

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

**Herausgeber:** A. Vogel

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

**Heft:** 2

**Rubrik:** Zur Freude der Kinder

### **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:** 02.04.2025

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

tee trinken, die viele «Kräftigungsmittel», Verjüngungsmittel und Lebenselixiere einnehmen, verkürzen sich das Leben und verkürzen es bedeutend. Wir haben nur eine Lebenskraft, einen Zuwachs gibt es nicht. Je rascher wir von der Lebenskraft zehren, um so rascher werden wir am Ende sein.

Nur unter den normalen Lebensbedingungen kann die Lebensdauer die von der Natur bestimmte sein; jede künstliche Erregung bedeutet Verlust an Lebenskraft und Kürzung der Lebensdauer.

Es wird viel zu viel Kaffee getrunken; der Bohnenkaffee ist eine lebensfeindliche Macht. Er täuscht uns nur etwas vor und schenkt uns einigen Genuss auf Kosten der Lebenskraft und der Lebensdauer. Gesund ist der coffeinfreie Kaffee. Er schenkt uns Genuss, ohne die starke, lebensfeindliche Reizwirkung.

(Fortsetzung folgt.)



### PREZIS GLICH!

«'s isch mer alles prezis glich, prezis glich, prezis glich!»  
So singt 's Finkli und isch rich, jo so rich,  
Dass es gar nit sorgt, nur singt,  
Will vor Dank si Härz erklingt, jo erklingt!  
Uf em Blüetebäumli sitzt's  
Und luegt dri so lieb verschmitzt,  
Dänn es weiss, dass 's Früchte git,  
Grad so viel es bruucht und witt! —  
Jetzt luegt's 's Wiesewägli ab,  
Dänn dert chömme trab, trab, trab  
Hand in Hand zwei liebi Chind  
Durch der frisch Frühlingswind.  
«Häsch die Veietli scho gseh  
Und die Schlüsseli? jemineh!  
Fein riecht's do und schön isch's au,  
Wänn der Himmel sunnig blau!»  
«Jo, sälb glaub i», rüeft der Fink,  
Grad wie uf ne gäbne Wink!

---

Vom Tiertöten zum Menschentöten ist nur ein kleiner Schritt. (Bakunin.)

«Mir isch's lang scho prezis glich,  
 Dass viel Mensche sin so rich!  
 I bi froh, wänn d'Sunne schint  
 Und kai Chind vor Chälti grient,  
 Froh, wänn's lacht und fröhlig springt  
 Und mit mir um d'Wetti singt:  
 Prezis glich, prezis glich,  
 Sin is d'Sorge, mer sin rich!»  
 D'Chinder luege rächt verstuunt,  
 Wär sich uf em Bäumli sunnt,  
 Wär so schöni Gschichtli waiss,  
 Dänn si höre gärn no ais! — —

## Weizezettel und Rezepte

### Morgenessen:

1. Roggenflockenmüesli  
Eingeweichte Wein-  
beeren  
Knäckebrot.
2. 1 Glas Orangensaft  
Dattelnussabrot.
3. Rhabarberapfelmus  
Vollkornbrot und  
Honig.
4. Kastanienflocken-  
speise  
Knäckebrot m. Nussa
5. 1 Tasse rohe Milch  
Belegte Brötchen.
6. Eingeweichte Feigen  
Nussabrot.
7. Gefüllte Datteln  
Äpfel  
Hindhede Biscuits.

### Mittagessen:

- Rotkrautgemüse  
Vollreis  
Pfaffenröhrsalat.
- Spinatgemüse  
Grünkernbratlinge  
Monatsrettiche.
- Lauchgemüse  
Pellkartoffeln  
Endiviensalat.
- Gemüsebraten  
Gemischte Salatplatte  
Nussabrot und rohe  
Milch.
- Orangentorte  
Kräutertee.
- Buchweizenbratlinge  
mit Spinat  
Gemischte Salatplatte.
- Brennesselgemüse  
Kartoffelbrei  
Monatsrettiche  
Rohes Carotten- und  
Randensalat.

### Nachtessen:

- Kartoffelsalat  
Gemischte Frühlings-  
salatplatte.
- Weizenflockenspeise  
Edentee.
- Hirseflockenplätzchen  
Gemischte Salatplatte.
- Früchteplatte  
Cornflakes mit Rahm.
- Kartoffelrösti  
Lattich- und Kressich-  
salat.
- Gerstenpudding  
Vollkornzwieback.  
Zitronenwasser.
- Haferflockentorte  
Hagenbuttentee.

---

Von seiner Gesinnung hängt eines Menschen Wert oder Unwert ab.