

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 17 (1944)

Heft: 10

Artikel: Die Verteilung der Mahlzeiten

Autor: Lehmann, A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-516725>

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

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. Ziegelmayr, 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 Spannungs- 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. Ziegelmayr. Verlag von Theodor Steinkopf, Dresden und Leipzig 1942

findet, dass eine zur unrechten Zeit auf leeren Magen genossene Zigarette einen grösseren Schaden für den Magen darstellt als eine dicke Zigarre nach dem Essen. Als anerkannte Tatsache dürfe gewertet werden, dass übermässiger Nikotingenuss bei der beobachteten Zunahme der Magenkrankheiten mit die grösste Rolle spiele.

Aus den Erfahrungen wird abgeleitet, dass das Frühstück weiter ausgebaut werden sollte. Die Sättigung nach Milch, Milchkaffee, Thee oder Kakao mit 50-100 g Brot und event. etwas Butter hält bei den meisten nicht lange genug an. Der Verfasser verweist auf die Gewohnheit in den britischen Ländern und zum Teil auch in Nordamerika, wo auf dem Frühstückstisch kalte und warme Fleisch- und Fischspeisen neben Speck, Eiern, Zerealigrützen und Obst erscheint. Auswahl im einzelnen und Form richten sich natürlich nach dem Geldbeutel. Aber auch das Frühstück des wenig Bemittelten stellt unter allen Umständen eine an Nährwerten, und namentlich auch an Eiweissträgern, sehr reiche Mahlzeit dar. Man nimmt sich auch Zeit dazu: Die Arbeit beginnt in der Regel erst etwa 1 Std. nach der Frühstückszeit. Dieses reich ausgestattete, sogar über den Rahmen unseres bürgerlichen Abendessens hinausgreifende Frühstück hat sich im allgemeinen trefflich bewährt. Es wird danach 4-5 Stunden lang konzentrierteste Arbeit mühelos geleistet. Bedenklich sei dabei lediglich, wenn der Fleischgenuss übertrieben wird, teils weil schmackhafte Fleischspeisen besonders gut munden, teils weil man sich nach reichlichem Genuss von Eiweissträgern längere Zeit besonders frisch und arbeitskräftig fühlt. Die gegenüber übertriebenem Fleischgenuss geltend gemachte Bedenken sind aber nicht ohne Einfluss auf die Ausgestaltung des englischen Frühstücks geblieben. Sie führten zu einer Bevorzugung von Obst- und Zerealengerichten auf Kosten der Fleischspeisen, wie dies in Nordamerika von jeher der Fall war.

Der Grundgedanken des englischen Frühstücks erscheint dem Verfasser nachahmenswert. Er verweist auf eine gute alte norddeutsche Sitte — und auch wir kennen sie in unserm Land bei gewissen Familien, wenn sie auch früher bei der Bauernbevölkerung viel stärker verbreitet war — neben dem Frühstücksgetränk mit Brot und Butter steife Grützen aus Gerste, Hafer oder Buchweizen auf den Frühstückstisch zu bringen. Dies bedeutet schon eine wesentliche Verstärkung des Frühstücks. Dazu wird der Rat erteilt, das Frühstück auch mit Eiweissträgern anzureichern, namentlich mit Eiern, (dazu müssen wir wohl die Rückkehr normalerer Zeiten abwarten!), oder nach holländischer Sitte mit Käse und bescheidenen Mengen Fleisch, wofür sich nach unserem Geschmack Schinken und Wurstwaren am besten eignen. Ferner wird der regelmässige Genuss von Obst empfohlen, sei es roh, gekocht oder gebacken (Aepfel) entweder zur Eröffnung des Frühstückes wie z. B. in Nordamerika und in den Tropen, oder, unseren Gewohnheiten besser entsprechend, am Ende desselben. Sowohl die aus Zerealienkörnern hergestellten Grützen wie das Obst tragen wesentlich zur Anregung der Darmtätigkeit und zur Abhärtung des Darmes bei.

Das zweite Frühstück („Znüni“).

Bei ungenügendem Frühstück wird die lange Nahrungspause zwischen der Abend- und der darauffolgenden Mittagsmahlzeit als zu lang empfunden. Viele schieben daher eine Zwischenmahlzeit ein, bestehend aus Brot, Butterbrot etc., unser „Znüni“. Dadurch wird der Flauheit vorgebeugt, die nach zu kargem Frühstück während des langen Vormittages aufzutreten erscheint. Nach den praktischen Erfahrungen ist aber der oben geschilderte Ausbau des ersten Frühstückes ratsamer. Wo eine Zwischenmahlzeit trotzdem begehrt werde, namentlich bei Kindern und jungen Leuten, ist rohes Obst oder Milch das geeignetste. Dr. Ziegelmayer verweist in diesem Zusammenhang auf die vor dem Krieg gemachten Versuche, in Lehranstalten und in zahlreichen öffentlichen und privaten Betrieben für wenig Geld Milch abzugeben, was auch bei uns in der Schweiz eingeführt wurde.

Das Mittagessen.

Der Verfasser verlangt, dass das Mittagessen seines Charakters als Hauptmahlzeit entkleidet werde. Es sei ganz unnatürlich, der stärksten Mahlzeit sofort oder nach kurzer Pause wieder angestrengte Arbeit folgen zu lassen. Man beobachte einmal, wieviele Angestellte und Arbeiter aller Betriebe gezwungen sind, sich hastig zum Mittagessen zu begeben, es schnell einzunehmen und dann wieder zur Arbeit zu eilen.

Wie das besondere Ruhen nach dem Mittagessen zu verstehen ist, darüber will Dr. Ziegelmayer für den Gesunden keine allgemeingültigen Vorschriften machen. Er verweist auf das alte Römerwort: *Post coenam stabis aut mille passus meabis* (Nach dem Essen sollst Du ruhn oder tausend Schritte tun). Aelteren Leuten, wie körperlich Schwachen tut ein kurzes Sichhinlegen gut. Sie gewinnen dadurch wesentlich an Frische und Leistungsfähigkeit für die Nachmittagsstunden, ohne dass der Nachtschlaf irgendwie leidet. Ueber eine halbe Stunde sollte sich aber, von Kranken abgesehen, der Mittagsschlaf nicht ausdehnen. sonst wirkt er erschlaffend. Andern genügt ruhiges Sichhinsetzen, leichte Lektüre, ruhige gesellige Unterhaltung vollkommen, solche sollten sich den Mittagsschlaf nicht künstlich angewöhnen. Wieder andere, vor allem kräftigere Leute, ziehen mit Recht einen kleinen Spaziergang vor. Bei angespannter körperlicher oder geistiger Tätigkeit hält der Referent ein halbstündiges Sichhinlegen für das beste, namentlich für Leute jenseits der mittleren Lebensjahre. Es dient zur Schonung und beugt frühzeitigem Abnutzen der Kreislauforgane und des Nervensystems vor.

„Das Mittagessen soll kein Magenfüller sein“, das ist die Forderung, die aufgestellt wird, denn „*Plenus venter non studet libenter!* (Ein voller Bauch studiert nicht gern)“. In allen nichtdeutschen Kulturstaaten ist das Mittagessen als Folge der, im Vergleich zu früheren Jahrhunderten völlig umgestalteten Lebensführung längst zum zweiten Frühstück geworden. Nur Deutschland, und auch wir in der Schweiz, halten an der alten Gewohnheit mehrheitlich fest.

Wie soll nun dieses „reduzierte Mittagessen“ aussehen? Es enthalte kräftige, anregende konzentrierte Nahrungsmittel. Etwa 100-150 g Fleisch (Gewicht in tischfertigem Zustand), etwas Gemüse und Kartoffeln, von Butterbrot mit Käse oder von Obst gefolgt. Statt Fleisch auch ein Eiergericht, statt Kartoffeln auch Teigwaren oder Reis. Die genannten Speisen können auch ersetzt werden durch eine dicke, nahrhafte Suppe aus Wurzelgewächsen, Zerealien oder Leguminosen und darnach rohes oder gekochtes Obst. Von den beiden Hauptstücken des heute üblichen Mittagessens, der nahrhaften dicken Suppe und dem Fleisch mit Beilagen muss das eine verschwinden. Gegen eine klare Suppe (Fleischbrühe) wird nichts eingewendet.

Die Beschränkung des Mittagessens auf eine kleine Mahlzeit ist nur durchzuführen, wenn das Frühstück im erwähnten Sinne ausgebaut wird. Bei kleinerem Mittagessen genügt zur Not auch eine Mittagspause von einer Stunde. Es gibt bei uns in der Schweiz Betriebe, die diese „englische Arbeitszeit“ eingeführt haben. Die kurze Pause liegt im Geiste des Strebens nach möglichst ununterbrochener Arbeitszeit, die abends mehr Raum lässt für eigene geistige Fortbildung, Erholung, körperliche Uebungen, Gartenarbeit, Pflege des Familienlebens usw. und bedeutet schon aus diesem Grunde ein sozialer Fortschritt. Gegen eine zu kurze Mittagspause werden aber auch Bedenken angeführt. Im Hinblick auf die Gesamteinteilung des Tages mag sie sich in den Wintermonaten noch einigermaßen bewähren. Für die Sommermonate wird aber eine solche von 1 1/2 bis 2 Stunden gefordert.

Der Vesperimbiss (Zvieri).

Im Leben der breiten Volksmassen hat diese Zwischenmahlzeit, im erwähnten Buche mit dem netten Ausdruck „Jause“ bezeichnet, an Bedeutung eingebüsst. Auf dem Lande, wo sie sich noch am ehesten erhalten hat, bedeutete sie den Abschluss der Tagesarbeit. Sie wurde zu einer zwar einfachen, im wesentlichen aus Milch mit Brot und Butter oder Käse bestehenden Mahlzeit und gestattete, das spätere Abendessen wesentlich zu vereinfachen. Eine ähnliche Aufgabe erfüllt diese Zwischenmahlzeit in städtischen bürgerlichen Familien mit Kindern, die am Abendessen der Familie nicht teilnehmen. Nicht unerwähnt bleibe auch die gesellige Bedeutung des Vesperimbisses, besonders für Frauen, nenne man ihn nun bescheiden Kaffeekränzchen „le jour“ oder „five-o'clock-tea“, bei welchem zufolge des überreichlichen Angebotes an Kuchen und anderen Süßigkeiten vielfach der Grund von vielen Magen-Darmbeschwerden und unerwünschter Fettsucht zu suchen ist.

Es wird deshalb angeraten, auf diese Zwischenverpflegung zu verzichten, wo nicht äussere Umstände der Lebensführung, namentlich auf dem Land, sie erfordern. Gesünder ist der Genuss anregender und erfrischender Getränke wie Kaffee, Thee, Fruchtsaftgemische, Milch, auch saftige Früchte, besonders im Sommer, wo sich um diese Zeit meist das Bedürfnis nach Flüssigkeiten einstellt.

Das Abendessen.

Das Abendessen soll die Hauptmahlzeit des Tages darstellen. Dem Hinweis auf den gesundheitlichen Vorzug eines kleinen, möglichst wenig belastenden Abendessens und auf gesundheitliche Nachteile für die Nachtruhe bei reichlichem und spätem Abendessen wird die Regel gegenübergestellt, dass diese Mahlzeit jedenfalls nicht später als 2 Stunden vor Bettruhe eingenommen werden soll. Es gibt Menschen, für welche dieser Zwischenraum zu kurz ist, in der Regel genüge er vollkommen und pflegt sich bei Kindern auf die Hälfte oder noch weniger zu verkürzen, besonders wenn ihnen im Hinblick auf eine reichlichere Zwischenverpflegung am Nachmittag nur noch ein einfaches Abendessen gegeben wird.

An Masse soll das Abendessen nach getaner Arbeit ungefähr soviel aufweisen, wie das Frühstück und das Mittagessen zusammengenommen. Für Gesunde braucht dabei in der Auswahl der Speisen keine besondere Vorsicht gefordert werden. Ungesunde und gesundheitswidrige Speisenfolgen sind um ihrer selbst willen schädlich und nicht etwa deshalb, weil sie am Abend statt am Mittag gegessen werden.— Als geeignete Zeit wird die Zeit zwischen 19 und 20 Uhr angegeben.

Verteilung der Nährwerte.

Zusammenfassend wird als Schlussfolgerung der gemachten Ausführungen ungefähr folgende Nährwertverteilung gefordert:

Frühstück	35 %
Mittagessen	25 %
Abendessen	40 %

Zweifellos handelt es sich bei der Verteilung der Mahlzeiten um eine äusserst wichtige Frage nicht nur für das zivile Leben, sondern auch für den Militärdienst. Der modernen Lebens- und Arbeitsweise sollte die Mahlzeitenverteilung angepasst werden. Die nötigen Aenderungen gegenüber den jetzigen Gewohnheiten liegen in der Richtung des ausgebauten ersten Frühstückes, des eingeschränkten Mittagessens und des reichlicheren Abendessens als Hauptmahlzeit. Bereits hat der Aktivdienst eine Aenderung in dem Sinne mit sich gebracht, dass, um Kaffee und Schokolade einzusparen, morgens etwa Hafersuppe oder Haferbrei abgegeben wird. Auch der andern Forderung nach Verlegung der Hauptmahlzeit auf den Abend muss etwa zwangsläufig, z. B. bei Märschen, Gefechtsübungen etc., nachgelebt werden. Bei unvoreingenommener Prüfung müssen wir zugeben, dass diese Verteilung mit unserer Tätigkeit und ganz besonders mit unserer Arbeit im Militärdienst am besten im Einklang steht. Dabei gilt es aber, und das ist immer schwer, gegen alteingelebte Gewohnheiten zu kämpfen. Le.