

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 205 (1926)  
  
**Artikel:** Jede Mahlzeit sei ein Fest  
**Autor:** Wander A.G., A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-374753>

### **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:** 19.02.2026

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



## Jede Mahlzeit sei ein Fest.

Dieser Spruch eines großen und ernstesten Arztes soll nicht das Essen zur Lebensaufgabe machen, sondern uns lehren so zu essen, daß wir die Aufgaben unseres Lebens erfüllen können.

Was danken wir alles ungeeigneter Nahrung: schlechtes Aussehen, Magenstörungen, Uebellaunigkeit, mangelhafte Leistungsfähigkeit, schlechten Schlaf usw.! Auch bei der Nahrung ist, wie überall, die Qualität die Hauptsache, nicht die Quantität.

Wer robust ist und keine besonders große Arbeit zu leisten hat, kann essen was er will, sein Körper wird mit jeder Nahrung fertig. So gut haben es aber die wenigsten von uns. Die tägliche Leistung, die uns obliegt, verlangt, daß wir der sorgfältigen Ersetzung unserer Kraft, unserer verbrauchten Energie, etwelche Aufmerksamkeit schenken. Wir können es uns nicht leisten, den Körper allzusehr mit Ballaststoffen zu beladen. Auch die Sorge für unsere Gesundheit führt zur gleichen Forderung: Nicht eine große Menge Nahrung brauchen wir, sondern hochwertige, leicht verdauliche, dem Körper neue Kräfte zuführende Nahrung, dabei Nahrung, die wir mit Appetit, nicht mit Gleichgültigkeit oder Widerwillen verzehren.

Derartigen Ueberlegungen verdanken die bekannten Wander'schen Malzerextrakte ihre Beliebtheit; in diesem Sinne ist hauptsächlich das verbreitetste dieser Malzpräparate, die Ovomaltine, ein Fest für Mund und Magen. Hochwertig, leicht verdaulich, angenehm von Geschmack, führt sie dem Körper die geeigneten Nährstoffe zu, ohne die Verdauungsorgane zu überlasten. Ovomaltine wird auch vom empfindlichsten Magen gut vertragen.

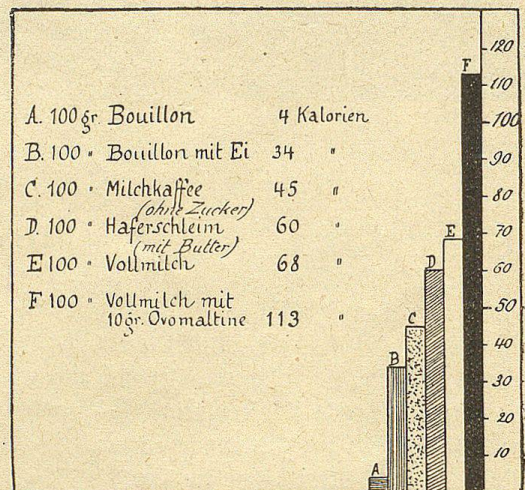
Ovomaltine ist ursprünglich zur Hauptsache für die Krankenernährung geschaffen und erst später das Frühstück der intensiv Arbeitenden geworden. Es sei uns ein kurzes Zitat gestattet:

Aus einem Arztebericht:

„Wo aber auch die beste Krankenküche versagt, lässt sich den Patienten mit Ovomaltine noch sehr viel beibringen.“

Ovomaltine bringt ein wenig Behagen ins Krankenzimmer, wie an den Frühstückstisch, sie mundet allen, wird leicht und vollständig verdaut und schafft die Kraft und die Ausdauer, wie sie unser modernes Erwerbsleben verlangt.

Die folgende kleine Tabelle gibt einen guten Vergleich des Nährwertes von Ovomaltine und anderen Getränken, die man allgemein als stärkend oder anregend ansieht. Man beachte die gewaltigen Unterschiede.



Ovomaltine ist rasch bereitet: Man streut zwei Teelöffel voll in eine Tasse trinkwarmer Milch, setzt nach Belieben Zucker zu und das Nährgetränk ist fertig. Deshalb eignet sich Ovomaltine auch für Ausflüge und Touren.

Dr. A. Wander A.G., Bern.