

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 21 (1913)

**Heft:** 20

  

**Artikel:** Wieviel sollen wir essen?

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-547491>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.04.2026

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

**Balsthal und Umgebung.** Ein schöner Beweis freundschaftlicher Beziehungen war die Feldübung des Samaritervereins Balsthal und Umgebung vom 24. August. Der Samariterverein Oberdorf hatte schon seit einiger Zeit den Balsthälern einen Besuch angesagt, der dann auch am obgenannten Tage verwirklicht wurde. Es handelte sich um eine Feldübung, die trotz des schlechten Wetters abgehalten wurde auf Grund einer durch Hilfslehrer Gschwind gegebenen Supposition.

Das Übungsfeld war in der Erzmatt vorgesehen, und es wurde jeder Gruppe bedeutet, daß sie sich an ein selbständiges Arbeiten gewöhnen müsse. Der Übungsleiter wollte, daß der Samariterverein Balsthal ganz unvorbereitet an die vorgesehene Katastrophe herantrete und daß ausschließlich nur Improvisationsmaterial verwendet werde. Es waren 15 meistens Schwerverwundete vorgesehen, die sich aus Knaben rekrutierten. Um 2 Uhr langte dann Herr Kotschi mit seinen Gästen an, die allseitig freudig begrüßt wurden. Mit den Oberdorfern schien auch die Sonne wieder zu kommen und Herr Dr. Blattner gab Befehl zum Aufrücken. Die verschiedenen Gruppen schienen ihre Aufgabe richtig erfaßt zu haben, das merkte man auf den ersten Augenblick, als man auf dem Übungsfeld anlangte. Die Verwundeten wurden rasch aufgesucht, die Diagnose festgestellt, Blutstillungen und Transportverbände angelegt. In kurzer Zeit hatten die verschiedenen Gruppen mittelst der selbst hergestellten Tragbahnen die Verwundeten auf den Sammelplatz gebracht. Aber auch da war

man nicht müßig. Es wurden Leiterwagen und Schneckenkarren eingerichtet, ferner eine Schleife, die den Erstellern, Herren Baumgartner und Konsorten, alle Ehre machte. Die Transportmittel wurden nicht nur schnell, sondern auch, wie sich nachher herausstellte, dauerhaft und zweckentsprechend hergerichtet. Unmittelbar beim Verbandplatz hatten einige Damen eine Feldküche erstellt, auf der sie einen vorzüglichen Tee brauten, der nicht nur den Verwundeten, sondern auch den Samaritern schmeckte. Nachdem die Verwundeten verladen, wurden sie in das von einer Gruppe nett eingerichtete Notspital im neuen Bezirkschulhaus verbracht, wo dann der Übungsleiter eine nähere Besprechung der einzelnen Fälle vornahm und gemachte Fehler kritisierte. Mit Interesse sind auch die Oberdorfer der Übung gefolgt.

Beim Abendessen, das beide Vereine im „Kreuz“ vereinigte, wurde dann noch gegenseitige Aussprache gehalten. Als erster hielt Herr Kotschi, als Präsident, eine markige Ansprache. Es antwortete ihm mit köstlichem Humor und unter großem Beifall Herr Lehrer Gschwind in Oberdorf. Nachdem noch Herr Dr. Blattner das Wort ergriffen, kam der gemütliche Teil zum Recht, den aber die Oberdorfer nur zu bald verlassen mußten, um den Heimweg anzutreten. Bevor sie aber gingen, wollten sie das Versprechen haben, daß die Balsthäler ihnen nächstes Jahr einen Gegenbesuch machen, was auch mit Freude beschlossen wurde. Möge der Beschluß nächstes Jahr zu Ausfühung kommen. B.

## Wieviel sollen wir essen?

Die Ernährung soll dem Aufbau und dem Unterhalte des Körpers dienen. Sie soll also bei dem Erwachsenen das Verbrauchte ersetzen und bei dem Wachsenden noch das Mehr hinzufügen, dessen er zur Neubildung von Körpermasse bedarf.

Das Verlangen nach Nahrung äußert sich im Hungergefühl und wir sollten deshalb, der Stimme der Natur folgend, nur dann essen, wenn wir Hunger haben und nur soviel essen, bis der Hunger gestillt ist. Da nun aber das Essen eine angenehme Beschäftigung ist, sind wir sehr geneigt, über diese Grenze hinauszugehen, und so kommt

es, daß viele Menschen, ja man kann wohl sagen, die meisten Menschen, zuviel essen.

Jedes Zuvieleessen ist vom Uebel, und die oft gehörte Auffassung, man könne sich damit einen wertvollen Vorrat von Kraft für besondere Leistungen, für Krankheit usw. aufspeichern, ist falsch. Unser Körper ist so eingerichtet, daß er bei der richtigen, durchschnittlichen Ernährung jederzeit besondern Anforderungen ohne weiteres gewachsen ist. Jedes Zuviel in der Ernährung über den Verbrauch hinaus erfordert eine schädliche Ueberleistung

unserer Organe und führt zu übermäßigem Fettansatz; und dieser ist in mäßigen Graden lästig, in höheren Graden schädlich.

Das überflüssige Fett sammelt sich nicht nur unter der Haut an und macht den Menschen nicht nur dick, sondern es umhüllt und durchsetzt auch unsere inneren Körperorgane und behindert sie in ihrer Arbeit. Daher die Tatsache, daß ein fetter Mensch weniger leistungsfähig ist als ein gesunder magerer, daß er bei körperlichen Anstrengungen schneller ermüdet, leichter kurzatmig wird, Herzklopfen bekommt und daß er Krankheiten gegenüber weniger widerstandsfähig ist.

Die beliebte Redensart: „Der Mensch muß etwas zuzusehen haben“, ist Unsinn. In gesunden Zeiten, bei Krankheiten, bei besonderen Anstrengungen, stets ist der Uebernährte, Fette den anderen gegenüber im Nachteil.

Sa, hört man oft sagen, woran soll ich denn nun aber wissen, was für mich genug ist? Herr Soundso ist zweimal soviel als ich und bleibt schlank, und ich esse mich kaum satt und werde alle Tage dicker. Es ist richtig, daß in dieser Beziehung große Verschiedenheiten herrschen, wobei die allgemeine körperliche und geistige ererbte Anlage, die gesamten Lebensgewohnheiten, die Art der Tätigkeit (auch angestrengte geistige Arbeit verbraucht viel) und noch manches andere in Betracht kommen, und eben darum ist es falsch, die Frage: wieviel soll der Mensch essen? mit bestimmten Zahlen beantworten zu wollen. Für jeden Verständigen liegt die richtige Antwort in folgender Ueberlegung.

Nach seinem Geschlechte, seinem Alter und seiner Körpergröße hat der gesunde, richtig ernährte Mensch einen bestimmten Körperrumfang und ein bestimmtes Körpergewicht. Dabei kommt es auf 1 bis 2 Zentimeter Brust- oder Bauchumfang und auf ein paar Pfund mehr oder weniger gewiß

nicht an. Es läßt sich aber doch leicht für jeden eine bestimmte Grenze ziehen, über die hinaus die Sache anfängt, bedenklich zu werden. Wer entschieden unter dieser Grenze steht, soll an seiner Ernährung zulegen und seine körperlichen Ausgaben einschränken, und wer diese Grenze überschreitet, soll an seiner Ernährung so lange etwas abziehen, bis er wieder auf dem gesunden Durchschnitt angekommen ist.

Das ist leicht und läßt sich ohne zu große Entbehrung und ohne jede Gefahr mit sicherem Erfolge durchführen, wenn es rechtzeitig und mit Verstand und Beharrlichkeit geschieht. Daran aber fehlt es leider oft genug.

Viele, viele Mütter überfüttern ihre Kinder von den ersten Lebenstagen an. Sie halten solch einen fetten, rundlichen Säugling für etwas ganz besonders Schönes und stopfen mit sanfter Gewalt möglichst viel in ihn hinein. In den eigentlichen Kinderjahren hilft die Natur sich meist von selbst. Die Kinder essen einfach nicht soviel, wie ihnen zugemutet wird und arbeiten sich einen etwaigen Uberschuß bei ihrer lebhaften Betätigung bald wieder ab. Fette, überfütterte Schulkinder sind doch gottlob nicht gar so häufig. Größer wird die Gefahr der Uebernahrung schon in der späteren Jugend, und hier spielt bei jungen Männern das Bier eine recht bedenkliche Rolle. Und die meisten Menschen fangen an, überflüssiges Fett anzusetzen, wenn sie es zu einer eigenen Stellung gebracht haben, wenn eine gewisse Ruhe und Behaglichkeit über sie kommt und wenn sie in der Ehe den Verlockungen des eigenen wohlbestetzten Tisches erliegen. Dann gilt es, namentlich bei vorhandener ererbter Anlage zum Starkwerden, aufpassen. Sobald der Leib anfängt, sich stattlich zu wölben und das Körpergewicht den Durchschnitt überschreitet, wird etwas abgezogen. Die einzelnen Mahlzeiten werden etwas kleiner gemacht,

man streicht alle nahrhaften Suppen, nimmt ein kleineres Stückchen Fleisch, eine Kartoffel weniger, vermeidet Süßigkeiten, und auf diese Weise ist in kurzer Zeit mit Leichtigkeit der Schaden wieder ausgebessert und bei vorsichtiger Weiterbeobachtung jede Gefahr vermieden. Vereinzelte, auch tüchtige Ueberschreitungen des als richtig Ermittelten bei festlichen Gelegenheiten sind natürlich ganz und gar belanglos.

Leider wird diese einfache, klare und jedem halbwegs Verständigen ohne weiteres einleuchtende Ueberlegung immer noch verhältnismäßig recht selten angestellt. Viele Menschen

vernachlässigen sich in gröblichster Weise, freuen sich über ihren stattlichen Bauch und machen schlechte Witze darüber, bis sie merken, daß die Sache doch nicht so harmlos ist, daß sich bereits handgreifliche Beschwerden und Schäden eingestellt haben. Dann ist plötzlich die Not groß, dann soll der Arzt helfen, dann werden allerhand Kuren angestellt, Bäder besucht — Dinge, die große Opfer erheischen, die nicht immer zum Ziele führen und die bei falscher Ausführung, ohne ärztliche Anordnung und Ueberwachung, schon manchen schwer geschädigt haben.

(„Medizin für Alle“.)

### Ein schönes Geschenk

ist dem schweizerischen Zentralverein vom Roten Kreuz kürzlich zugeflossen. Aus einem Trauerhause in Basel sind demselben von ungenannt sein wollender Seite **1000 Franken** übergeben worden. Dem edlen Spender sei an dieser Stelle der herzlichste Dank ausgesprochen.

Das Zentralsekretariat.

### Unsere Feldübungen.

„Die rote und die blaue Armee“. Wer gegenwärtig unsere Zeitungen durchblättert, stößt jeden Augenblick auf diese beiden Schlagwörter, denn jetzt „manöverlet“ es stark in unserm kleinen Vaterland. Das ist nun nichts Besonderes, aber merkwürdig mutet es uns an, daß man das bis in unsere unschuldigen Samariter-Feldübungen hinein merkt. Ja, was hat denn da die rote und die blaue Armee mit unsern Samaritern zu tun? Man sollte meinen, nicht viel, aber wer unsere Zeitschrift, wenigstens die Vereinsberichte, etwas aufmerksam liest, dem fällt das allzuhäufige Erscheinen dieser blauen und roten Phantasiegebilde doch zu sehr auf. Darum ist es höchste Zeit, daß wir gegen diese für Samariter unpassende Nachahmung militärischer Verhältnisse wieder einmal etwas zu Felde ziehen.

So stand in der letzten Nummer unseres Blattes ein Uebungsbericht, in dem auch wieder Rot und Blau aufeinander geht und der dann sogar folgenden Passus enthält: „Die Armeejanität kann aber ihre Verwundeten nur außer Gefechtslinie bringen und ruft daher die drei Samaritervereine um Hilfe an.“ Wir konnten uns damals nicht enthalten, die Bemerkung anzufügen, daß solche Suppositionen der Wirklichkeit nicht entsprechen: wir haben diesen Standpunkt von jeher verfochten und halten ihn heute noch aufrecht.

Warum? — Man betont ja freilich, daß unsere Armeejanität im Ernstfalle in ungenügender Zahl vorhanden sein würde, wie übrigens diejenigen anderer Staaten auch, aber so schlimm steht es denn doch wahr-