

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: 38 (1930)

Heft: 1

Artikel: Unser Brot

Autor: Flückiger, A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-556259>

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: 18.04.2026

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

DAS ROTE KREUZ

✚ LA CROIX-ROUGE ✚

Monatsschrift des schweizerischen Roten Kreuzes
Revue mensuelle de la Croix-Rouge suisse

Inhaltsverzeichnis — Sommaire

| | Pag. | | Pag. |
|--|------|--|------|
| Unser Brot | 1 | Aus dem Berichte der Schweiz. Unfallver- | |
| Notre régime alimentaire n'est pas hygié- | | sicherungsanstalt | 14 |
| nique | 8 | Ein verpfushtes Leben | 15 |
| L'U. I. S. (Union Internationale de Secours) | 8 | Vorbedingungen und praktische Durchfüh- | |
| Aus unsern Zweigvereinen — De nos sec- | | rung der Blutübertragung | 17 |
| tions | 10 | La mode et l'hygiène | 19 |
| Weihnachtsgeschenk | 11 | La science du repos | 20 |
| Mrs. Julie Morgan | 11 | Vom Mittagschläfchen | 21 |
| Die Gründung der Liga gegen die Tuber- | | Les cocktails, un nouveau poison | 22 |
| kulose im Kanton Bern | 12 | Ist der Tod schmerzhaft? | 24 |

Unfer Brot.

Von **H. Flückiger**, zahnärztliches Institut, Konolfingen.*

Auf einer Wanderung, mit dem Rucksack am Rücken, kam ich in eine Talmulde der Emmentalerberge. Vor einem großen Bauernhaus hörte ich „röndeln“. Ich trat näher und fragte: „Was macht ihr da?“ „He, Roggen puzen!“ gab man mir zur Antwort. „Was macht ihr mit dem Roggen?“ forschte ich weiter. — „He, für d'Säu!“ — Es war 12 Uhr. Die Hausmutter rief zum Mittagessen, und als sie mich im Gespräch mit den Thren fand, bot sie auch mir einen Teller Suppe an. „Ja gern“, sprach ich, „warum nicht!“ Ich trat in die geräumige Bauernstube. — Ein langer Tisch, rings um den Tisch viele Knechte, Mägde und Kinder. Am obern Ende des Tisches saßen zwei junge Frauen mit kleinen Kindern auf dem Schoß. Die eine hatte ihrem Säugling so-

eben das Fläschchen gegeben. Jetzt wurden auf dem Tisch geschwellte Kartoffeln gehäuft. In unsere Teller schöpfte die Hausfrau Kartoffelsuppe. — Da saß ich, löffelte meine Suppe und schälte Kartoffeln. — Im Tischgespräch fing ich an vom Roggen zu sprechen und lobte den Hafer. „Das mag ein „Dokter“ sein“, dachte eine der Frauen und fragte mich: „Loset, Herr Dokter! Würdet ihr mis Chindli aluege?“ — „Ja gern! Warum nid. So packet die Gschicht emol us,“ sprach ich. Da lag ein verkrüppeltes Würmchen vor mir, — verkrüppelte Beinchen, großer Bauch, hohe Rippen. „Frau, Ihr habt da ein schwer rachitisches Kind!“ sprach ich. — Ja, was denn zu machen sei. „Wenn's größer wird, könnt Ihr ihm ein wenig Fischtran geben. Heute würde es den Tran noch kaum ertragen.“ — „Herr Dokter, loset her,“ sprach jetzt die andere, „lueget mis Chindeli au

* Vortrag, gehalten im Samariterverein Konolfingen-Stalden, 6. November 1929.

no grad a!“ — Nun war das zweite Kind noch verkrüppelter als das erste und hatte dazu ein Wasserbrüchlein. — „Loset, Alter,“ brach ich da los und schlug mit der Faust auf den Tisch, daß die Kartoffeln ordentlich auseinander rollten, „wisset Ihr, was das Schönste ist auf der Welt? Wisset Ihr, wo für wir arbeiten? Die Kinder sind's, unsere gesunden Kinder sind's! — Ihr wisset ganz genau, daß eure Schweine „krämpfige“ Junge bringen, wenn Ihr sie mit Kartoffeln füttert, dann saget Ihr, sie seien „verpoderet“ und wachsen nicht mehr. Jawohl, Alter — darum gebet ihr den Roggen den Schweinen, daß ihr schöne Ferkel bekommt, dafür aber zeuget Ihr solches Zeug! Eure Kinder sind blutarm und rachitisch, das eine wird tuberkulosekrank — Ihr bringt's nach Heiligenchwendi, ein anderes wird schwachsinzig, das steckt Ihr nach Beitwil.“

Väter und Mütter!

Was ich euch sage, will keine Wissenschaft sein. Auch trete ich nicht vor euch als ein neuer Prophet. Was ich bringe, weiß jeder im Grunde so gut wie ich selbst, — oder ist es ihm unter dem Wust von Theorien, Ueberkultur und Verbildung verloren gegangen?

Unsere Volkskraft steht am Abgrund.

In der Schweiz haben wir 80 000 Tuberkulosekranke, ebensoviel und vielleicht noch mehr Tuberkulosegefährdete. Unzählige sterben alljährlich an Krebs. 96—98 % unserer Kinder sind zahnkrank und wohl ebensoviele unserer Mütter sind blutarm und stoffwechselkrank. Unsere Krankenhäuser, unsere Sanatorien, Armenhäuser und Srennhäuser sind überfüllt. Es gibt Asyl, wo auf jedes Bett 30 Angemeldete warten. — Sollen wir wie der Vogel Strauß den Kopf in den Sand stecken? Dürfen wir zaudern und zuwarten, bis die Kraft des Schweizervolkes zermürbt ist? Nein, das dürfen wir nicht!

Jeder Baumeister weiß, wenn er Granit, Kalkstein, Sandstein oder Backstein verwendet,

daß er ein Granithaus, ein Kalksteinhaus, ein Sandstein- oder ein Backsteinhaus erhält. — Weiß es der Bauer nicht auch, daß das Melken aufhört, wenn er Kartoffeln füttert? Wenn er melken will, pflanzt er Blut, indem er Korn, Roggen, Hafer und Grünfutter füttert. — Wie soll aber seine blutarme Frau ihr Kind stillen? Vom Kaffee wohl nicht? Oder vom Weißbrot und den Weizmehlspeisen? Professor Bunge konnte mit Aufbietung seines ganzen chemischen Wissens seinen Versuchstieren keine eisenärmere Kost geben als — Weißbrot! O, auch das wissen unsere Bauern. Der Schweinezüchter kennt Kraftfutter und Mastfutter. Er wird sich hüten, seine Zuchttiere mit Kartoffeln und Weizmehl zu verpfuschen. Die jungen Tiere würden „krämpfig“ — das ist rachitisch — sie wären „verpoderet“ und wüchsen nicht mehr.

Wo ist der Rennstallbesitzer, der seine Pferde mit Kartoffeln und Weizmehl füttert? Er wird sogar den gebrochenen Hafer meiden, weil das Avenin nach dem Brechen sich verflüchtigt. Kleine Rationen wird er dem Tiere geben, damit es die Körner gut kaut, gut durchspeichelt und gut verdaut.

Wissten es die Hühner nicht und die Ränichen? Stelle deinen Hasen zwei Schalen vor, die eine mit Weizen, die andere mit Hafer gefüllt! Sie werden den Hafer mit Behagen zerkauen und werden die Weizenschale umwerfen. — Streust du aber den Hühnern Weizen, Roggen und Hafer vor, so werden sie mit Vogelinstinkt den Weizen herauspicken und Hafer und Roggen verschmähen. Der Weizen schafft leichte Knochen, wie sie der Vogel zum Fliegen braucht. Hafer und Roggen aber bilden kräftigen Knochenbau, wie sie unseren Haustieren frommen, und wie sie unser — Schweizervolk einst auch hatte. — Einst!

Ich hatte kürzlich Gelegenheit, in London englische Truppen vorbeimarschieren zu sehen. Zuletzt kamen die Hochländer-Regimenter, der

Stolz Englands. Wie das federte, vor Kraft strotzte — Federfuß und Federrücken! Die Truppen marschierten mit Wucht daher. Was aber gibt den Schottländern diese Kraft? — Das Haferbrot.

Auch unser Volk war ein Volk der Kraft. Im Heer Napoleon Bonapartes dienten die „Roten Schweizer“. Sie waren Napoleons Lieblingstruppe. Als sie einst vor ihm vorbeimarschierten, sprach er zu einem seiner Feldmarschälle: „Die Schweizer sind ein Weltwunder.“ Die roten Schweizer begleiteten ihn auf seinen Siegeszügen durch ganz Europa. Und als sein Heer an der Beresina vor Hunger und Kälte bezwungen dem Ansturm der Kosaken erlag, da traten die roten Schweizer vor, hielten dem Sturm der Feinde stand, bis der Rückzug über den Fluß gesehen war.

O, sie waren ein Prachtvolk, unsere Kornschweizer, unsere Roggen- und Hafer-schweizer von ehedem! Der „Haberjack“ war die Quelle ihrer Kraft. — Und wir? — An unserem Weißbrot haben wir uns blutarm gegessen. Schickt unsere Kartoffelschweizer, unsere Weizenmehlschweizer wie zur Zeit der Burgunderkriege in Gilmärchen von Zürich nach Bern, — laßt sehen, ob auch sie in der gleichen Nacht ungerührt nach Murten stürmen werden!

Mit dem Haferkern haben wir den Kern im Schweizervolke verloren. Die kernige Sprache und der gute Schweizergeist, die aber blieben uns.

Und wir rufen heute den Schweizergeist wach: Unsere Volkskraft steht am Abgrund! Wer hilft mit, zu retten, zu gründen und aufzubauen?

Alte Wege führen zu neuer Gesundheit.

Die Kraft des Volkes wächst aus der blutbildenden Nahrung. Die fettbildende Nahrung verdrängt Blut und Muskeln. Pflanzen wir daher Blut und Muskeln, um der blutbildenden Nahrung zum Recht zu ver-

helfen. Pflanzen wir Blut und Muskeln, indem wir in treuer Erinnerung an die Lebensweise unserer Vorfahren werben für Roggenbrot und Haferjack, für Gemüse und sonnengewachsenes Obst.

Erschreckend rasch weicht die Volkskraft, wo Kartoffeln und Weizenmehl auf den Plan treten. Erfreulich bald aber erholt sich ein Volk, wenn es zur naturgegebenen, kulturfreien Nahrung zurückkehrt.

Einsichtige Kreise haben den Zerfall erkannt. Eine wohl organisierte Säuglings- und Jugendfürsorge wehrt der Entartung, pflegt, befürsorgt — und vergißt den Anfang: Die Säuglingsfürsorge beginnt im Blute der Eltern!

Auf einer Wanderung durch den Aargau kam ich eines Abends am Ende eines Dorfes zu einem alten Strohdachhaus. War zu gerne wäre ich unter das heimelige Strohdach getreten. Ich klopfte an, öffnete die Tür und fragte: „Darf man emal da inne luege?“ — „Ja gern, chömmet nu inne!“ — Auf dem Ofen saß der Hausvater und rauchte sein Pfeifchen. Auf der Ofentreppe saßen seine kerngefunden Buben und warteten auf den Wink des Vaters, bereit, durchs Gadenloch ins Bett zu schlüpfen. Mitten in der Stube stand der Kinderkorb, in dem der Jüngste des Hauses lag. Die Mutter hatte ihm soeben die Brust gegeben. Am Fenster saß ein blühendes 15 jähriges Mädchen und strickte Strümpfe. Ein Bild voll Kraft und Gesundheit.

Ich trat her und fragte den Mann: „Wie kommt Ihr dazu, unter Euerem Strohdach diese kraftstrotzende Rasse zu züchten?“

Da lachte er, steckte sein Pfeifchen in den andern Mundwinkel und sprach: „Eine einfache Rechnung! Ich war Müllerknecht und sah an der Quelle, wie gefrevelt wurde: Erst nimmt man dem Kern das beste, das Krüsch, die Ausmahleten, den Sonnenschein weg und freut sich an der Kernmitte, dem Stärkemehl. Wundert Ihr Euch, wenn die Weißbrotesser blutarm werden? — Als ich mit meinem

Anneli ging, da sprach ich: „Los, Anneli, wenn wir heiraten wollen, dann muß zuerst das Blut blühen.“ Ich kaufte eine Mühle in unsere Küche, kaufte Roggen, Hafer und Linsen — das kostete nicht 150 Fr. zusammen und reichte für ein Jahr aus. Und dann mahlten wir unser Suppenmehl selbst. Kartoffeln kamen nie in mein Haus: ihr treibt die Gotthadbahn auch nicht mit Torf. Schaut aber die Gartenbeete. Dort pflanzen wir Erbsen. — Und wenn ihr nach den Erfolgen fragt, die unserer alten Schweizerkost blühten — dort seht ihr sie, unsere Kinder.“

So sprach der Mann unterm Strohdach; und ich trat bewegt und sinnend hinaus in die Nacht.

Und dennoch?

Ich sitze in einer Behörde und erhielt den Auftrag, für kränkliche Schulkinder ein Ferienheim zu suchen. Weil ich wußte, daß in Niggisberg einige Bauern gerne Ferienkinder aufnehmen, ging ich hin und besprach mich mit einer Bauersfrau. Während wir sprachen, kam ihr blühender, 13-jähriger Knabe daher und hörte unserer Unterredung zu. Erfreut musterte ich den Burschen, und schließlich sprach ich: „Frau, da habt Ihr einmal einen gesunden Schweizer als Sohn. Komm her, Bursch, sperr den Mund auf!“ — Da sah's allerdings böß aus, faule franke Zähne, Ruine an Ruine. — „Zum Verzweifeln,“ rief ich, „glaube ich da einen kerngesunden Menschen vor mir zu haben, und im Munde wohnt Zerfall und Verwesung!“

„Herr Glückiger,“ widersprach mir die Frau, „es sind nun 13 Jahre her, seit ich bei Ihnen war und Sie mir mein Gebiß machten. Auch damals sprachen sie vom Zahnzerfall und Sie gaben mir den Rat: „haben“ Sie die Kinder, dann kriegen sie Zähne wie Gäule. — Habe ich das etwa nicht getan? Habe ich sie nicht mit Hafereibrei aufgezogen? Sie sind groß geworden und stark, und brav sind sie auch. Aber ihre Zähne sind doch zu Ruinen geworden.“

Warum dennoch?

Damals erkannte ich, daß die blutbildende Nahrung wohl den Körper stärkt und aufbaut, daß zur Erhaltung der Zähne indes mehr getan werden muß.

Ende der 90er Jahre führte ich eine Zahnklinik in Bern. Ich behandelte damals die Inzassen fast sämtlicher Anstalten um Bern herum und fand überall dieselbe Zahnverderbnis. Ich wurde viel nach dem Grunde gefragt, und öfters wies man auf die gesunden Gebisse der Eltern hin. Der Totengräber von Sinningen erzählte, daß den ausgegrabenen Schädeln kein Zahn fehle, daß keiner zur Ruine geworden, daß keiner erkrankt sei. Seine langjährigen Beobachtungen widerlegten auch die vielverbreitete Vermutung, daß unser Trinkwasser die Zahnverderbnis verschulde. Unsere Lehrbücher schreiben von chemisch parasitärer Zersetzung. Gewiß! Ich aber vermutete, daß unsere Kinder zudem zu wenig kauen. Ich ging zu den Vorstehern der Anstalten und riet ihnen, statt unseren Brotformen in Zukunft Steckenbrot zu geben. Die Kinder sollten zudem jeden Abend die Zähne mit Schlemmkreide putzen und den Mund mit Salzwasser spülen. — Eine einzige Anstalt befolgte meine Ratschläge, die Anstalt Steinhölzli bei Bern. Und merkwürdig — innert kurzer Zeit sprach keines der Mädchen aus jener Anstalt mehr in der Klinik vor. Als ich eines Tages nachfragte, meldete der Hausvater, daß keines der Kinder mehr zahnkrank geworden sei. Ich untersuchte die Gebisse — das Ergebnis war erfreulich.

Geehrte Zuhörer! Nun glaubte ich, die Ursachen der Zahnverderbnis gefunden zu haben. Auf Reisen durch unser Schweizerland, durch viele Länder Europas und außerhalb unseres Erdteils suchte ich nach der Bestätigung — und fand sie mit überwältigender Beweiskraft.

Es sind heute 20 Jahre vergangen seit jenem Morgen, da ich aus dem Rhonetal aufstieg ins Val d'Anniviers. In Vissoie

untersuchte ich die Schülergebisse, 65 % der Kinder hatten gesunde Gebisse, 35 % der Kinder zeigten 4,9,17 erkrankte Zähne. Die Schneidezähne waren lang und oft schief gestellt, die Backenzähne höckerig und nicht abgeschliffen. Und doch ein erfreuliches Ergebnis, verglichen mit der allgemeinen Verderbnis im Flachland! — Ich stieg aufwärts und kam ins Dorf Bainsac (d. h. Trockenbrot). Noch 7 % Zahnerkrankungen! Die Kinder hatten kurze, „abgemahlene“ Zähne. Die erkrankten Zähne zeigten zudem eine schwarze harte Caries, im Gegensatz zur gelben weichen Caries, die ich im Emmental und auch anderswo immer vorgefunden.

Weiter stieg ich bergwärts. In Mission fand ich 2 %, und oben im Bergnest Ayer 1 % erkrankte Zähne! Die Kindergebisse zeigten eine wundervolle Mahlrinne, waren kurz und kräftig gebaut, die Kaumuskeln waren gut ausgebildet. — Der Gemeindepräsident trat zu mir und anerbote mir einen Trunk aus dem Gemeindefeller. Ich kenne jenen Gletschertropfen und bat um Brot. Der Präsident holte von einem Gestell eine steinharte runde Scheibe herunter und sprengte mit einem starken Messer Stücke los. — „Unmöglich kann ich das beißen,“ sprach ich, „habt Ihr nicht anderes Brot?“ — Das haben wir nicht,“ entgegnete der Herr Präsident. „Dort mitten im Dorf steht unser Gemeindebackofen, in dem jede Familie ihr eigenes Roggenbrot bäckt. In unserem „four banal“ kann nur Roggenbrot gebacken werden, der Weismehlsteig würde zusammenfallen, bis er aus der warmen Stube zum Backofen gebracht wäre. Natürlich backen wir nicht alle Tage, nicht alle Wochen, auch nicht alle Monate. Wir backen zumeist alle Vierteljahre, und öfters im Jahr nur zweimal.“

In Bissioie wohnte seit zehn Jahren ein Bäcker, der backte Weißbrot und Weichbrot. Auch sein Roggenbrot ist frisch und schwammig. In Bissioie verschluckt man das Brot, wie man Nudeln schluckt, in Ayer geht's schon

langsamer hinunter. Kleine Bissen müssen von der Scheibe abgeknappert werden, die Zähne haben Mahlarbeit, der Speichel durchweicht und durchsetzt. In Bissioie werden Zähne und Kiefer wenig gebraucht, so wenig wie bei uns. Sie durchbluten schwach, sie zermürben. — In Ayer sind Zähne und Kiefer durchblutet und somit ernährt — die starke Pressung beim „Brotmahlen“ sorgt dafür! Der Speichel fließt und durchspült, der Speichel reinigt.

18 Jahre später, vor 2 Jahren also, wanderte ich mit Herrn Dr. Dettli aus Laujanne wieder ins Einsichtal. In Bissioie fand ich diesmal 96 % kranke Zähne — gegenüber 35 % 18 Jahre zuvor. Die Leute erzählten mir, ihre Eltern und Großeltern hätten ferngehunde Zähne gehabt — ganz wie bei uns!

War das der Erfolg des weichen Kulturbrotens?

Wir stiegen hinauf nach Ayer und hatten Mühe 1 % kranke Zähne zu finden. Noch immer aß man hartes Walliser Scheibenbrot. Der Herr Gemeindepräsident, nicht mehr der alte von ehemals, meldete uns, daß man nun anfangs, das Brot aus Bissioie herauf zu säumen. Der Gemeindebackofen drohe einzustürzen. Sie hätten eine Kirche gebaut und hätten kein Geld mehr, um den „four banal“ neu aufzubauen. Schade! Ich erzählte ihm von den Zahnruinen aus Bissioie und warnte ihn herzlich vor dem Brot des Tals. „Euer Kinder werden es denen der Tiefe gleichtun! Innert weniger Jahre werden sie nicht mehr imstande sein, euer Walliser Hartbrot zu kauen!“

Vielleicht wandert nach abermals 20 Jahren ein anderer nach Ayer hinauf und findet die Zahnverderbnis auch dort, die Ruinen, die unser Schwamm Brot verschuldet.

Soll ich Ihnen nun erzählen, daß ich die selben Beobachtungen machte in den Alpenbörfen südlich der Alpen? In Spanien? Bei den Arabern? Bei den Bulgaren? Bei Schottländern und Schweden?

Die geographische Grenze zwischen zahnverderbten Völkern und zahngesunden Völkern stimmt überein mit der geographischen Grenzlinie zwischen Weichbrotessern und Hartbrotessern.

Wie lange warten wir noch? Wann wollen wir die Beobachtungen der Tierzüchter für unser Schweizervolk nutzen? Wann wollen wir unseren Zähnen Schweizer-Vollbrot-Kruste zum Kauen geben?

Wir rufen nach der Mahlart unserer Väter.

Acht Tage vor der Geburt des Kindleins meldet sich wunderbarerweise die Muttermilch. Sie enthält bei gesunden Müttern alle Nährstoffe, die das Kind braucht. Im sechsten bis achten Monat brechen die Zähne durch. Wie es nun heißt! Wie es alles Erreichbare in den Mund schiebt! Und wenn es lärmend zu nagen verlangt, kriegt es — Weißmehlbrei und den „Gumminüggel!“

Alle Nährstoffe zum Aufbau des Körpers finden sich auch in den Getreidekörnern, vor allem im Roggen und Hafer, auch im Korn und Weizen. Wohlverstanden aber im ganzen Kern. Wer den Kern spaltet und nur die Mitte des Kerns nützt, der ernährt seinen Fettansatz, statt daß er seinen Blutstrom und die Muskeln kräftigt.

Zudem sind Kleie und Ausmahleten für unsere Verdauungsorgane von höchstem Wert. Fragt den Tierzüchter! Ein verstopftes Tier würde erkranken. Was tut er? Er füttert Kleie (Krüsch). Leidet sein Vieh aber am Durchfall, so füttert er geröstetes Weißmehl.

Woran liegt es, daß heute erschreckend mehr als je Kulturkrankheiten wuchern? Blinddarmentzündungen und Krebs? Warum ist Krebs bei den wilden Völkern unbekannt? Krebsforscher vermuten, daß Vergiftungen vom Darm aus zur Krebsursache werden (Barter). Warum kennen die Wilden die Verstopfung der Gedärme nicht?

Unsere Weißmehlkultur, unsere Weichbrotkultur trägt die Schuld.

Wer tut's dem Aargauer unterm Strohdach gleich? Kauf' eine kleine Handmühle, schraub' sie an den Küchentisch, laufe ein paar Kilogramm ganzes Haferkorn und mahle das Haferkorn selbst. — Mach's nicht wie der Müller, mahle nicht auf Vorrat! Mahle stets nur soviel, als du für deine Familie heute brauchst!

Zum Mittagmahl gibt's Hafersuppe: Du stellst deine Mühle fein und mahlst eine Schale feines Hafermehl. Versuch's! Ich bitte dich, versuch's! Du wirst erstaunt sein ob der Kraft und dem unvergleichlichen Wohlgeschmack der Hafersuppe, die du aus täglich frischgemahlenem Hafer kochst. Dann freue dich an der aufblühenden Gesundheit deiner Kinder!

Zum Morgeneffen gibt's Milch und Hafermus: Du stellst deine Hafermühle gröber ein und mahlst jeden Abend eine Schale Hafergrütz, so viel du brauchst, nur nie auf Vorrat. Raffle einige Äpfel in das frische Hafermehl, mische eine oder zwei fein zerschnittene Orangen darunter, gib ein wenig Zitronensaft dazu, versüße mit Zucker und gieße kalte Milch dazu, nicht zu viel — nur bis ein dicker Haferobstmus fertig ist! Ja, fertig ist! Du brauchst kein Feuer und keine Pfanne. Du deckst die Schale und stellst sie beiseite; — am Morgen gibt's heiße Milch und ungekochten Haferobstbrei. Versuch's! — Das Morgeneffen wird dir und deinen Kindern zum Festessen, — und der Gesundheit aller zum Segen.

Vergiß dazu den Gemüsegarten nicht! Er ist ein Juwel, das dir unerlöschliche Kraft schenkt. Laß dich von der Sonne durchfluten, wenn du pflanzest! Iß die Sonnenkraft, die dein Gemüse, die dein Obst birgt! Und bedenke, daß Obst und manche Gemüse nur ungekocht den Vollenwert behalten.

Wir rufen nach einer neuen Brotform.

Sei es die Brotform der Walliser Bergdörfer, sei es die flache, handgroße Tiroler Brotform, oder sei es das monatelang haltbare, und fast wasserfreie Schwedenbrot (Knäckeßbrot).

O, ich kenne Ihre Einwände! Nicht wahr, das geht nicht? Hat nicht vor Jahren oben in Aher ein gewisser Herr Glückiger selbst erklärt: Unmöglich, das kann ich nicht beißen.

Zähnen heraus, die kommen, mein Herr. Und kriegt Backen, der Bub, und ist brav.“

Ob der Mann lesen und schreiben konnte? Wohl kaum. Und doch hatte er die Grundlage zu zukünftiger Zahngesundheit erkannt: Die Zeit des Zahnbruchs ist die Zeit der Entscheidung. Gibst Du dem Kind Brei, so lernt es schlängen und will schlängen, nur schlängen.



Habt ihr nicht anderes Brot? — Habe ich Ihre Gedanken erraten?

Eines Tages spazierte ich an der Küste des Mittelmeeres, als ein alter Italiener daherkam. Er trug auf den Armen ein 6—7 Monate altes Kind. Ein Bild, seltsam genug, daß ich anhielt und zuschaute. Das Kindchen hielt in jedem Händchen eine kleine harte Brotstange und nagte gierig daran. Ich trat hin und fragte den Mann, was das Kindchen in den Händen halte. „Er zahlt, der kleine Romolo, darum backt ihm die Mutter den Haferstengel, hart, mein Herr, steinhart. Jetzt nagt er, und nagt sich die

Gibst Du dem Kind zu beißen, so will es beißen, und nur beißen. Seine Kiefern und seine Kaumuskel bilden sich zum Beißen aus, das Raubedürfnis entsteht — seine Zähne sind gerettet.

Der harte Haferstengel ist der Anfang.

Ihr Mütter! Ihr, denen das Wohl Eurer Kinder am Herzen liegt, hier müßt Ihr mithelfen! Eure Mithilfe und Euer guter Wille gestaltet die Zukunft. Hegt nicht falsches Mitleid mit Euren Kleinen, und meinet, wenn Ihr die Haferstengel nicht beißen könnt, so könne es auch Euer Kind nicht!

Dann wird das neue Geschlecht, gesund an Leib und Seele, Euch, den einsichtigen Vätern und Müttern, die neugeschaffene Volkskraft verdanken.

Sowohl! Das Bild zeigt es uns: Die

Kraft des Volkes kommt aus der blutbildenden Nahrung, im Gegensatz zur fettbildenden Nahrung, welche Blut und Muskeln verdrängt.

Notre régime alimentaire n'est pas hygiénique.

C'est du moins ce qui semble ressortir des statistiques relatives aux nombres de centenaires enregistrés depuis un demi-siècle dans les différents pays du Royaume-Uni. De 1881 à 1921, la diminution est régulière pour l'un et pour l'autre sexe, mais surtout à partir de 1901 et de 1911 selon les régions. En Angleterre et Pays de Galles, on ne comptait plus que 110 centenaires en 1921 contre 141 en 1881; en Ecosse, 35 contre 57; dans l'ensemble de l'Irlande, 314 en 1911 contre 690 en 1881; dans le territoire formant aujourd'hui l'Etat libre d'Irlande, 249 en 1911 contre 566 en 1881; en 1926, on n'y en comptait plus que 116. La diminution est particulièrement frappante en Irlande; elle est telle qu'il est possible que la diminution constatée provienne de ce que le

contrôle exercé par les bureaux de statistique sur les agents recenseurs se soit montré plus rigoureux que naguère. Mais la généralité du phénomène dénote une autre cause: l'agitation dans laquelle nombre de vieillards sont entraînés par leur entourage, les accidents auxquels ils sont exposés, l'inquiétude d'une part et le trouble d'autre part où les plongent les nouveaux moyens de la circulation, de l'aérienne en particulier, et les habitudes qu'ils voient prendre autour d'eux les fatiguent et ébranlent prématurément leur résistance.

Quoi qu'il en soit, les femmes bénéficient de plus longs jours que les hommes: on compte 187 centenaires du sexe féminin pour 100 centenaires du sexe masculin.

L'U. I. S.

(Union Internationale de Secours).

Les Chambres fédérales ont ratifié récemment l'adhésion de la Suisse à l'Union Internationale de Secours. Cette adhésion de notre pays à une association universelle de secourisme intéresse d'autant plus notre Croix-Rouge nationale qu'il est entendu que, dans chaque pays, ce sont les sociétés de la Croix-Rouge qui auront à s'occuper des questions d'entraide internationale.

On doit l'idée et la réalisation d'une

Union internationale de secours à l'ancien président de la Croix-Rouge italienne, M. le sénateur Ciruolo. C'est lors de la catastrophe de Messine que M. Ciruolo s'est rendu compte de la nécessité, en cas de cataclysme, de coordonner les efforts, de rechercher des règles d'organisation des secours internationaux, afin d'obtenir le meilleur rendement de toute aide d'urgence en faveur d'une nation soudainement frappée d'une calamité exceptionnelle.