

**Zeitschrift:** Bündnerisches Monatsblatt : Zeitschrift für bündnerische Geschichte, Landes- und Volkskunde

**Herausgeber:** F. Pieth

**Band:** 3 (1898)

**Heft:** 4

  

**Artikel:** Was könnte zur Förderung hygienischer Volksbildung in Graubünden gethan werden?

**Autor:** Merz, F.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-895246>

### **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:** 14.04.2026

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

# Bündnerisches Monatsblatt.

Nr. 4.

Chur, April.

1898.

Erscheint den 15. jeden Monats. **Abonnementspreis:** franko durch die ganze Schweiz **Fr. 3.** — im Ausland **Fr. 3. 60.**  
Insertionspreis: Die zweigespaltene Petitzeile 15 Cts.

Redaktion und Verlag: S. Meißer.

## Was könnte zur Förderung hygienischer Volksbildung in Graubünden gethan werden?

Vortrag, gehalten in der Gemeinnützigen Gesellschaft des Kantons Graubünden  
von Dr. med. **F. Merz**, Chur.

Die Verbesserung des Gesundheitszustandes eines Volkes ist diejenige soziale Aufgabe, welche allen andern voranzugehen hat. Disraëli.

An der Jahresversammlung der Schweiz. Gemeinnützigen Gesellschaft in Altdorf im Jahre 1894 hielt Herr Pfr. Furrer von Silenen ein Referat „Über die Verbreitung besserer ökonomischer und sanitärischer Kenntnisse in den Alpengegenden“, wobei ausgeführt wurde, daß die Volksbildung in den Gebirgskantonen in nationalökonomischer und sanitärischer Hinsicht noch weit zurückgeblieben sei und daher Vieles zu wünschen und zu bessern übrig lasse. Die Bildungskommission, der die Frage der Belehrung des Volkes in den genannten Dingen zunächst zur Durchberatung zugewiesen wurde, war auch mit dem Referenten derselben Meinung, daß in dieser Hinsicht etwas getan werden müsse; sie hielt aber dafür, daß die Frage der nationalökonomischen und sanitärischen Volksbildung nicht wohl für alle Gebirgskantone gemeinsam beantwortet werden könne und daß der Sache am besten gedient sei, wenn die Frage an die betreffenden kantonalen gemeinnützigen Gesellschaften gewiesen werde zur Diskussion in ihrem Schoße und zur

Beantwortung je nach den dortigen lokalen Verhältnissen und Bedürfnissen. Sie haben denn auch bereits vor einem Jahre in unserer kantonalen Gesellschaft den ersten, nationalökonomischen Teil der Frage beantwortet gehört. Den zweiten, sanitarischen, oder wohl besser gesagt, hygienischen Teil der Frage wollen wir heute versuchen zu beantworten.

Bevor ich jedoch auf das eigentliche Thema eintrete, halte ich es nicht für ganz überflüssig, wenigstens mit einigen wenigen Worten die Stellung zu zeichnen, welche die Gesundheitspflege sich nach und nach in unserem Kulturleben errungen hat und welche Bedeutung ihr heute von maßgebendster Seite für die Förderung des allgemeinen Volkswohles beigemessen wird.

Ich darf wohl als bekannt voraussetzen, daß die Volks-Gesundheitspflege schon vor mehr als zwei Jahrtausenden eine wichtige Rolle gespielt hat. Die mosaïsche Gesetzgebung, deren Zweckmäßigkeit für die damaligen Verhältnisse des israelitischen Volkes wir noch heute bewundern, beruht ihrer Hauptsache nach auf wohl erwogener Präventive gegen Volkskrankheiten. Im alten Hellas und besonders im alten Rom hatte die öffentliche Gesundheitspflege bereits eine Blütezeit erreicht, wie bis in unsere Zeit herein nicht mehr. Noch heute stehen wir voll Bewunderung vor den Werken, welche staatliche Fürsorge zur Förderung allgemeiner Volksgesundheit geschaffen. Mit dem Zerfall des römischen Reiches und seiner Kultur verschwand auch der Sinn für Volkshygiene und die traurigen sanitarischen Zustände während des ganzen Mittelalters sind eine direkte Folge hievon. Erst als in unserem Jahrhundert die gewaltige, mancherorts ins Ungemessene gehende Vermehrung der Bevölkerung in den Städten zu schweren sanitarischen Mißständen führte, und immer lauter nach Abwehr der dadurch hervorgerufenen Volksgesundheitsschädigungen rief, fieng man wieder an, sich der Volksgesundheitspflege zuzuwenden, und das Ausblühen der Wissenschaft, insbesondere der Naturwissenschaft und der Medizin in der zweiten Hälfte unseres Jahrhunderts, hat einen derart läuternden Einfluß auf die Bestrebungen zur Förderung der Volkshygiene ausgeübt, daß auch sie zu wissenschaftlicher Vertiefung gelangte. Damit hat sie sich für alle Zeiten einen Platz neben den andern Disziplinen der medizinischen Wissenschaft gesichert und ihre praktischen Erfolge öffneten ihr bald auf allen Gebieten menschlicher Thätigkeit Thür und Thor, so daß es schon heute in allen Kultur-Staaten kein Gemeinwesen, keine öffentlichen

oder privaten Institutionen von einigem Umfange mehr gibt, die nicht den Forderungen der Gesundheitspflege gebührend Rechnung trügen. Das Militärwesen, das ganze moderne Verkehrswesen, das Bau- und Fabrikgewerbe, die Schule und tausend andere menschliche Dinge sind heute ohne Durchführung hygienischer Geseze einfach undenkbar und unmöglich.

Aus all diesen Thatsachen geht wohl am deutlichsten hervor, zu welcher hoher wichtiger Stellung die Hygiene sich emporgerungen hat und zu welcher Bedeutung sie für alle Gebiete menschlicher Thätigkeit geworden ist und immer mehr werden wird.

Nach diesem allgemeinen Exkurs wollen wir zu dem eigentlichen Thema unseres heutigen Referates zurückkehren und sehen, in welcher Weise etwa unser Bündnervolk über das Wesen und die Bedeutung der Gesundheitspflege im Allgemeinen und einige ihrer Gebiete im besondern besser aufgeklärt werden könnte.

Wenn ich dabei ein einzelnes Kapitel aus der Volksgesundheitspflege herausgreife und an die Spitze meines Referates stelle, so thue ich es, weil ich ihm gerade auch für unsere bündnerischen Verhältnisse eine besondere Wichtigkeit beimesse und mit besonderem Nachdruck dasselbe betonen möchte: ich meine das Kapitel über Volksernährung.

Alle Hygieniker, Ärzte, Nationalökonomien und nicht wenige Sozialisten sind darin einig, daß für die Volkswohlfahrt die rationelle Volksernährung von der allergrößten Bedeutung sei, gewiß mit Recht. Als Ludwig Feuerbach den Satz aussprach: „Der Mensch ist, was er ißt“, erregte er damit einen Sturm von Unwillen und Widerspruch. Gar viele nahmen den Ausspruch zu wörtlich, zu epikuräisch und legten ihm den Sinn unter, als ob die Erfüllung des höchsten Lebenszweckes in dem grobsinnlichen Genuße des Essens und Trinkens bestünde. Die tiefe Wahrheit jener Worte entging ihnen. Wer wollte heute noch an derselben zweifeln? Die Ernährung ist eine Hauptbedingung zum menschlichen Leben. Wie wir zum Bau eines Hauses verschiedenes Baumaterial bedürfen, so bedarf es auch zum Aufbau des menschlichen Körpers allerlei Baumaterial. Und wie wir ein Haus solide und dauerhaft aufführen können, daß es den Stürmen vieler Jahrhunderte Troß zu bieten vermag, oder aber leichtfertig und unsolide, daß es zusammenstürzt ehe es vollendet ist, oder doch dem ersten Sturme zum

Opfer fällt, so ist auch für den Aufbau und die Erhaltung unseres menschlichen Körpers durchaus nicht gleichgültig, was für ein Baumaterial wir dazu erwählen; denn unser Körper kann durch die Ernährung auf's Intensivste beeinflusst werden.

Eine rationelle Ernährung, welche alle diejenigen Nährstoffe in genügender Menge und in richtigem Verhältnis zu einander dem Körper zuführt, deren er zum Aufbau und als Ersatz für seine Abnützung bedarf, wird den Körper und alle seine Organe lebenskräftig und gesund erhalten, vorausgesetzt, daß auch gegen die übrigen Gebote der Gesundheitspflege nicht gesündigt wird. Eine ungenügende oder unzweckmäßige Ernährung aber wird den Körper schwächen, seine Kraft untergraben, ihn krank machen, so daß er all den auf ihn einwirkenden schädigenden Einflüssen nicht oder nicht genügend Widerstand zu leisten vermag und häufig genug ihnen zum Opfer fällt.

Aber wir haben nicht nur den Körper vor Zerfall zu schützen, sondern ihn auch auf möglichst großer Höhe seiner Arbeitsleistung zu erhalten. Denn auch jede Arbeit, körperliche wie geistige, verzehrt unsern Körper, und seine Abnützung muß stetig durch Zuführung von Nahrungsstoffen wieder ausgeglichen werden. Den Ausgaben des Körpers in Form von Arbeitsleistung müssen mindestens gleichgroße Einnahmen in Form von zweckmäßiger Nahrung gegenübergestellt werden. Wo dies nicht der Fall ist, wird in kürzester Zeit ein Defizit an Arbeitsleistung eintreten müssen, was wiederum eine Verminderung des Erwerbes zur Folge hat. Der ungenügend ernährte Arbeiter verzehrt darum das Kapital statt der Zinsen und wird über kurz oder lang körperlich Banquerott machen. Nun ist aber unsere gesunde Arbeitskraft die sicherste Gewähr gegen Verarmung, rühriger Fleiß und unermüdlige Arbeit der beste Teil unseres Nationalvermögens. Wollen wir es ungeschmälert erhalten oder gar vermehren, so ist eine rationelle Volksernährung der einzige Weg, dies zu erreichen.

Aber nicht nur in nationalökonomischer, sondern auch in sittlicher Beziehung ist eine rationelle Volksernährung von allergrößter Bedeutung. Nur zu oft ist eine ungenügende Ernährung des arbeitenden Mannes zu Hause der erste Schritt zu ehelichem Zwist und zur Trunksucht. Leider besteht auch heutzutage noch die betäubende Tatsache, daß so viele Mädchen und ganz besonders der ärmeren Bevölkerung ohne jeg-

liche Kenntnisse im Kochen und in der vernünftig sparsamen Führung eines Haushaltes in die Ehe treten. Die Primarschule bietet ihnen zur Erlernung dieser im Leben so notwendigen Kenntnisse, wenigstens bei uns, noch keine Gelegenheit. Raum der Schule ent wachsen, müssen die meisten Mädchen einen Verdienst suchen, um den oft schweren elterlichen Haushalt nach Kräften zu erleichtern. Nur in verhältnismäßig wenigen Fällen geschieht dies durch Annahme einer Dienstbotenstelle, an welcher die häuslichen Arbeiten und das Kochen erlernt werden können. Es giebt freilich auch nicht allzuviele Hausfrauen, die sich mit der nicht immer dankbaren Aufgabe des Unterrichtens angehender Dienstboten abgeben. Diesem offenbar schwer gefühlten Bedürfnis mußten daher wohl überall der Staat oder öffentliche und private Gemeinnützigkeit abzu helfen suchen, in welcher Weise werden wir später sehen.

Die große Mehrzahl unserer einheimischen Mädchen sucht und findet bei uns Verdienst in der Hotellerie, wo sie als Abwascherinnen, Putzerinnen, Aushülfe in der Bingerie, als Glätterinnen, Zimmermädchen oder Kellnerinnen gesucht sind. Mädchen, deren Eltern ein landwirtschaftliches Gewerbe betreiben, müssen auch wohl auf dem Felde mitarbeiten. Hausindustrie und große industrielle Etablissemments, welche sich weiblicher Arbeiter bedienen, gibt es in unserem Kanton sehr wenige. Eine weitere Zahl der Schule entwachsener Mädchen erlernt einen Beruf, um ihn fortan als Erwerbsquelle auszuüben. Alle die genannten Erwerbszweige, denen sich unsere erwachsene weibliche Jugend nach dem Austritt aus der Schule widmet, bieten ihr aber das Eine nicht, was ihr im Leben so not thäte, die Erlernung des Kochens und die Führung eines rationellen Haushaltes.

Und wenn wir uns noch einen Augenblick bei denjenigen Mädchen verweilen, die unter Leitung ihrer Mutter in die Kochkunst und die Führung des Haushaltes eingeführt werden und nachforschen, was sie auf diese Weise erlernen, so kann man die traurige Erfahrung machen, daß das wenig genug und auch das wenige nicht im Sinne einer vernünftigen Gesundheitspflege ist. Wie wäre es auch möglich, daß die Tochter vernünftige Anschauungen besäße bezüglich unseres Nahrungsbedürfnisses, der sparsamen aber doch geschmackvollen Zubereitung der Speisen, des Nährgehaltwertes unserer wichtigsten Nahrungsmittel u. s. w., wenn

ihr die Schule in dieser Beziehung keine Begleitung giebt und ihre Lehrmeisterin, die Mutter, selbst in alten verkehrten Anschauungen und verhängnisvollem Irrtum befangen ist? Ich spreche dabei selbstverständlich nicht von jenen Mädchen aus gutsituierten Familien, deren glückliche ökonomische Verhältnisse es ihnen gestatten, in Pensionen oder Hochschulen diese Kenntnisse sich anzueignen; sie bilden eine verschwindende Minderzahl, gegen jene große Mehrzahl, denen eine derartige Wohlthat in ihrem Leben nie zu teil wird. Verheiratet sich ein Mädchen, das gerade in dem angeführten für eine glückliche Ehe und deren ökonomisches Gedeihen so wichtigen Punkte völlig unwissend ist, so werden die Folgen nicht lange ausbleiben. Der Verdienst des Mannes, der dem Junggesellen ein einigermaßen behagliches Auskommen bot, reicht vielleicht knapp aus für die Bedürfnisse des neuen Haushaltes. Nur genaueste Einteilung der Ausgaben ermöglicht ein Auskommen ohne Defizit. Wenn es nun aber gerade an denjenigen Kenntnissen mangelt, welche eine solche ermöglichen würde, so wird das Defizit bald genug da sein, und die notwendig gewordene vermehrte Sparsamkeit trifft dann in 99 von 100 Fällen die Ernährung. Das Budget für Lebensmittel wird zuerst beschnitten, an die Stelle vernünftiger Nahrungsmittel treten billige Surrogate, oder es hält wohl gar die Kaffeeseuche ihren Einzug. Eine Weile mag es so gehen; auf die Dauer aber reicht dem Manne diese Kost zu anstrengender Arbeit nicht aus, er fühlt das Bedürfnis, das Fehlende zu ersetzen, und da er es zu Hause in der Familie nicht findet, sucht er es im Wirtshaus. Dort findet er zu dem Gesuchten auch den Alkohol und diejenige Geselligkeit, die er zu Hause vermisst hat. Der erste Schritt zum Alkoholismus und damit zum moralischen und materiellen Niedergang ist gethan. Weitere werden ihm bald genug nachfolgen. Denn sehr häufig fehlt es der jungen Hausfrau nicht nur an denjenigen Kenntnissen, wie eine sparsame und dennoch genügende Ernährung durchgeführt werden kann, sondern leider oft genug auch an Sinn für Ordnung, Reinlichkeit und Häuslichkeit, die auch bei bescheidensten Mitteln ein Heim gemüthlich und behaglich gestalten könnten. Daß es den Mann unter solchen Verhältnissen erst recht ins Wirtshaus treibt, ist leicht verständlich. Und das sind nicht etwa bloß supponierte, sondern thatsächliche Verhältnisse, wie sie mir jeder wird bestätigen können, der Gelegenheit hat, häufiger im Hause des Armen zu verkehren. Ich mache darum auf diese Ursache des gewohnheits-

mäßigen Wirtshausbesuches und der Trunksucht ganz besonders aufmerksam, weil sie gewöhnlich nicht beachtet und entschieden zu wenig gewürdigt wird.

Es ist allerdings richtig, daß häufig auch bei gutem Willen die äußerste Armut eine genügende Ernährung einfach verunmöglicht und daher auch alle Bestrebungen der Volksaufklärung nach dieser Richtung hin vereitelt. Häufig aber ist die Armut nur der scheinbare Grund schlechter und ungenügender Ernährung einer Familie, und die wirklichen Gründe sind ganz anderswo zu suchen. Friedrich Ebersold, der im Auftrage der ökonomischen und gemeinnützigen Gesellschaft des Kantons Bern ein sehr beachtenswertes populäres Schriftchen: „Die zehn Gebote einer gesunden und rationellen Ernährung“ herausgegeben hat als Erläuterungen zu seiner Tabelle „Nährgehalt der Nahrungsmittel“ (graphisch dargestellt) Bern, Verlag von Schmid, Franke & Cie., 1891, sagt z. B.: „Es ist leider nicht zu läugnen, daß in vielen Fällen die mißliche ökonomische Lage des Arbeiters eine genügende Ernährung unmöglich macht; aber alter Schlendrian, Vorurteile und gänzliche Unkenntnis der Auswahl und Zubereitung der Speisen, dieses Triumvirat richtet viel größeres Unheil an als die wirkliche Not.“

Dieselbe Ansicht äußert auch Dr. Sonderegger in seinen „Vorposten der Gesundheitspflege“: „Die Armen hungern sehr oft aus Mißverständnis, weil sie gar nicht dazu erzogen sind, über ihr Leibesleben nachzudenken und mit ihrer Ernährung und Gesundheit zu rechnen.“ Und an einem andern Orte: „Es ist eine fast ausnahmslose Regel, daß arme Leute schlechtere und minderwertige Speisen kaufen, als sie für ganz gleiches Geld bekommen könnten. Diese Rechnungsfehler wiederholen sich in jedem Lande täglich hunderttausendmal, vermindern die Arbeitskraft, verbittern das Gemüt, verkürzen das Leben und verschlechtern die Rasse.“ Gerade dieser Punkt trifft auch auf einen großen Teil unserer hündnerischen Bevölkerung zu. Nach Erfahrungen unseres Kantonschemikers Herrn Prof. Dr. Ruzberger ist Graubünden das Eldorado für alle Fabrikanten jenes volksbeglückenden, herrlich duftenden Erzeugnisses, das unter dem aristokratischen Namen Rochfett seine unsaubere Vaterchaft verbirgt. Und auch die Cichorienfabrikbesitzer stehen bei uns in hohem Ansehen, verdanken wir doch ihrem menschenfreundlichen Wirken die für eine kräftige Volksernährung so unentbehrliche Bäcclibrühe. Sollte sich aber zufällig in den Cichorienpäckli

Torferde befinden, so dürfen wir dennoch beruhigt sein, denn sie ist mindestens so „nährhaft“ wie die echte Cichorie.

Daß es mit dieser nichtsnutzigen Surrogatenwirtschaft bei uns schlimm steht, ist leider nicht zu bezweifeln, und daß sie auf die Gesundheit breiter Volksschichten einen verderblichen Einfluß ausübt und dadurch, wie Sonderegger sagt, „zu einem diätetischen und nationalökonomischen Unglück“ wird, ist nicht schwer zu beweisen. So schreibt z. B. Ebersold in dem schon genannten Schriftchen: „Welches Unheil eine unrationelle Ernährungsweise anzurichten vermag, das sehen wir in einzelnen Gemeinden des Graubündner Rheinthaales. Ehemals war dieses gesunde Thal von einer außerordentlich stämmigen, robusten Bevölkerung bewohnt. Mit der Zeit ist es ganz anders geworden und die Nekrutenaushebungen erweisen einen auffälligen Rückgang der physischen Kraft, eine wahre Degeneration. Die Ärzte daselbst behaupten, der Grund dieser bemühenden Erscheinung liege hauptsächlich in der Ernährung, die seit der Herrschaft des Kaffee und seiner Surrogate eine durchaus ungenügende sei. Was von diesen Graubündner Gemeinden gilt, das gilt in ebenso vollem Umfange von vielen andern Gegenden.“ Es muß dieser für den genannten Kantonsteil beschämende Ausspruch um so mehr zu denken geben, als es nach der statistischen Arbeit des Herrn Dr. Lorenz über die Nekrutierung in Graubünden richtig ist, daß die Kreise Herrschaft und V Dörfer die größte Zahl Militäruntauglicher stellen und die Zahl eigentlicher Degenerationszustände im Kreise V Dörfer am größten war. Wenn es mir auch gewagt erscheint, diese Thatsachen nur auf mangelhafte Ernährung zurückführen zu wollen, so dürfte es doch andererseits auch nicht zu leugnen sein, daß sie zu diesem Resultate mindestens mitgewirkt hat.

(Fortsetzung folgt).

---