reichlicher vermag die Milch wieder zu fliessen. Genügt eine Brust nicht, so reicht man die zweite. Genügt die gesamte Milchmenge für den Tag nicht völlig, so tun Sie gut, eine Schoppenmahlzeit einzufügen, da während der Ruhepause die Brüste sich wieder erholen können und oftmals ist das Zurückgehen der Milch nur eine Sache vorübergehender Art. In vielen Fällen stellte sich vermehrte Stillfähigkeit ein, wenn man nicht nachliess mit dem regelmässigen Ansetzen des Kindes. Fügt man umgekehrt einer Muttermilchmahlzeit noch Schoppennahrung bei, so entsteht leicht die Gefahr, dass das Kind sich merkt, dass nachträglich noch reichlichere Nahrungsgabe folgt und findet es bald nicht



mehr der Mühe wert, die Brust auszutrinken. Es ist auf alle Fälle geboten, die Zapfenöffnung möglichst klein zu halten, damit die Sauganstrengung nicht vermieden wird. Trinkt das Kind die Brust nicht völlig aus, so ist es aus schon erwähntem Grund vorteilhaft, die Milch abzudrücken oder auszupumpen.

Sie selbst sollten durch eine rein vegetarische Nahrung dafür sorgen, dass ihr Liebling eine recht wertvolle Milch erhält, so brauchen sie bei sonstig sorgfältiger Pflege, bei genügend Licht, Luft und Sonne nicht für dessen Gesundheit zu bangen.

Wird eine Nahrungszugabe nötig und erträgt Ihr Kind die Mandelmilch, so raten wir Ihnen die Anschaffung der diesbezüglichen Schrift von Dr. med. Bircher: «Säuglingsernährung mit Fruchtmilch», die Ihnen genaue Anhaltspunkte geben wird.

Andererseits wird Sie auch ein Versuch mit «Berna» Säuglingsnahrung, besonders wenn Ihr Kind empfindlicher Natur ist, überzeugen von der Güte dieses Produktes, dem man entweder rohe Frucht- oder Gemüsesäfte beifügt.

Frischer Carottensaft ist selbst im Winter leicht zu gewinnen, indem man die Carotten nach guter Reinigung auf der Bircherraffel raffelt und durch ein Drahtsieb drückt. Der gewonnene Saft wird dem trinkfertigen Schoppen beigefügt. Fehlen zur jetzigen Zeit frischer Spinat-, Brennessel- und Tomatensaft, so behilft man sich mit den diesbezüglichen Pulvern, von denen man abwechslungsweise eine kleine Beigabe dem Schoppen zugeben kann. Besonders Brennesseln beugen der gefürchteten Rachitis wesentlich vor.

Bei Beigabe von Kuhmilch sollten Sie auf rohe Vorzugsmilch achten, denn totgekochte Milch hat nicht den gleichen Wert, was ja begreiflich ist. Viel Milch führt leicht zu Verschleimung und gegen solche, wie auch zum günstigen Wachstum ist Gerstennahrung von nicht geringem Nutzen. (Siehe Nummer 2 des zweiten Jahrgangs.)

Tragen Sie also dafür Sorge, dass Ihr Kind lange genug reichlich gute Milch durch Sie erhält. Müssen Sie gleichwohl zufüttern und genügen Ihnen diese Angaben nicht, so werden wir solche gerne noch detailliert erbringen.

**Vegetarische Ernährung zur Winterszeit.** Man kann gewiss auch in der Winterszeit bei wenig Frischgemüse mit vegetarischer Nahrung auskommen, ohne allzugrosse Einseitigkeit. Eine gewisse Genügsamkeit muss allerdings dabei beachtet werden. Ein frischer Salat zu einem Kartoffel- oder Getreidegericht genügt zur Ausnahme leicht als Mittagmahl, wo nicht, füge man ein Trockengemüse bei, das in jeglicher Art in naturreiner Form in vielen Reformgeschäften zu haben ist.

Legt man sich im Herbst die frischen Rüben in einen Lehmbeigabe, so halten sie sich frisch, ebenso Tomaten, wenn man sie in Torfmull bettet, was auch bei Äpfeln der Fall ist. Weisskraut, das sehr wertvoll ist, wie auch Rotkraut und Randen, sind zur Winterszeit immer zu haben und ergeben kräftige Salate. Nüsslisalat kann man leicht an ein geschütztes Plätzchen im Herbst anpflanzen, wo er an frostfreien Tagen eingeholt werden kann und zu Kartoffelbrei ausgezeichnet schmeckt.

Fügt man geraffeltem Rübensalat Meerrettich bei, so erzielt man eine förmliche Delikatesse. Auch genügend Beigabe von Zwiebeln zu den Salaten, steigert die Bekömmlichkeit der Wintergerichte.

Flockenbratlinge mit Gewürz- vornehmlich Tomatenpulver ergeben leicht einen schmackhaften Fleischersatz und hat man erst den Rank gefunden, so ist es gar nicht so schwer, sich auch in der Winterszeit zufriedenstellend zu behelfen. Fehlen in Missjahren, wie dem letzten, die Äpfel, so hält man sich an Orangen und Trockenfrüchte. Letztere weiche man ein und serviere sie ungekocht. —