

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen  
**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband  
**Band:** 16 (1943)  
**Heft:** 3

## Titelseiten

### 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>**

# DER FOURIER

---

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. FOURIERVERBANDES

---

## **Appetit, Hunger und Sättigung in der Truppenverpflegung**

von Fourier Felix Hasler, Basel

Es wird gelegentlich von ziviler Seite her geklagt, die Armee habe eine zu gute Kost. Dieser Vorwurf erfüllt uns Verpflegungs-Funktionäre mit Befriedigung, ja mit Stolz. Wir sind froh, dass die Verpflegung auch im vierten Kriegsjahr den Ansprüchen der Truppe noch voll genügt. Andererseits wird behauptet, in diesen und jenen Einheiten sei das Essen zu wenig sättigend.

Herr Hptm. Zeller (Fachberater für Ernährungsfragen im Armeestab) hat das Problem Hunger und Sättigung genau untersucht. Anlässlich eines Vortrages im Schosse des Fourierverbandes, Sektion beider Basel, gab Herr Hptm. Zeller in sehr interessanter und leichtverständlicher Weise einige Ergebnisse seiner Arbeit bekannt.

Der Hunger hängt nicht nur von der zur Verfügung stehenden Nahrungsmenge ab. Es kommt noch auf viele andere Faktoren an. So ist es durchaus möglich, dass zwei Gerichte den gleichen Sättigungswert aufweisen, obwohl der in Kalorien ausgedrückte Nährwert des einen nur ein Drittel des andern beträgt<sup>1)</sup>. Hunger und Appetit ist auch nicht dasselbe. Der Bedarf nach Nahrung macht sich durch den Hunger bemerkbar; nennen wir ihn den quantitativen Regulator der Nahrungsaufnahme. Der Appetit jedoch befriedigt den Anspruch. Er ermöglicht, wie Prof. von Soos<sup>2)</sup> sagt, die qualitative Einstellung des Nahrungsstromes. Hunger und Appetit sind beides Allgemeingefühle, Triebe, die befriedigt werden müssen. Nach Prof. von Gonzenbach<sup>3)</sup> ist Essen Umwandlung eines Unlustgefühles (Hunger) in ein Lustgefühl (Sättigung). Gewiss, Hunger ist der beste Koch! Die Erfahrung lehrt aber, dass der Hunger des Menschen nicht planlos nach irgend einer Speise verlangt. Nein, der Körper verlangt unbewusst oft nach ganz bestimmten Nahrungsstoffen, die er gerade benötigt. Es ist deshalb gut erklärlich, warum jemand, der gewohnt war, viel Fleisch zu essen, bei Fleischknappheit plötzlich ein grösseres Bedürfnis nach Käse bekommt. Eine Eiweissquelle wird instinktiv durch eine andere ersetzt<sup>1)</sup>. Oder haben wir es nicht selbst schon erlebt, wie wir nach einer grossen körperlichen Anstrengung mit viel Schweissabsonderung, nicht nur nach Flüssigkeit, sondern auch nach einem „Landjäger“ oder sonst etwas Gesalzenem begierig verlangten? Der Körper benötigte Kochsalz! Ähnlich können wir einen Fett- und Eiweiss-hunger bekommen.

Der Hunger „sitzt“ im Magen. Der Soldat weiss das schon lange, wenn er uns zuruft: „Ich habe einen leeren Ranzen!“ Er sagt uns damit die nackte Tatsache!