

**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:** 39 (1931)

**Heft:** 5

**Artikel:** Ein Beitrag zur Ernährungsfrage : Beobachtungen und Erfahrungen einer Lehrerin

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546538>

### **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:** 27.04.2026

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

lièrement exposés, que ces bons résultats ont été observés par les médecins. Tous nos médecins recommandent la fréquentation des cures de soleil et nous envoient des enfants. Nous n'avons jamais eu connaissance de suites fâcheuses et les plus délicats même supportent parfaitement nos exercices en plein air.

Le dernier jour de cure amène toujours un peu de mélancolie chez les enfants et ceux qui les dirigent. Les heures où chacun donnait et recevait le meilleur de son cœur sont passées et des vœux cordiaux s'échangent dans l'espoir de se revoir l'année prochaine.

## Ein Beitrag zur Ernährungsfrage.

### Beobachtungen und Erfahrungen einer Lehrerin.

Ich habe mit großem Interesse im Rotkreuzheft den klaren und leichtverständlichen Artikel über Ernährungsfragen gelesen. Es wird so viel von Unberufenen über die modernen wissenschaftlichen Entdeckungen auf dem Gebiete der Ernährung geschrieben und gelesen, leider auch viel unklares und halbes Wissen verbreitet, so eifrig Propaganda gemacht für vitamin- und basenhaltige Erzeugnisse rühriger Nahrungsmittelerfinder, daß es sehr zu begrüßen ist, daß die ganze Frage der Ernährungslehre auch einmal im Rotkreuzheft auf klare, sachliche Weise besprochen wurde.

Nun möchte ich an einen Satz des genannten Artikels einige Beobachtungen anschließen, Beobachtungen die beweisen sollen, daß gebildete Ärzte nicht nur untätig beiseite stehen sollen, sondern daß es an ihnen liegt, sachliche Kenntnisse und Aufklärungen über das für die Volksgesundheit und Volkswohlfahrt so eminent wichtige Ernährungsproblem zu geben. Herr Dr. Schneider schreibt, daß wir uns wohl in der Hauptsache bei der Wahl und Zusammenstellung unserer Nahrung auf unsern Instinkt verlassen dürfen. Daß unser Instinkt ein so guter Berater ist, bezweifle ich sehr. Meine Beobachtungen an meinen kleinen Schülern der Primarschulstufe, meine Erfahrungen mit den erwachsenen Schülerinnen der Haushaltungsschulen und meine Erlebnisse in unserer Dorfgemeinschaft

sind keine Stütze für den Glauben an eine sichere Führung unseres Instinktes. Der Nahrungsinstinkt mag vor Zeiten, als unsere ganze Lebensweise eine andere, einfachere, natürlichere war, uns richtig geleitet haben; heute versagt er, denn wir haben die lebendige Verbundenheit mit der Natur verloren, wir sind allzusehr eingespannt in die Errungenschaften von Technik und Zivilisation.

Das „Znüni“ meiner Schulkinder bietet einen Beweis dafür, wie weit die breitesten Schichten des Volkes von einer einfachen und gesunden Ernährungsweise abgekommen sind. Die meisten der Kleinen bringen irgend eine Schleckerei mit als „Znüni“, einen Zuckerstengel, ein Stücklein Schokolade, Biskuits, Kuchen, Bonbons usw. Brot sieht man in der Pause nicht mehr viel, es muß doch wenigstens ein „Weggli“ oder ein Brötchen sein. Und das sind etwa keine Stadt-, sondern Landkinder. Am schlimmsten steht es gewöhnlich mit den zarten, etwas schwächlichen Kindern, denen man besonders „zuhalten“ muß, wie die Mütter sich ausdrücken. Da habe ich so ein feines, kleines Dingelchen, das jeden Morgen ein Päcklein mitbringt mit allerlei Schleckereien, „weil es doch sonst fast nichts essen mag“! Und ein kleines, schwächliches Bäcklein muß jeden Morgen zum Frühstück ein Zuckerbrötchen oder ein weißes „Weggli“ haben zur Milch, angeblich, weil von dieser Nahrung eine besondere Kräftigung erwartet

wird. Dabei sind die Zähne gerade dieses Kindes in einem so jämmerlichen Zustand, daß er nur undeutlich sprechen und mehrere Konsonanten überhaupt nicht bilden kann. So werden schon im Kindesalter Ernährungsgewohnheiten gezüchtet, die nicht ohne Wirkung auf die Volksgesundheit bleiben können. Daß bei besonderen Gelegenheiten Kuchen und „Guzzi“ dazugehören, ist ja selbstverständlich, ohne sie wäre die Festfreude nicht vollständig. Aber es ist etwas anderes bei Geburtstagen und festlichen Ereignissen, den Kindern Süßigkeiten zu geben, als sie an solche Dinge zu gewöhnen als wesentlichen, regelmäßigen Bestandteil der täglichen Nahrung. Und der Instinkt der Kinder wehrt sich nicht gegen eine derartige Mangelnahrung.

Jahr für Jahr werden meine Erstklässler ärztlich untersucht. Die Resultate dieser Untersuchungen sprechen dafür, daß die Ernährungsweise des Volkes seit Jahrzehnten eine unrichtige ist und daß die Gesundheit der Nachkommen darunter leidet. Ungefähr 90 % der Kinder zeigten dies Jahr Anzeichen leichter Rachitis. Noch größer ist die Zahl derjenigen, die an Zahnkaries leiden, es sind sozusagen alle. Ein Kind mit vollständig gesundem Gebiß ist seit Bestehen der ärztlichen Untersuchungen immer eine Seltenheit. Erheblich kleiner, aber immer noch  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{3}$  der ganzen Klasse zeigt mehr oder weniger entwickelte Struma. Rachitis, Kropf und Zahnkaries sind aber Krankheiten, die auf Ernährungsfehler schon der frühern Generation zurückzuführen sind. Es ist nach meiner Meinung eine bedenkliche Kritik der Ernährungsweise eines ganzen Volkes, wenn beinahe jedes Kind einer Schulklasse Entartungsanzeichen zeigt, die auf Ernährungskrankheiten zurückzuführen sind.

Wenn wir in der Haushaltungsschule über die Grundlagen einer gesunden Ernährung reden, erzählen meine Schülerinnen auch, wie zu Hause gekocht wird, in den Arbeiterfamilien, in den Bauernküchen und beim gut situierten Mittelstande. An den meisten Orten immer

noch nach den Vorschriften gewisser Kochbücher, wonach Gemüse vollkommen ausgelaugt werden, sondern so viele Male gebrüht und ausgedrückt werden, daß wertvolle Bestandteile verlorengehen. Es gibt Leute, die nie einen Apfel roh essen, sondern immer nur als „Schnitzli“. Es gibt andere, die das Brot nie anders genießen als in der Milch und im Kaffee aufgeweicht. Die Zubereitungsart der pflanzlichen Nahrungsmittel ist vielfach noch derart, daß die tischfertigen Speisen arm an Ergänzungstoffen und Mineralsalzen sind. Was nützt es dann, wenn die Zusammensetzung der Mahlzeit an und für sich richtig wäre und alle Nährstoffe, die der Organismus braucht, im richtigen Gleichgewicht vorhanden sind, wenn durch die Mißhandlung der Nahrungsmittel in der Küche dieses für die Gesundheit so nötige Gleichgewicht aufs empfindlichste gestört, ja zerstört wird? Bedenklich schlimm steht es mit der Ernährung in vielen Familien, wo die Mutter als Fabrikarbeiterin mitverdienen muß; aus Zeitmangel oder aus Uebermüdung, manchmal auch nur aus Bequemlichkeit oder mangelnder Einsicht wird überhaupt nicht richtig gekocht und eine Mahlzeit zusammengestellt. Man macht schnell einen Kaffee und holt beim Bäcker Süßigkeiten dazu, oder man ißt zum Tee Würste und Schwartenmagen. Daß bei solchen Mahlzeiten namentlich die Kinder zu kurz kommen und ihrem wachsenden Organismus die so nötigen Mineralsalze und Vitamine nicht genügend zugeführt werden, ist ja klar.

Es ist darum bitter nötig, daß sachliches Wissen über das Ernährungsproblem, Kenntnis von der großen Tragweite einer gesunden Ernährung wieder und immer wieder verkündet werde; aber nicht allein in Zeitungen und Zeitschriften und nicht von unberufenen Leuten. Einmal ist mit der Aufklärung einzusetzen in den Koch- und Haushaltungsschulen. Nicht vergeblich schreibt Dr. Stiner in seinen Untersuchungen über die Verbreitung des

endemischen Kropfes in der Schweiz: „Die schließlichen Erfolge der Kropfbekämpfung hängen vielleicht mehr als von neuen wissenschaftlichen Errungenschaften von einer zweckmäßigen Revision der Kochbücher ab.“ In den Haushaltungsschulen und in den hauswirtschaftlichen Fortbildungsschulen werden die Menschen erfaßt, in deren Hand einmal die richtige Ernährung der Kinder und die Pflege eines gesunden, widerstandsfähigen Geschlechtes liegt, die künftigen Mütter. Von ihnen hängt ja hauptsächlich ab, wie in der Familie gewirtschaftet wird. Man braucht diesen Schülerinnen aber nicht mit Kalorien zu kommen, es ist genug, ihnen die Zusammenhänge und die Bedeutung des Ernährungsproblems klarzumachen. Es ist notwendig, immer wieder darauf hinzuweisen, daß jede Mahlzeit ein rohes Gericht enthalten soll: Obst und Salate; man muß immer wieder erklären und zeigen, wie Gemüse und Obst gekocht werden müssen, damit sie nicht ihren Gehalt an Mineralsalzen und Vitaminen verlieren, immer muß auf die Bedeutung eines vollwertigen Brotes hingewiesen werden und stets betont werden, daß der wachsende Organismus des Kindes andere Bedürfnisse hat als der erwachsene Mensch. So werden wir schließlich lernen, aus klarer Erkenntnis heraus unsere Nahrung so zusammenzustellen und zuzubereiten, daß unsere Gesundheit erhalten bleibt. Wir müssen bewußt so leben, wie es unsere Vorfahren

unbewußt taten. Der verlorengegangene Instinkt muß aus der Erkenntnis wiedergeboren werden. In meinen großen und kleinen Schülern erfahre ich es, daß sich auf diesem Wege viel erreichen läßt.

Aber das genügt noch nicht. Der lächerliche Vitaminrummel, die geschäftstüchtige Ausbeutung wissenschaftlicher Entdeckungen, die Spekulationen auf die Leichtgläubigkeit so vieler Menschen, die Verbreitung unklarer und halber, aus dem Zusammenhang herausgerissenen Wissens, auch sie müssen bekämpft werden. Das kann nur durch die Ärzte geschehen. Sie müssen vom Postamente der Schulmedizin heruntersteigen in die Arena, sie dürfen die wissenschaftlichen Errungenschaften in der Ernährungslehre nicht unberufenen Marktschreibern und Kurpfuschern überlassen. In meiner Nähe wohnen zwei Naturärzte, die einen ungeheuren Zulauf haben und denen man große Heilerfolge zuschreibt. Beide machen sich die Entdeckungen auf dem Gebiete der Ernährung zunutze und auch das weitverbreitete Mißtrauen des Volkes gegen die Schulmedizin. Die Ärzte dürfen in einer Frage von der ungeheuren Tragweite des Ernährungsproblems nicht untätig beiseitestehten, sie sind die berufenen Vertreter neuer Erkenntnisse. Vorträge und Abhandlungen, auch Kurse und vor allem ein eingehendes, unvoreingenommenes Studium dieser Fragen tun not.

### Pro memoria.

Die **Delegiertenversammlung** des **Schweizerischen Roten Kreuzes** findet nun definitiv statt: **13./14. Juni**, in **Bulle**.

L'assemblée des délégués de la **Croix-Rouge suisse** aura lieu les **13/14 juin** à **Bulle**.

---

**Werbet Abonnenten für « Das Rote Kreuz »!**

---