

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen  
**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband  
**Band:** 17 (1944)  
**Heft:** 10

## 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:** 02.02.2026

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

# DER **FOURIER**

---

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. FOURIERVERBANDES

---

## **Die Verteilung der Mahlzeiten**

Wir sind uns im täglichen Leben in der grossen Mehrzahl gewöhnt, frühmorgens, meist mehr oder weniger hastig, ein Frühstück mit Kaffee oder Schokolade (viele sogar nur Thee), Brot und — soweit es die Rationierung erlaubt — Butter und Konfitüre oder Käse zu uns zu nehmen, mittags eine reichliche Hauptmahlzeit und abends dafür eine erheblich einfachere und kargere Nebenmahlzeit. Dazu kommen für gewisse Leute Zwischenverpflegungen vormittags und nachmittags. Diese Verteilung hat sich bei unserer Bevölkerung tief eingelebt. Unsere Diensterfahrung zeigt, dass es z. B. nicht einfach ist, unsere Soldaten an ein Frühstück mit Hafersuppe oder Haferbrei zu gewöhnen, oder mittags nur etwa eine Suppe mit Käse abzugeben und die Hauptmahlzeit auf den Abend zu verlegen. Und doch dürfen wir uns, trotz dieser starken Angewöhnung fragen, ob diese Mahlzeitenverteilung wirklich zweckmässig ist, ob sie sich den Ansprüchen des Arbeitstages in glücklicher Weise anpasst.

Im ersten Band des deutschen Sammelwerkes „Wehrmachts-Verpflegung“ \*) ist dieser Frage besondere Beachtung geschenkt. Der Verfasser des Abschnittes über die Bedeutung des Speiseplanes, Dr. W. Ziegmayer, kommt zum Schluss, dass die heute übliche Verteilung der täglichen Mahlzeiten sowohl hinsichtlich der Zeit, als auch der Form zu schematisch ist. Sie richtet sich im allgemeinen zu wenig nach den Dienst- und Arbeitsverhältnissen; nach den physiologischen Grundsätzen ist sie zum Teil sogar unzweckmässig. Seine Feststellungen stützen sich auf die in einer Arbeit von Marinestabsarzt Dr. Gmeiner über die Behandlung und die Beurteilung der Magenkrankheiten enthaltenen Erfahrungen. Wir entnehmen seinen interessanten Ausführungen folgende Ueberlegungen, die zum grössten Teil auch auf unsere Verhältnisse und Landesgewohnheiten zutreffen:

### **Das Frühstück.**

Das Frühstück ist meist nicht ausreichend. Der „militärische Vormittag“ ist relativ lang. Bei dem üblichen frühen Dienstbeginn liegen zwei Drittel der eigentlichen Dienstzeit vor der Mittags-Mahlzeit. Dieser Dienst wird also praktisch noch nüchtern geleistet. Das nach einigen, mit leerem Magen getanen Arbeitsstunden kaum recht bewusst auftretende Abspannungs- und Unlustgefühl wird vielfach gewohnheitsmässig mit einer Zigarette bekämpft. Der zitierte Arzt

---

\*) 1. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft „Ernährung der Wehrmacht“, herausgegeben von E. Pieszczyk und W. Ziegmayer. Verlag von Theodor Steinkopf, Dresden und Leipzig 1942