

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

**Band:** 20 (1930)

**Heft:** 3

**Artikel:** "Unser Kind isst nicht!"

**Autor:** A.W.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-634384>

#### **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:** 19.02.2026

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

## „Unser Kind ist nicht!“

Im Volk herrscht auch heute noch die Meinung, die Milch sei unser bestes Nahrungsmittel. Ist nun der Liebling nicht bei Tisch, so rennt die Mutter und bringt noch 4- und 5jährigen Kindern eine volle Saugflasche, damit sie wenigstens etwas haben. Die Milch sättigt und füllt den Magen so, daß für normale Nahrung kein Hunger mehr bleibt. Das Hungergefühl wird so wohl beseitigt, aber der Körper bekommt die für seinen Aufbau notwendigen Bausteine nicht. Die Mutter verkauft sich zudem noch ihrem Liebling und schadet ihm somit auch seelisch. Da kann der Arzt nicht eindringlich genug erklären, daß ein Kind am Hunger nicht stirbt, daß die Mutter im Gegenteil dem Kinde körperlich und geistig weitaus größere Dienste tut, wenn sie seinen Launen nicht nachgibt und ihm jede Erfrischung versagt, bis es die nötige Mahlzeit genossen hat. So wenig ausdauernd das Kind in der Freude ist, eben so wenig beharrlich ist es im Trost und in der Wut. Ein paar Stunden Hunger genügen meistens, es zum Essen zu zwingen. Konsequenz ist die heilsamste Medizin in der Kindererziehung! Die Festigkeit der mütterlichen Ansicht imponiert, und der kleinste Erdenbürger will sich bereits imponieren lassen. Gibt die Mutter immer wieder nach, zerrüttet sie ihr Nervensystem und das Kind wird blutarm. Als weitere Folge tritt eine Infektionskrankheit auf, die ein gesundes Kind nicht überwältigen könnte. „Es verträgt eben Gemüse und Obst nicht, nur die Milch macht ihm keine Beschwerden“ hört der Arzt fast täglich in seiner Sprechstunde. Wie unrichtig das ist, soll folgendes Geschichtlein zeigen: Ein 6jähriges Mädchen mit schlechtem Appetit, das oft von seinem Vater in Schutz genommen wird, wenn die Mutter energisch darauf besteht, daß alles gegessen wird, auch Reis, den die Kleine verabscheut und erblickt. Das Kind sieht schlecht aus, ist nach jedem Reisgericht so trostlos wie seine Mutter, die bereits verzweifelt nachgeben will, aber verlangt, daß das Mädchen auch keinen Nachttisch bekommt. Einem unerwarteten Besuch werden nun Erdbeeren mit Schlagsahne aufgestellt. Das Mädchen ist keinen Reis und bekommt wie verabredet auch keinen Nachttisch. Der Schmerz ist bei der Mutter groß, wie sie die wütenden, traurigen Blicke ihres Lieblings sieht. 8 Tage später erscheint wieder das üble Reisgericht. Die Kleine streckt ihren Teller hin und verlangt eine normale Ration. Auf die zweifelnden Worte ihrer Mutter versetzt sie äußerst energisch: „Glaubst du wegen dem dummen Reis risquiere ich nochmals einen Erdbeerenverlust?“

Appetitlosigkeit ist in andern Familien wieder die Folge von zu vielen Mahlzeiten. Dabei sind die sogenannten Zwischenmahlzeiten Znuni und Zobig zu üppig. Es ist falsch, wenn die Hausfrau meint, es käme nicht darauf an, was man genießt, sondern nur, daß man genießt. Das Frühstück als erste Mahlzeit nach langer Nachtpause soll reichlich sein. Gerade die Blutarmen, die auch gewöhnlich zu den schlechten Essern gehören, sollen sich zum Frühstück zwingen! Milch, Kaffee, Tee füllen nur den Magen und rauben den Appetit. Ein Stück Schwarzbrot mit reichlich Butter, rohem oder eingemachtem Obst oder Nüssen ist bei solchen Leuten besser. Schokolade jeden Morgen genossen, verstopft nicht nur, es sättigt so stark, daß die Kinder zum Mittagessen noch keinen Hunger spüren. Deshalb würde ich dieses Getränk auch nur verabreichen, wenn ein Kind vermehrte Verdauung hat und dadurch seine genossene Nahrung eben zu wenig auswerten kann. Ist Verstopfung da, fällt die Schokolade als erstes weg und Haferbrei, Schwarzbrot und alle Arten Früchte tun ihren Dienst. Unangebracht, sogar schlecht ist es, wenn der Schüler zum Znuni Fleisch, Eier und Schledereien mitbekommt und in der Pause Milch leppt. Einheimisches Obst, — da käme der Apfel an erster Stelle und ein Stück Schwarzbrot — sind einem jeden andern Gaumenfritz vorzuziehen. Wer dafür nicht Hunger hat, braucht überhaupt nichts! Wie

prächtig ist es, wenn der Schüler Mittags heimstürmt mit dem köstlichen Hunger der Jugend, der alles für den Magen willkommen ist. Da soll aber die Mutter dafür sorgen, daß die Mahlzeit bereit ist und der Hungrige sich nicht noch am Brotkorb erlabt. Wenn genügend Gemüse und Mehlspeisen sowie Obst da sind, kommt auch der höhere Schüler noch ohne Fleisch aus. Zwischen Mittagsmahlzeit und Nachmittagschulbeginn sollte wenigstens eine Pause von 1½ Stunden sein. Das Zwieri besteht aus Brot, Obst und Fruchtaft im Sommer. Kommt der Schüler erst um 5 Uhr oder später heim, so sollte bereits die richtige Abendmahlzeit bereit sein. Sicher ist es unklug, den schönen Hunger mit Kaffee und Kuchen zu verderben. Obst, Brot, Butter und Käse, Hafer- oder Gemüsesuppen, auch abwechslungsweise eine Mehls- oder Eierspeise, das sind richtige Schülerabendmahlzeiten. Diese Mahlzeit darf wiederum nicht verspätet sein, viel eher genieße man vor dem Schlafen noch etwas Obst. Wenn wir ehrlich sein wollen, braucht das Kind sowenig wie Alkohol, Kuchen und Schokolade. Die letzteren versüßen das Leben glücklicherweise ohne den mächtigen seelischen und körperlichen Schaden zu stiftten wie der Alkohol. In der Hand eines guten und intelligenten Erziehers wird ein Stück Kuchen oder Schokolade stets ein tüchtiges Hilfsmittel sein.

Wenn nun ein Kind in 14 Tagen bei dieser Methode nicht ein guter Esser wird, d. h. eben noch nicht erzogen ist, darf die Mutter auf keinen Fall von ihrer Überzeugung loslassen. Die paar Kilo an Körpergewichtsverlust dürfen sie nicht irre machen. Aber nicht nur mit dem Kochlöffel wird sie die Gesundheit ihres Lieblings regieren: was viel wichtiger ist, gerade da, wo sie Härte zeigen muß, daß sie den Weg zum Herzen und zur Vernunft ihres Schüchlings findet. Das sind wichtige Appetitmittel! Ist die Krise groß, so hilft ein energischer, willensstarler Arzt nicht nur der zgenden Mutter, sondern auch dem trockenden Kinde über die üble Klappe hinweg. Er kann zuletzt auch nur allein feststellen, was der Grund der Appetitlosigkeit ist.

Dr. med. A. W.

## „Os närvöse Eveli.“

Von Marie Bühlmann.

Hochzntglogge.

Im Fröhlig, wo's uf allne Eschtli liedet, wo jedes Blümli in Chnopsi uftuet, wo alles juzet u si freut u d'Wält usgseht wie ne schöni Brut, führt dr Längacher-Friß ds Eveli Meier under de ärnschte, töiffe Gloggetön zum Trou-altar. Dr Mueter Längacher isch ds Dugewasser d'Backe abeglosse, wo si uf das schöne höche Paar am Altar luegt. „We's nume der Gottswille guet geit“, dänkt si u schidt e ärnschti Bitt zum Himmel ufe. Si hätt's em Friß so möge gönne. „We-n-er nume guet isch mit em Eveli u dr Verstand brucht und uf syner schwache Närve Rücksicht nimmt“, süzget d'Mamma Meier.

Das junge Ehepaar isch i nes großen Dorf im Seeland nzoige, dr Friß het e schöni Verwalterstell überho. D'Mamma Meier het absolut gmeint, ds. Eveli sött e Magd näh, für syner Närve z'schone. „I ha aber grad Freud, mns Menage sälber z'bsorge; i dr Hushaltigschuel het me ja so viel glehrt, wo-n-i jiz grad cha brüche“, seit ds Eveli. Dr Friß isch froh, es hätt ne grad gestört, es frömds Gsicht am Tisch z'ha. Er wollt scho hälfe, wenn öppis z'schwär sng für Trouehänd, beruehiget er d'Mamma. U-n-er het għulse. Dr Garte isch sajħ sys Gebiet għi. Er grabit u haket u rächet u treit die schwärre Sprützhanne. Os Eveli sät u zieht schöni Blueme. D'Froue vom Dorf beniedes um dä Ma u mängi trümpft daheime ihrem Sami, er söll zu Verwalters ga luege, wie me d'Froue tüei behandle. „Va se afe es Mäas Salz zäme schläke u lue de, ob er se geng no uf de Hände treit“, git diese u äine uwirsh ume.