

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	26 (1918)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Das Fletschern
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-545781">https://doi.org/10.5169/seals-545781</a>

### **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:** 21.01.2026

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

mehr und mehr diese billige und doch wirksame Einrichtung der Walderholungsstätten anzgliedern. Allerdings sollte bei unserm Klima und der Beschaffenheit unserer Wälder besser von Waldrand- oder Waldlichtungserholungs-

stätten gesprochen werden, da weniger der Aufenthalt im Wald als ein solcher am Waldrand oder in einer Waldlichtung die zum Heilerfolg nötige Sonnenstrahlung bietet.

(Schluß folgt.)

## Das Fletschern.

Diese Bezeichnung ist in letzter Zeit zu einer Art Schlagwort geworden, und es mag unsere Leser interessieren zu hören, was im „Correspondenzblatt der bernischen Krankenkasse“ darüber steht. Wir erlauben uns übrigens, auch eine Bemerkung dazu anzu bringen, nämlich die Frage: Wie groß ist wohl die Rolle, welche die Suggestion dabei spielt? Doch lassen wir dem Berichterstatter das Wort:

Wie kann man in dieser Kriegszeit und auch nachher im Frieden am richtigsten und sparsamsten essen? Diese Frage sucht ein Amerikaner, Horace Fletscher, zu beantworten, gestützt auf eigene Erfahrung. Er, der ein rüstiger Sportsmann war, bemerkte schon vor dem 50. Lebensjahr eine Abnahme seiner Kräfte. Er kam zur Einsicht, daß er zu viel und zu rasch esse und trinke, mehr als dem Körper beförmlich sei. So änderte er seine Lebensweise. Er bezwang seine Esslust, indem er alle Nahrung einer ausgiebigen Mundbehandlung unterzog. Schon nach wenigen Wochen zeigte sich, daß er weit weniger zu essen brauchte als früher, daß viele ganz einfache Speisen einen ihm früher unbekannten Wohlgeschmack annahmen und daß jedes Bedürfnis nach stark eiweißhaltigen Gerichten verschwunden war.

Den Grundzug des „Fletschers“ bildet der Rat, nur bei ausgesprochenem Hungergefühl zu essen, was einem schmeckt, möglichst einfache Speisen und kein Durcheinander zu genießen, beim ersten Gefühl von Sättigung aufzuhören, beim Essen möglichst intensiv

auf das Vergnügen — den Wohlgeschmack — zu achten und sowohl aus diesem Grunde (da Luft beim Essen die Verdauung fördert), als auch zwecks gründlicher Einspeichelung, welche für eine wirklich gute Verdauung unerlässlich ist, jeden Bissen so tüchtig zu zerfauen, bis er zu einem ganz weichen Brei wird, der mechanisch verschluckt wird. In dieser Weise erreicht man folgende Vorteile:

Man lebt einfach und mäßig, ohne auf Tafelfreuden verzichten zu müssen. Der Hunger und das lange Kauen erhöhen den Geschmack: man genießt in höherem Grade, als wenn man die feinsten Leckerbissen ohne wirklichen Appetit und ohne gründliches Kauen verschlingt.

Alles Geessene wird, weil dem Magen breiig und gut eingespeicht zugeführt, viel leichter verdaut und fast vollkommen assimiliert. Folglich kommt man mit weit weniger Nahrung aus, hat mit zwei Mahlzeiten täglich genug und erspart nicht nur die üblichen Folgen des Ost- und Vielessens, sondern auch viel Geld — ein Punkt von hervorragender volkswirtschaftlicher Bedeutung für die Mehrheit der Menschen, für alle Unbemittelten, sowie für die Streckung der Lebensmittelvorräte im jetzigen Kriege.

Die Berichte über die betreffenden wissenschaftlichen Versuche, sowie über die äußerst erfolgreichen langfristigen Experimente mit zahlreichen Arbeitern, Studenten und Soldaten — unter Leitung angesehener Mediziner und Physiologen — bilden eine recht lehrreiche Lektüre.

Mit Staumen sieht man, wie die Stärke, Spannkraft und Ausdauer all dieser Versuchsstoffe sehr beträchtlich zunahm, obgleich — oder eigentlich weil — ihre gewohnte Nahrungsmenge bedeutend verkleinert wurde. Immer wieder erwies sich unfehlbar, daß bei Anwendung von Fletschers Verfahren die Hälfte oder ein Drittel der üblichen Speisemenge genügt und daß man hierbei weit ge-

sünder und leistungsfähiger ist, als unter dem Walten der Unmäßigkeit.

Zum Schluß ist noch nachdrücklich zu betonen, daß man nie ohne gesunden Hunger essen und stets beim ersten Sättigungsgefühl zu essen aufhören soll. Ohne zielbewußte Beachtung dieser Punkte hat das gründliche Kauen nur seinen halben Wert.

## Schweizerischer Samariterbund.

### Mitteilungen des Sekretärs (IV. Quartal 1917).

Die Samaritervereine Airolo, Rothrist, Sissach, Wabern bei Bern und Waldau bei Bern wurden in den schweizerischen Samariterbund aufgenommen.

Die Sektion Untervaz hat sich wegen Mangel an Mitgliedern aufgelöst.

Die Statuten der Sektionen Aarwangen und Umgebung, Altstätten, Alistetten (Zürich), Arth am See, Biberist, Bözingen, Boswil, Brienz, Derendingen, Fraubrunnen, Frutigen, Herzogenbuchsee, Zegenstorf, Kemptthal und Umgebung, Kirchberg, Kloten-Rümlang, Kradolf, Küsnacht und Umgebung, Langenthal, Langnau-Gattikon, Lyss, Matzendorf, Neufkirch-Egnach, Oberwil und Umgebung, Oensingen, Räterschen und Umgebung, Rehetobel, Rheineck, Schlieren, Schloßwil, Steckborn, Thal, Trub, Wehnthal und Zürich-Neumünster wurden genehmigt.

In mehreren Sitzungen behandelte die Geschäftsleitung die Aufträge der letzten Zentralvorstandssitzung. Mit der Ausarbeitung eines Reglementes für Samariterposten wurden die Herren Strub und Bieli betraut.

Aus dem Betrieb der Bundesfeierkarten resultiert ein Reinertrag von Fr. 3746. 65. Es ist dieser Betrag ein sichtliches Zeugnis des Opferwillens der Samaritersektionen einerseits und der Solidarität des Samariterbundes andererseits. Man findet darin wieder aufs neue bestätigt, daß nur vereinte Kraft stark macht und daß daher die Samaritervereine nur durch den Samariterbund das Rote Kreuz wirksam unterstützen können.

Neben diesem Kartenverkauf in den ersten Augusttagen verlegten sich eine Reihe Sektionen, die prächtigen Sommersountage sich zunutze machend, auf Feldübungen. An der Schlusssitzung des Geschäftsjahres 1917 hat die Geschäftsleitung die Subventionen für die Feldübungen 1917 festgesetzt. Diese haben die Zahl 39 erreicht; ein erfreuliches Zeichen dafür, daß auch die Samaritervereine die Betätigung im Freien der Arbeit im Übungslokal vorziehen. Der Beitrag des Samariterbundes beläuft sich, weil die Zahl der Übungen etwa um 30 % zugenommen hat, auf Fr. 845. Die Suppositionen, wie sie in den Berichten bekanntgegeben sind, und die Urteile der bestellten Vertreter über die Lösung der Aufgaben zeugen von tüchtiger Arbeit. Die Spielerei verschwindet mehr und mehr; der Samariter lernt die Wichtigkeit von Übungen schätzen, weil er sich hier die Eigenschaften wie Sicherheit und Kaltblütigkeit, welche den guten Samariter ausmachen helfen, aneignen kann.

Wir können den Bericht nicht schließen, ohne auf zwei Übungen, welche als Resultat des Beschlusses, wonach der Samariterbund sich der Hilfslehrertage in Zukunft anzunehmen habe, aufgefaßt werden dürfen, aufmerksam gemacht zu haben. Den Verhältnissen der Zeitzeit ausgezeichnet angepaßt war die Übung am westschweizerischen Hilfslehrertag in La Tour-de-Peilz: Die Räumung eines Dorfes einschließlich der Kranken und Verwundeten. Sehr zur Nachahmung möchten wir das Unternehmen der Hilfslehrervereinigung der Stadt Bern empfehlen, welche unter Leitung von Herrn Major Thomann und Herrn Adjutant-Unteroffizier Hummel einen Desinfektionskurs durchführte.