

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 11 (1907-1908)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Eine Reform unserer Ernährung  
**Autor:** Hindhede, M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-664503>

### **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:** 05.04.2026

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

## Eine Reform unserer Ernährung

von Dr. M. Hindhede.

Autorisierte Übersetzung nach der dritten dänischen Originalausgabe von G. Børgum.\*)  
232 Seiten gr. 8°. Preis: Mk. 3.75, elegant gebunden Mk. 5.25.

Das hier vorliegende Buch ist populär und sehr frisch und lebhaft geschrieben, enthält aber gleichzeitig die volle wissenschaftliche Begründung für die auf dem Gebiete der Ernährung revolutionären Anschauungen des Verfassers.

Um einen Begriff von dem Inhalt des Buches zu geben, zitieren wir hier, was L a a v. L a i t i n e n, Professor der Gesundheitslehre in Helsingfors, im Vorwort zu der finnischen Ausgabe von „Eine Reform unserer Ernährung“ schreibt:

„Dr. H i n d h e d e hat mit seiner Familie längere Zeit hindurch Ernährungsversuche angestellt, bei denen den Eiweißstoffen nicht die große Bedeutung beigelegt wird, welche man bisher gewohnt war, und damit zufriedenstellende Resultate erreicht. Außerdem hat Dr. Hindhede die wissenschaftlichen Forschungen auf dem Gebiete der Ernährungshygiene und Ernährungsphysiologie gründlich geprüft und gefunden, daß die meisten wirklich zuverlässigen Untersuchungen seine aus dem praktischen Leben gewonnenen Resultate bestätigen. Dadurch wurde er davon überzeugt, daß eine geringere Menge Eiweiß in der Nahrung genügt und sogar dem Körper zuträglicher ist. . . .

Die Eiweißstoffe werden zum größten Teil in der Form von Fleisch genossen. Das Fleisch ist aber ein teures Nahrungsmittel, das besonders in den Städten in recht reichlichen Mengen gegessen wird. Dr. Hindhede empfiehlt nun, gestützt auf seine Forschungen, das Fleisch durch billigere und gesündere Nahrungsmittel wie Brot, Getreide, Kartoffeln, Obst, Milch, Fett usw. zu ersetzen. In der Weise wird unsere Nahrung viel billiger als bei reichlichem Fleischgenuß.

Diese seine Forschungen legt der Verfasser klar und interessant in seinem Buche „Eine Reform unserer Ernährung“ dar. Durch dieses Buch wird jeder Leser mit einer der wichtigsten sozialen Fragen unserer Zeit bekannt gemacht. Ein jeder aufgeklärte Mitbürger sollte sich mit dieser Frage näher bekannt machen, denn dadurch eröffnet sich die Möglichkeit für ein bedeutend leichteres Auskommen.“

Es ist auffallend, daß Dr. Hindhedes revolutionäre Anschauungen bei den Ärzten Anklang zu finden scheinen. Es erklärt sich vielleicht dadurch, daß Dr. H. die Kunst des Wartens verstanden hat. Erst nach 12jährigen Experimentieren und Studien, die ihn selbst vom Zweifel zur unerschütterlichen und wohlbegründeten Gewißheit gebracht haben, legte er seine Erfahrungen in seinem Buche nieder. Dadurch wird man unwillkürlich gezwungen, ihm zu glauben. Er ist nicht einseitig. Er kritisiert nicht nur die reichliche

\*) Verlag: Tillinge's Buchhandlung in Leipzig.

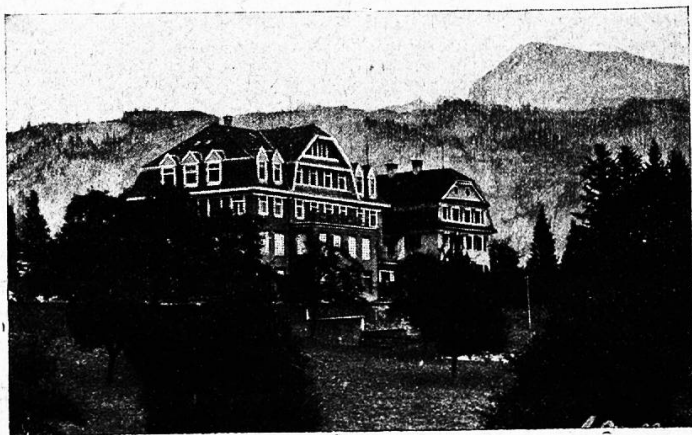
Fleischkost, sondern auch den großen Verbrauch der Vegetarianer von Gemüse, Linsen und Bohnen usw. Dr. S. verwirft kein einzelnes Nahrungsmittel, sondern verwendet die teuren hauptsächlich, um die billigeren wohl-schmeckend zu machen. Durch diese systematische, in allen Einzelheiten durchgeführte Methode ist es ihm gelungen, die Ausgaben eines einfach bürgerlichen Haushaltes auf die Hälfte herabzusetzen. Es „wimmelt“ schon jetzt in Dänemark von „Hindhede-Pensionen“ mit 30—60 Pensionären, wo man für volle Kost 19—23 Mark monatlich statt der früheren 39—50 Mark zahlt. Die Pensionäre behaupten, das billige Essen sei wenigstens ebenso wohl-schmeckend wie das teurere.

Der Zentralausschuß der dänischen Landwirtschaft hat die Regierung er-sucht, ein Institut zu errichten, wo Dr. Hindhede seine Ernährungsversuche fortsetzen kann. Die dänischen Landwirte verstehen nämlich sehr wohl, daß diese Ideen die Zukunft für sich haben. Wenn sich in 100 Jahren die Be-völkerung verjüngt hat, dann wird die jetzige Lebensweise eine Unmöglich-keit sein. Die „Fleischnot“ wird zur „Fleischhungerst“ steigen. Nach Dr. Hindhedes Reform dagegen werden Dänemark und Deutschland 10mal soviel Menschen wie jetzt ernähren können.

Dr. Hindhedes Wahlspruch ist „L e b e g e s u n d, L e b e k r ä f t i g, L e b e b i l l i g.“ Wohl nirgends hat seine Methode größere Zukunftsaussichten als bei der Soldatenverpflegung. Er führt viele Beweise dafür an, was Soldaten bei der allereinfachsten Kost leisten können.

Dr. P. C. B j e r r e g a a r d, Silkeborg (Dänemark) schreibt über „Eine Reform“ folgendes: „. . . Das Buch ist scharf und logisch geschrieben, der Verfasser versteht zu schreiben, so daß man lesen muß.“

## Ein neues Land-Erziehungsheim.



Wer die Linthebene durch-fährt, gewahrt zwischen U z n a c h und K a l t b r u n n, nahe der im Bau begriffenen Rickenbahnlinie, ein neues Ge-bäude, das mit seinen weißen Giebeln als neues Wahrzeichen jener stillen Gegend stolz in die Lande schaut. Es ist das neue L a n d - E r z i e h u n g s h e i m

H o f O b e r k i r c h, das im Frühling vergangenen Jahres von Herrn H e r m. T o b l e r, ehemals Direktor des Schülerhauses St. Gallen eröffnet worden ist. Was diesen in engem und weitem Kreise hochgeschätzten Schulmann be-wogen hat, eine wohlfundierte und unabhängige Staatsstellung aufzugeben,