

Zeitschrift: Allgemeine schweizerische Militärzeitung = Journal militaire suisse =
Gazetta militare svizzera

Band: 59=79 (1913)

Heft: 39

Inhaltsverzeichnis

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: 26.01.2026

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

Allgemeine Schweizerische Militärzeitung.

Organ der schweizerischen Armee.

Mit den Beilagen: **Literaturblatt** (monatlich) und **Mitteilungen der Eidg. Militärbibliothek** (vierteljährlich).

LIX. Jahrgang. Der Schweizerischen Militärzeitschrift LXXIX. Jahrgang.

Nr. 39

Basel, 27. September

1913

Erscheint wöchentlich. — Preis halbjährlich für die Schweiz Fr. 5.—, fürs Ausland Fr. 6.50. — Bestellungen direkt an **Bruno Schwabe & Co., Verlagsbuchhandlung in Basel**. Im Auslande nehmen alle Postbüros und Buchhandlungen Bestellungen an. — Inserate 35 Cts. die einspaltige Petitzeile.

Redaktion: Oberst H. Wills, Meilen.

Inhalt: Hunger und Disziplin. — Die bulgarische Armee im Kriege des Balkanvierbundes. (Fortsetzung.) — Ausland: Frankreich: Schanzzeug der Sappeure bei den Jägerbataillonen. Fleischversorgung bei den großen Armeemanövern. Feldbluse für Infanterieoffiziere. Die Jahrestasse 1912. — Oesterreich-Ungarn: Die Verstärkung der Wehrmacht. Hochschulausbildung für das Luftschifferwesen. — England: Einquartierung der Truppen.

Dieser Nummer liegt bei:
Mitteilungen der Eidgenössischen Militärbibliothek
1913, Nr. 3.

Hunger und Disziplin.

(Eingesandt.)

„Der Schweizer frißt zu viel.“ Diese nicht selten gehörte Behauptung ist sackgrob aber wahr! —

Wem der abrupte Ausspruch wehe tut, der findet die unleugbare Tatsache — höflicher allerdings — in einer Aeußerung unserer obersten Landesbehörde bestätigt. Im Berichte des Bundesrates an die Bundesversammlung betreffend die Einfuhr von überseeischem Gefrierfleisch vom 24. März 1911 heißt es u. a. wörtlich:

„Es ist wohl am Platze — trotz der Kritik, der man sich dabei aussetzt — hier zu bemerken, daß wir im allgemeinen viel zu viel essen und uns dabei noch höchst unrationell ernähren“.

Es sind dies zwei Faktoren, die in volkswirtschaftlicher Hinsicht von weittragender Bedeutung sind und gegen welche die moderne Verdauungsphysiologie schon seit langem mit aller Energie ankämpft.

Wie in den Schriften von Horace Fletscher, Windhede, Borosini und Christen zusammengestellt ist, hat der amerikanische Physiologe, Prof. Chittenden in ganz sorgfältigen Untersuchungen nachgewiesen, daß eine Eiweißmenge von 80, ja sogar von 50 Gramm pro Tag neben entsprechender Zufuhr von Kohlenhydraten und Fetten, selbst bei schwerer körperlicher und geistiger Arbeit vollkommen genügt. Also erheblich weniger als selbst die arme Bevölkerung genießt.

Im ferneren wurde festgestellt, daß schon ein Drittel der jetzt durchschnittlich genossenen Speisen ausreichend ist, die Leistungsfähigkeit des Körpers auf der Höhe zu halten.

Man muß sich eben überlegen, daß das Essen beim ausgewachsenen Menschen nur die verbrauchten Stoffe ersetzen und den Körper im Gleichgewicht halten soll. Ebenso, daß man nicht von dem lebt, was man ißt, sondern von dem, was man verdaut.

Jede Nahrungsmenge, die über den normalen Bedarf hinausgeht, ist deshalb wertlos, ja schäd-

lich, besonders wenn die Verdauungsorgane dauernd damit überlastet werden.

Mancher fragt nicht mehr so sehr darnach, was ihm nützt, sondern er genießt, was ihm schmeckt. Auch ißt er nicht bloß, wenn er Hunger hat — wie es natürlich wäre — sondern außer den usuellen Essenszeiten bei jeder sich nur bietenden Gelegenheit.

Dieses Ueberladen des Organismus mit ungeeigneter Kost geht nicht ungestraft vorüber. Es treten allmählich direkte Schädigungen der Verdauungsorgane ein. Mit Appetitlosigkeit und Magenverstimmung fängt es an, um bei Vernachlässigung oft zu chronischen Magen- und Darmleiden zu führen.

Sobald nun Magen und Darm, auf deren Funktion der Appetit von großem Einfluß ist, träger arbeiten, wird auch die Ausnützung der Speisen und die Blutbildung mangelhaft. Ein sogenannter „circulus vitiosus“ macht sich bemerkbar, da ein Organ vom andern abhängig ist. Die wichtigsten Organe wie Gehirn, Rückenmark und Nerven erhalten durch das Blut nicht mehr die nötigen Mengen Ersatzstoffe zugeführt. Meist entsteht dann jenes Abgespanntsein, jene Erschlaffung der Nerven, jene allgemeine Erschöpfung an Körper und Geist, über die zur Zeit so oft geklagt wird. Ja noch mehr, wie Dr. Christen hervorhebt, führen solche Ernährungstorheiten nach und nach nicht nur zu chronischen Leber- und Nierenkrankheiten, sondern auch zu Schädigungen des Herzens und der Schlagadern, zu Arterienverhärtung und später Arterienverkalkung, dieser Hauptursache der sich in so erschreckender Weise immer mehrenden Schlaganfälle mit tödlichem Ausgang.

Die Ernährung unseres Volkes ist seit Jahren immer einseitiger geworden. Die billigen Gemüse und Mehlspeisen, die nebst Milch, Käse, Hausbrot und unverfälschter Butter, so mächtig den Arm unserer Vorfahren stärkten, sind immer mehr durch die ungleich teurere und wie die neueren wissenschaftlichen Forschungen unwiderlegbar erwiesen haben, viel weniger nahrhafte Fleischkost verdrängt worden.

Diese Verhältnisse haben auch in militärischer Hinsicht ihre große Bedeutung. Genügsamkeit ist nicht nur Vorbedingung für sozialen Wohlstand,