

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 31 (1927-1928)  
**Heft:** 23

**Artikel:** Der blamierte gesunde Instinkt  
**Autor:** Löbel, Josef  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-669959>

#### 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:** 16.01.2026

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

## Der blamierte gesunde Instinkt.

Von Josef Löbel.

Der gesunde Instinkt ist, so sagt man, unser Schutzenengel, der uns jederzeit, sofort, automatisch und ohne Intervention des langweiligen Denkprozesses zuflüstert, was wir tun und was wir lassen sollen.

Leider ist er, wie so viele Engel, höchst unzuverlässig!

Der Hund weiß angeblich „instinktiv“, welcher Mensch gut ist und welcher böse; aber vor dem generösen Einbrecher, der ihm Hackfleisch mit Strychnin serviert, kapituliert sein Instinkt schweifwedelnd. Und der Vogel, den sein Schutzenengel die komplizierte Architektur des Nestbaues lehrt, ja sogar, wo es im Winter am schönsten sei, und wie man aufs schnellste und bequemste dahin komme — einer jeden Leimrute „sitzt er auf“!

Was ist das für ein Schutzenengel, der immer gerade in den kritischsten Situationen schläft? Wenn er sich wenigstens im täglichen Leben des Menschen bewähren wollte!

„Wir können ohne Poesie leben,“ sagt Meredith, „ohne Musik, ohne Kunst, ohne Gewissen, ohne Herz, ohne Freunde, ohne Bücher — aber nicht ohne Essen!“ In dieser wichtigsten Funktion wenigstens müßte unser Schutzenengel zeigen, was er vermag: der gesunde Instinkt als Koch, als Berater, was wir essen sollen und was nicht.

Aber nirgends blamiert er sich so gründlich wie gerade als Küchenmeister. Er, von dem man erwartet, daß er sich durchfinden sollte, und wenn die Speisen noch so gefärbt, gebleicht, gekocht, destilliert, konserviert und mariniert sind — er läßt uns schmählich im Stich, wenn man uns verdorbenes Fleisch vorlegt, vorausgesetzt, daß es gehörig gewürzt und appetitlich angerichtet ist. Wenn es sich aber um giftige Schwämme handelt, so brauchen sie nicht einmal gut gewürzt zu sein.

Umgekehrt müssen die Menschen ihren instinktiven Widerwillen erst gewaltsam überwinden, sogar wenn es sich um ganz besonders zuträgliche Speisen handelt, wie um die Tomaten mit ihrem Reichtum an Eisen und Vitaminen.

Im Gegenteil: unser guter Engel ist sfrüpellos genug, uns zwischen zwei Speisen diejenige anzuraten, die für uns schädlich ist, indem er

uns zuflüstert, daß die besser schmecke. Die Chinesen und Japaner schwärmen für Reis, aber, instinktlos genug, für geschälten, „polierten“ Reis; von diesem bekommen sie die Krankheit Beri-Beri, die nicht auftrate, wenn sie die Schalen der Reiskörner mitäßen, in denen die unentbehrlichen Vitaminstoffe stecken.

Freilich! rufen die fanatischen Anbeter unseres Schutzenengels, freilich sind beim Menschen die gesunden Instinkte durch Vernunft und Kultur überwuchert, verdrängt, Lahmgelegt: die Tiere dagegen lassen sich von ihren Trieben richtig leiten!

Der Forscher ruft nie „Freilich!“ sondern zieht es vor, ein Experiment zu machen. Er setzt Ratten in zwei Käfige; in den einen gibt er alle möglichen Nahrungsmittel in Form eines Breigemisches, in den andern dieselbe Qualität und Quantität, aber ungemischt. Und stellt dann fest: Diejenigen Ratten, die sich ihr Menü selbst zusammenstellen können, fressen nur das, was ihnen schmeckt, bleiben klein, schwächlich und sterben früher; die andern, für die nicht ihr Instinkt sorgt, sondern der Wärter, gedeihen besser und leben länger. Die Schutzenengel der Ratten zeigen sich also ebenso unwissend, um nicht zu sagen perfide, wie die der Menschen.

Zu für den Instinkt ebenso kompromittierenden Ergebnissen kommen wir, wenn wir daran denken, daß manche Leute eine angeborene Idiosynkrasie gegen völlig harmlose Speisen haben, gegen Milch, Eier, Erdbeeren, die bei ihnen stets Vergiftungsscheinungen auslösen, Nesselaußenschläge und Fieber. Warnt sie jemals ihr Instinkt, immer wieder Erdbeeren zu essen? Nein, höchstens ihre Erfahrung; und gewöhnlich nicht einmal diese, sondern der Arzt.

Gibt es also überhaupt keinen „guten Instinkt“? Gehört auch dieser Engel der Mythologie an? Doch, es gibt ihn zweifellos, den Trieb, automatisch, ohne Überlegung zu tun, was zweckmäßig ist: zu atmen, zu verdauen, sich gegen Gefahr zu schützen. Aber alle diese instinktiven Fertigkeiten müssen einmal gelernt worden sein, vom einzelnen oder von der Rasse; sie sind zur Gewohnheit gewordene Erfahrungen ohne jede Mystik.

In unserem Nervensystem können Teile lernen, mit denen gar kein bewußtes Seelenleben

verknüpft ist. Auf diese Art und Weise wird ja, sagt Shaw, aus dem Kinde, das auf dem Teppich kriecht, eines Tages ein aufrecht gehender Knabe, und aus dem Knaben, der auf dem Eise immer wieder hinschlägt, eines Tages ein Schlittschuhläufer.

Eines Tages! Nicht etwa kontinuierlich, durch Übung; sondern „plötzlich und mit einem Ruck“ kann man, was man fünf Minuten vorher nicht konnte, und macht es jetzt so unbewußt, wie man seine Haare wachsen läßt. Das Unmögliche ist plötzlich möglich geworden, die Gewohnheit ist gebildet und wird automatisch ausgeübt.“

Natürlich kann man diese erworbene Fähigkeit seinem Sohne nicht vererben. Aber doch einen ganz winzigen Teil davon, der sich von Generation zu Generation unmerklich vergrößern wird.

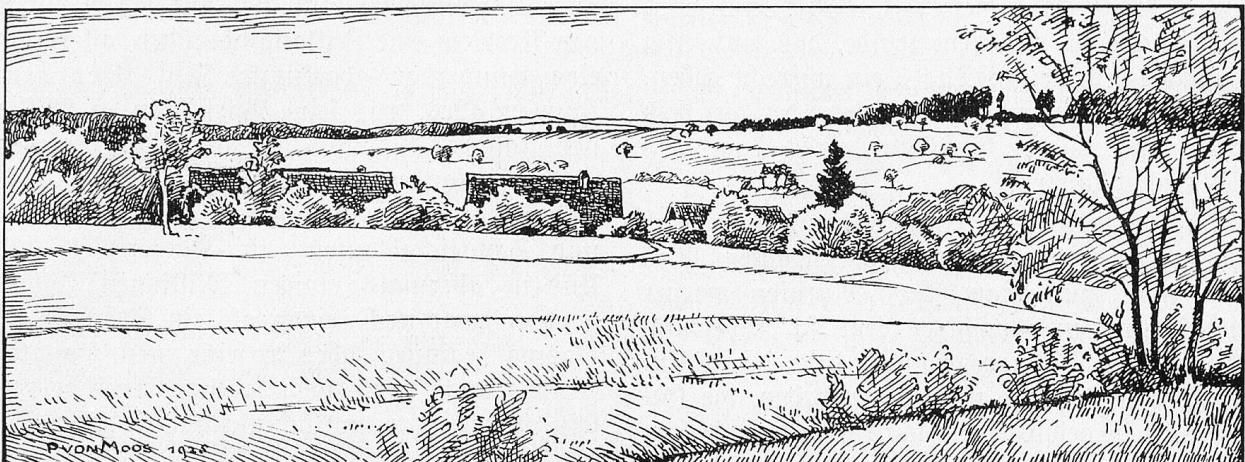
Der Mensch wird ja nicht als Erwachsener, mit Bart und Brille geboren; er muß als ein Stück Protoplasma anfangen, er muß die ganze Geschichte der Menschheit in neun Monaten

rekapitulieren. Er muß sich mit jedem einzelnen Problem eine Zeitlang abmühen, allerdings eine wunderbar abgekürzte Zeit. Aber dann kann er alles, was seine Vorfahren in Millionen Jahren allmählich gelernt haben: atmen, verdauen, saugen, schreien, lächeln, niesen — gewohnheitsmäßige Fertigkeiten, gegen die Gehen und Schlittschuhlaufen ein Kinderspiel sind. Und in abermals einigen Millionen Jahren wird er zwar noch immer als ein Stück Protoplasma beginnen, aber in seine neunmonatige Entwicklung wird noch mehr hineingeprägt sein, so daß er vermutlich gleich wird gehen und schlittschuhlaufen können.

Alles, was sein tägliches Leben dem Menschen an Problemen aufgibt, ist längst von seinen Vorfahren gelöst worden. Was er ererbt von seinen Vätern hat, erwirbt er, um es zu besitzen — und nennt es seinen Instinkt. Was er nicht ererbt hat, macht sich als Lücke im Instinkt fühlbar: Die traurige Erfahrung, daß man vom nettesten Menschen Klöße mit Strychnin nicht annehmen sollte, konnte dem Hunde nicht



P. v. Moos: Stürzikon bei Ober-Embrach von Nordwesten gesehen.



P. v. Moos: Stürzikon bei Ober-Embrach.

vererbt werden, weil zum Vererben keine Zeit mehr blieb. Der vollkommenste Baedecker für Zugvögel läßt sich als Instinkt von den Eltern übernehmen, aber die Enttäuschung mit den Leimruten muß jeder Vogel schon allein machen!

Die Gefahr, die Generationen von Ahnen erkannt haben, wittert man instinkтив; der neuen läuft man ahnungslos in die Arme. Schon der Neandertalmensch wußte vermutlich, wie gefährlich ein Mastodon sein könnte, und ging ihm respektvoll aus dem Wege. In den seither verschloßenen Jahrtausenden haben wir die Gewohnheit geerbt, den Elefanten und das Nashorn zu bekämpfen. Dass Moskitos und Fliegen unsere viel gefährlicheren Feinde sind, davon sagt uns unser Instinkt kein Wort, denn weder dem Neandertalmenschen noch seinen Enkeln war etwas von Bakterien und Malaria-parasiten bekannt. Dass Hunde beißen, weiß jedes Kind und fürchtet sich instinkтив vor ihnen; dass ihre Küsse aber viel gefährlicher sind als ihre Bisse, ahnt auch der Erwachsene nicht.

Der Schutzenkel „Instinkt“ entpuppt sich also weniger poetisch und weniger mystisch als die alte Amme Gewohnheit.

Das offenbart sich am deutlichsten, wo es sich ums Essen handelt: was er bei Müttern gegessen hat, das hält der Mensch für das Beste, das einzige Bekömmliche.

Der Eskimo leckt sich die Lippen nach einem Gläschen Lebertran, während er Zucker instinktiv verabscheut, und wo in aller Welt, außer in Marseille, gelten gewisse Würmer als Delikatessen?

Jede Speise, an die man nicht gewöhnt ist, wird als „Futter für Wilde“ abgelehnt. Die

ersten Tomaten galten sogar als schädlich für die — Moral, und die erste Schiffsladung Bananen, die nach London kam, mußte verfaulen. Es ist anzunehmen, daß der erste Mensch, der Austern schluckte, in einem Variété bestaunt wurde, und es ist sicher, daß das Bier, aus Deutschland in Italien eingeführt, hier von den Kardinälen nur seines scheußlichen Geschmackes wegen als Fasten-Getränk zugelassen wurde.

Als die Kartoffel nach Europa kam — noch dazu aus Wild-West-Amerika! — wurde sie durch hundert Jahre nur von Schweinen gefressen, um deren Vorurteile man sich eben nicht kümmerte. Die Menschen aber sträubten sich mit Händen und Füßen gegen die neue Frucht. In Schottland war sie verpönt, weil sie in der Bibel nicht vorkommt; in Frankreich konnte erst 1758 der gelehrte Parmentier, der sie in der Kriegsgefangenschaft kennengelernt, den König überreden, davon zu kosten; in England predigte der Arbeiterführer William Corbett, daß die Kartoffel ein neues Mittel zur Unterdrückung der Armen sei; in Bayern schmuggelte Graf Rumford sie heimlich in die Küche, als er sie Bettlern in die Suppe gab. Könige, Bettler, Gefangene, Schweine mußten mitwirken, um die Kartoffel durchzusetzen; später wurde sie in den Himmel gehoben, als sei sie eine Filmdiva.

Und wie gegenüber der Qualität versagt unser Instinkt auch gegenüber der Quantität: Wie viele Menschen essen im allgemeinen zuviel, oder sie essen zuviel von einem Nahrungsmittel, z. B. von Fleisch! Es würden weniger Diätvorschriften, Diätkochbücher, Diätanstalten existieren, wenn auf den gesunden Instinkt nur einigermaßen Verlaß wäre. So aber wird man

Diätetik noch einmal als Unterrichtsgegenstand in den Schulen einführen, wie Planimetrie, und vielleicht mit noch größerem Nutzen.

Denn die Zeit des Instinkts ist vorüber; und die der Vernunft ist noch nicht gekommen.\*)

\*) Aus: Dr. Josef Löbel: *Haben Sie keine Angst!* Vierzig Kapitel optimistischer Medizin. 350 Seiten stark, gebunden in Ganzleinen mit mehrfarbigem Umschlag von Walter Trier Fr. 6.— Verlag von Grethlein u. Co., Zürich.

Das vorliegende Buch will im Gegensatz zu den uns umlauernden Gefahren, welche uns in populären Schriften mehr, als gut ist, geschildert werden, gerade die vielen Schutzmittel aufzählen, die uns gegen die Gefahren der Natur zur Verfügung gestellt sind. Statt allgemeiner Warnungen und einer

langen Liste von Verboten gibt es dem Laien lieber Aufklärung darüber, was in seinem Körper vorgeht, solange dieser gesund ist, damit er wisse, was er ihm zumuten darf und was nicht. Er soll erfahren, was er zu tun habe, um gesund zu bleiben; hat er aber das Pech gehabt, krank zu werden, so soll er nicht blindes, sondern sehendes Vertrauen zur Wissenschaft bekommen, die schon so vieles gefunden hat, um ihm zu helfen. Was einer weiß, macht ihm nicht heiz, und das beste Mittel gegen die Angst wird stets Zuversicht und auf Kenntnisse gegründete Hoffnung sein. Damit die Leute Lust bekommen, sich diese Kenntnisse anzueignen, ist das Buch im leichten Blaudertone geschrieben, oft witzig, immer amüsant. Es wird vielleicht keinen einzigen eingesleichten Hypochonder heilen, aber es wird sicher Unzählige davor bewahren, Hypochonder zu werden.

### Ergebung.

I ha dir welle öppis sy,  
I ha di möge lide;  
Do chöme Lässerzunge dri,  
Und sider tuesch mi mide.  
  
I ha kes Glück, i ha ke Freud,  
Und d'Liebi tuet mi nare;  
Doch fall's mir öppe gar nid y,  
Daß i di wett lo fahre.

De Chumber, wo=n=i dinethalb  
Też mängisch muež erträge,  
Er het für mi ke Stachel meh,  
Er isch mir luter Säge.

Und drus erblüejt mir hie und do  
Es Blüemli zart i Farbe;  
Und wenn=is vor mis Fänster tue,  
Muež i au nömmme darbe.

Martha Baumann.

### Zu den beiden Federzeichnungen von P. v. Moos.

Stürzikon, ein zur Kirchgemeinde Embrach gehöriger Hof, ist der Geburtsort Jakob Böscharts, dessen nachgelassene Jugenderinnerungen und Erzählungen unter dem Titel „Auf der Römerstraße“ im Verlag Grethlein u. Co., Zürich, unlängst erschienen sind. „Zwischen der Löz und der Glatt zieht sich ein vielgestaltiger Höhenzug zum Rhein hinunter,“ heißt es dort auf der ersten Seite, „mit Reben an den Halden und zahlreichen Weihern und Höfen, echt alemannischen Ansiedelungen auf dem Rücken. Auf einem dieser Höfe... wurde ich am 7. August 1862 als zweitjüngstes Kind geplagter, aber aufstrebender Bauersleute geboren. Der Hof bestand damals nur aus zwei Wohnhäusern, einem Trottgebäude und einigen Speichern, alle im malerischen Riegelstil gebaut. Er ist von allen Ortschaften so weit entfernt, daß nur bei günstigem Wind ein Glockenschlag zu ihm herauf oder herüber bringt. Aber er ist voller Naturschönheiten und an Abwechslung reich.“

Büschtige Bachläufe, Wiesen, Ackerbreiten, Buchen- und Tannenwälder, lange Grünhecken voller Vogelnester und Rebhügel schließen sich

um die Häuser, die in einem engen Rahmen von Obstbäumen träumen, wirklich träumen. Von den erhöhten Stellen erblickt man die Schneeberge, wie man dort die Alpen nennt, und ihre weißen Gestalten, die besonders an heißen Sommertagen wie Geister zwischen Himmel und Erde schweben, sind dazu angetan, einen jungen Menschen seltsam ins Weite zu locken.“

Der Kampf ums Dasein und ein starkes Bildungsbedürfnis haben Böschart davor bewahrt, bloß ein Träumer zu werden. Aus seinen Werken blickt uns klar gestaltetes Leben an; aber gerade das jugendliche Schwärmen und Denken hat ihn dazu geführt, den Sinn des Lebens tiefer zu erfassen, als dies dem bloßen Beobachter möglich ist, und das Wahrgenommene und Erlebte dichterisch zu steigern.

Die stille Schönheit der Gegend hat P. v. Moos in seinen Federzeichnungen glücklich festgehalten. Die Stelle, wo Böscharts Asche ruht, ist oberhalb des kleinen Speichers links, wo der Weg aus Stürzikon heraustritt und sich dem weiter oben sichtbaren „Bühlhof“ zuwendet. (In „Stürzikon von Nordwesten gesehen“.)