

Zeitschrift: Verhandlungen des Schweizerischen Armen Erziehervereins
Herausgeber: Schweizerischer Armen Erzieherverein
Band: 19 (1900)

Artikel: Ueber die Ernährung unserer Zöglinge mit besonderer Berücksichtigung der Alkoholfrage : I. Votum zum Vortrag des Herrn Waisenvater Beck in Schaffhausen gehalten in Murten am 29. Mai 1900
Autor: Müller, B.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-805690>

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: 02.01.2026

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

Ueber die Ernährung unserer Zöglinge mit besonderer Berücksichtigung der Alkoholfrage.

I. Votum

zum Vortrag des Herrn Waisenvater Beck in Schaffhausen
gehalten in Murten am 29. Mai 1900, von B. Müller.

Geehrteste Versammlung!

Chacun à son aise sagt der Franzose. Wo ist das zutreffender, als wenn es sich um Essen und Trinken handelt. Was dem einen wohl bekommt, muss der andere meiden und was dieser als Kraftspender liebt, bezeichnet jener gar als Gift. Welche Gegensätze! Ist es da nicht wertlos, über Meinungen zu disputieren, die bei dem Einzelnen bereits feste Gestalt gewonnen haben? Ja, wenn es nicht auch in der Ernährungsfrage Gebiete gäbe, auf denen man sich finden kann und wenn nicht besonders der Armenerzieher immer gern mit dabei wäre, wenn es gilt, prüfenden Massstab an sein Werk zu legen und Nachschau zu halten, ob nicht da oder dort ein Fortschritt gemacht werden könnte zum Wohl der uns anvertrauten Zöglinge.

So glaube ich mich nicht zu täuschen, wenn ich sage, dass wohl die Meisten unter uns nicht nur mit Interesse dem anregenden Vortrag des Referenten gefolgt sind, sondern auch den darin enthaltenen Ansichten im Allgemeinen beipflichten werden. Hat uns doch Herr Referent alle erdenklichen Gerichte aufgetischt, die bei dem heutigen Menu nur zulässig waren und mir so in fast selbstsüchtiger Weise allen Nadel von der Milch vorweg genommen. Trotzdem zähle ich im Stillen darauf, dass Sie noch ein Bischen Appetit besitzen zu einem Nachtisch, den zu servieren ich genötigt worden bin.

Es ist gewiss am Platze, unser Augenmerk bisweilen auf die Ernährung unserer Hausgenossen zu richten. Bedenken wir nur, dass unsere Kinder der grossen Mehrzahl nach ihren spätern Unterhalt durch ihrer Hände Arbeit erwerben müssen und dass in unserer heutigen Zeit die Anforderungen an den Einzelnen

immer grösser werden. Wächst die Anforderung und Leistung, so muss folgerichtig auch die Ernährung des Körpers eine entsprechende sein. Aber nicht nur das. Jedem rechten Vater ist es ein Anliegen, seinen Kindern für einen Sparpfennig zu sorgen. Viel nötiger aber ist es, dass wir den Kindern zu einem andern Kapital verhelfen, ich meine die Lebenskraft und Lebensfülle, damit sie, wenn der Ernst des Lebens, Mühe und Not an sie heran treten, nicht gleich am Boden liegen und mit gebrochener Gesundheit sich und andern zur Last fallen. Ich weiss wohl, dass ausser der mangelhaften Ernährung noch viele andere Faktoren mithelfen die Körperkräfte zu untergraben; aber eben-
sogut darf ich doch behaupten, dass heute noch zu wenig darauf Bedacht genommen wird, durch richtige Ernährung den Körper zu stählen und zu stärken für die Mittagszeit des Lebens.

Ueberdies haben wir in den Anstalten es häufig mit Kindern zu tun, die nicht nur kein solches Kapital mehr haben, sondern deren Gesichtsfarbe und Bewegung uns nur zu deutlich zeigen, dass hier ein Manco herrscht an Stelle des Ueberschusses, wesshalb vor allen Dingen darauf Bedacht genommen werden muss, dieses zu ersetzen.

Um richtig prüfen zu können, muss man einen guten Massstab haben. Herr Beck hat uns einen solchen gezeigt, damit operiert und ist zu Ergebnissen gekommen, die uns Anstaltsvorsteher fast stolz machen könnten. Wir sind der Wissenschaft sehr dankbar, dass sie uns eine Norm aufgestellt hat, eine Stütze, an die wir uns in unserer verantwortungsvollen Stellung anlehnen können; aber ich muss gestehen, vollständig genügt sie mir nicht. Auch auf diesem Gebiet vormögen sich Theorie und Praxis nicht völlig zu decken. Es ist ja beruhigend, wenn man am Schluss des Jahres aus dem Konsum der Lebensmittel herausfinden kann, dass man genügend Fett, Eiweiss und Kohlehydrate per Kopf und per Tag verwendet hat; wer garantiert mir aber, dass diese Stoffe alle, von allen, gleichmässig und wirklich assimiliert worden seien? Ich möchte auf 2 Punkte hinweisen, die uns zeigen, wie sehr man sich verrechnen kann im Urteil.

Herr Referent redet in seinem Vortrag u. a. von Milch. Ich denke, es wird ganze, d. h. unabgerahmte Milch gemeint sein. Nun weiss ich aber, dass in vielen Anstalten die Zöglinge selten oder nie ganze Milch erhalten, sondern abgerahmte. Dass hiedurch wesentliche Veränderungen in der Ernährungs-Berechnung

entstehen, liegt auf der Hand. Man anerkennt durchweg die Milch als Hauptnahrungsmittel für die Kinder und sie muss es auch sein in unserer nervösen Zeit, wenn man von guter Ernährung reden will, sie muss es noch mehr werden in unsern Erziehungs-Anstalten, nicht bloss als Wunsch, sondern in der Tat. Die Milch kann weder durch Suppen noch durch andere Nahrungsmittel vollwertig ersetzt werden beim Kinde und wo man es an derselben fehlen lässt, ist die Ernährung eine unvollkommene, mag's im Uebrigen sonst gut bestellt sein. Ganz besonders gilt dies bei schwächlichen Kindern, die in der Ernährung zurückgeblieben sind. Da kann in den häufigsten Fällen mit nichts besser abgeholfen werden als mit reichlicher Milchnahrung. Bleiche Gesichtchen werden rot und frisch und schwache Kräfte leben auf. Nicht selten kann man auch beobachten, wie Bettnässer bei solcher Ernährung geheilt werden.

Warum wird denn so viel gefehlt gerade mit der Milch durch Entwertung und Vorenthalten, da sie doch anerkanntermassen billig ist? Der Gründe sind mancherlei; aber doch ist bisweilen das der Hauptgrund, dass man meint, für Anstaltskinder sei abgerahmte Milch immer noch genügend. Machen wir Kehrt gegen dergleichen Anschauungen und suchen wir solche Uebelstände zu beseitigen mit allen Mitteln, die uns zu Gebote stehen. Wir müssen unsern Kindern das Essen nicht nur geben, wir müssen ihnen auch gönnen.

Ich kann mir zwar denken, dass der eine oder andere der werten Anwesenden sagt; Am »Gönnen« fehlt's bei mir nicht, wohl aber am »Haben«. Ich weiss auch, wie sehr es drückt, wenn ein Unglück im Stall eintritt, wenn überhaupt die Milch rar wird und man doch nicht wagt, solche zu kaufen. Aber vielleicht kannst du machen wie jener Kollege, der trotz des Aufhebens der Leute das Buttern einstellte und die Mehrausgabe für Kochfett durch eine neue Einnahmsquelle deckte. Sollte das nicht möglich sein, so kann man mit ruhigem Gewissen an andern Arten zu sparen suchen, nur nicht am Essen. Probieren wirs mit ganzer Milch und es wird sich zeigen, dass die Anstaltskasse nicht so viel mehr belastet wird, als es den Anschein hat. Zum Wohl der Kinder und der Anstalten überhaupt sei diese Lanze für die Vollmilch eingelegt.

Ein 2ter Punkt den ich berühren möchte, ist das Fleisch. Was für Fleisch bekommen unsere Kinder. In den Anstalten auf dem Lande häufig Schweinefleisch und zwar, da man in der

Regel genötigt ist, die bessern Stücke auf den Tisch der Erwachsenen zu bringen, hauptsächlich Speck. Es gibt Kinder, die denselben mit Vorliebe essen; aber manche können ihn nicht ertragen und wenn man ihnen beim Austeilen nicht Rechnung trägt, so sind sie übel dran. Speck ist der Hauptsache nach Fett, und das Eiweiss, das den Kindern im Fleisch zugebracht wird, fehlt fast ganz. Ich halte den Speck nicht für ein gutes Nahrungsmittel für Kinder und würde es weit vorziehen, 1 mal weniger Fleisch zu geben per Woche, den Speck so weit als möglich auszusieden und das gewonnene Fett nach dem vorzüglichen Rezept des Referenten um so ausgiebiger in der Küche zu verwenden.

Aus obigen 2 Beispielen erhellt zur Genüge, dass auch bei wissenschaftlichen Untersuchungen Mängel mitlaufen können. Zudem halte ich dafür, es würde unsern vielbeschäftigten Hausfrauen, denen doch die Hauptsorge in der Beköstigung zukommt, nicht angenehm sein, wenn sie sich immer Rechenschaft geben müssten, ob sie jeweils auch die richtigen Mengen der Hauptnährstoffe auf den Tisch brächten. Sie müssen einen einfachen Prüfstein haben und das ist, meine ich, der gesunde Verstand, gepaart mit einem liebevollen Herzen. Es fehlt nicht immer an den vorgeschriebenen Speiseordnungen und an den Aufsichtsbehörden, nein es fehlt auch bisweilen weiter unten. Als Beweis hiefür erwähne ich die Tatsache, dass in einer reich dotierten Anstalt, die gegründet wurde, um schwachen, und kränklichen Leuten einen schönen Lebensabend zu bereiten, an gewissen Tagen zum Mittagstisch gesottene Kartoffeln und grüner Salat verabfolgt wurde, weiter nichts. Hier lag die Hauptschuld nicht an den Behörden, sondern vornehmlich am Verwalter, der sich eine Ehre daraus machte, günstige Rechnungen zu Stande zu bringen auf Kosten der Insassen.

Was hilft aber auch, wenn die Hauseltern sich alle Mühe geben, die besten Qualitäten der Lebensmittel zu beschaffen, wenn die Köchin ihre Aufgabe nicht erfasst, oder es zu leicht nimmt, die Speisen gewissenhaft zuzubereiten, wenn z. B. die Böhnli im Teller noch ein Geräusch verursachen, als ob man Schrotkörner austeilen würde, wenn in den Suppen die Einlagen nicht zum Aufquellen gebracht wurden, sondern als Bodensatz in der dünnen Brühe sich finden, wenn selbst das Fleisch noch blutend auf den Tisch kommt, wenn überhaupt die Köchin es nicht nur denkt, sondern auch ausspricht: »Es ist ja nur für

die Kinder.« Solcher Gesinnung gegenüber ist nicht blos die wissenschaftliche Wegleitung, sondern auch der Verstand der Verständigen machtlos. Man kann am ehesten abhelfen, indem möglichst viele Gerichte, die für die Kinder zubereitet werden, in gleicher Präparation auch auf den Tisch der Erwachsenen kommen. Wo aber die Liebe kocht und darreicht und ein dankbares Gemüt die Gabe entgegennimmt, da wird auch auf dem Wenigen, das die Verhältnisse zu bieten im Stande sind, ein Segen ruhen.

Es ist Tatsache, dass man heutzutage besser leben will und muss, als vor 20 Jahren. Wenn das bei den Grossen zutrifft, warum denn nicht auch bei den Kindern. Sie haben ein Anrecht darauf, dass wir ihnen das Beste zukommen lassen und somit ist es für uns nicht einmal ein Verdienst, sondern lediglich Pflicht, wenn wir unsern Pflegebefohlenen in dieser Hinsicht das Nötige geben. Wohl uns, wenn wir einst sagen können, wir haben gethan, was wir zu tun schuldig waren.

Die verschiedenen Umstände, welche die Ernährung beeinflussen, sind meines Erachtens vollzählig genannt worden. Ich möchte auf die *Bewegung* näher eintreten. Es ist bereits betont worden, wie wohltuend eine Solche auf den menschlichen Körper einwirkt. Sorgen wir auch dafür, dass sie unsern Kindern zu Teil werde? Mir scheint, es sei in den Anstalten, da die Kinder keinen Schulweg haben, die Bewegung für die Mädchen zumal eine zu geringe, besonders im Winter. Das stundenlange Sitzen auf den Schulbänken und im Arbeitszimmer ist gewiss nicht vorteilhaft und doch steht man in den Anstalten, wo die Knaben die Landwirtschaft besorgen und den Mädchen mehr die Hausgeschäfte und die Näharbeiten zufallen, in Gefahr, hierin einen Fehler zu begehen. Laufspiele im Freien, Turnübungen, Herbeiziehen zu Garten- und Feldarbeit, Schlitteln und Eislaufen sind bewährte Gegenmittel.

Dass gesunde Luft die Ernährung fördert, ist allgemein anerkannt und es ist erfreulich, wie in neuerer Zeit nicht bloss in den Schulhäusern, sondern auch in den Anstalten die bewohnten Räumlichkeiten der Zahl der Bewohner entsprechend gross, luftig und hell gemacht werden. Ganz besonders wichtig ist dies in Bezug auf die Schlafräume. Wenn uns nachts 10 Uhr schon bei unserer Runde durch diese Zimmer eine schlechte Luft entgegenweht, sollten wir auf Abhülfe durch Ventilation oder Erweiterung der betreffenden Räume dringen.

Licht ist auch ein bedeutsamer Faktor, indem es allerlei Krankheitskeime, besonders Bakterien zerstört. Es ist durch interessante Versuche konstatiert worden, dass z. B. der Typhusbacillus überall da zu Grunde gieng, wo er der Sonne ausgesetzt war, während er an andern Orten, da dem Sonnenlicht der Zutritt gewehrt wurde, sich unglaublich entwickelte.

Eine richtige Ernährung hängt ab vom Zustand der Verdauungsorgane. Untersuchungen über die Mundwerkzeuge liefern heutzutage schlechte Resultate. In der Gemeinde Wetzikon zeigten letztes Jahr von 632 Alltagsschülern nur 53 ein normales Gebiss. Bei allen übrigen waren die Zähne mehr oder weniger angesteckt. In unsern Anstalten würden kaum günstigere Verhältnisse zu finden sein. Bedenkt man aber, dass ein mangelhaftes Gebiss die Ursache so vieler chronischer Magenleiden ist, die Caries zu schweren Eiterprozessen führt, so ist es klar, dass eine sorgfältige Behandlung der Zähne oder der ganzen Mundhöhle nötig ist, damit das Gebiss gesund erhalten wird. Zur Reinhaltung des Mundes bedürfen wir nur eine gute starke Bürste und Seife. Pulver jeder Art sind eher schädlich, da sie sich nicht selten zwischen die Zähne lagern, den Schmelz angreifen und zerstörend wirken. Kranke Zähne sollen vom Zahnarzt möglichst früh behandelt werden. Hoffentlich wird sich auch die Ansicht bald überleben, dass der Zahnarzt für Anstaltskinder ein Luxus sei und man es einem Zögling zum Vorwurf macht, wenn er sich einen Zahn plombieren lässt.

Herr Referent hat die Frage aufgeworfen, was vom Mais als Nahrungsmittel zu halten sei. Ich erlaube mir, hierüber einige Mitteilungen zu machen. Mais nähert sich in seinem grossen Gehalt an Nährstoffen dem Hafer und dem Weizen. Es ist darum erklärlich, dass nächst dem Reis der Mais die grösste Anzahl Menschen ernährt. In unserer Küche wird Maisgries seit Jahren gebraucht zu Suppeneinlage, Brei oder Stock und Kuchen. Er bietet einen vorteilhaften Ersatz für Kartoffeln, dient zur Abwechslung und wird in genannten Zubereitungen stets gerne gegessen.

Zum Schlusse möchte ich auf den Alkohol eintreten. Wir kennen alle diesen falschen Gesellen und manche unserer Zöglinge mahnen uns täglich an das Verderben, das er anzurichten im Stande ist. Wer von uns hätte nicht schon gebangt, wenn er sah, wie der Hang zur Trunksucht als schreckliches Erbstück im angehenden Jüngling sich zu regen

beginnt! Gibts kein Mittel gegen diesen Feind für unsere Zöglinge, die oft so willensschwach und daneben so unverständlich sind, dass sie meinen, das sei gross, wenn man ins Wirtshaus gehen könne? Die Meinungen sind, wie wir bereits gehört haben, geteilt. Gebt den Kindern keinen Alkohol, sagen die einen, und unterdrückt die Lust dazu völlig. Andere raten, gebt ihnen solchen aber mässig und lehrt sie einen vernünftigen Gebrauch der Gottesgabe zu machen und eine 3. Gruppe sagt: Stellt sie zum vollen Fass und lasst sie trinken, so oft es sie gelüstet. Alle 3 Wege haben schon gute Erfolge erzieht; aber wir müssen doch gestehen, dass alle drei eine schlimme Seite haben. Mir leuchtet für die Jugend der erste Weg am besten ein, besonders, wenn dazu noch die Belehrung über die schädlichen Folgen des Alkoholgenusses tritt. Ich stütze mich hiebei auf Folgendes:

1. Der Alkohol ist kein Nahrungs-, sondern ein Genuss- oder Reizmittel, das der kindliche Organismus nicht nur nicht bedarf, sondern das ihm eher schadet. Es kann also mit Fug und Recht weggelassen werden.

2. Auch durch mässigen Genuss kann man in den Kindern ein Bedürfnis wecken, das die gefährliche Eigenschaft hat, dass es gesteigert werden kann zur Sucht. Besonders gefährlich scheint mir dieser Umstand bei hereditär belasteten Kindern zu sein. Ist eine Anlage zum Trunk vorhanden, so liegt es auf der Hand, dass selbst ein mässiger Genuss von Alkohol diese Anlage fördert und ihr zu einer stetigen Entwicklung verhilft.

Ich verhehle mir die Kehrseite nicht. Sie ist die, dass so bewahrte Leute, wenn sie ins Leben hinaus treten, zu wenig widerstandsfähig sind und um so leichter dem Verderben anheimfallen, oder, wenn die fatale Anlage gewaltsam unterdrückt wurde, solche Menschen ihre Freiheit dann in zu ausgiebiger Weise benützen und nun erst recht der Leidenschaft fröhnen.

Können wir aber den Kindern nicht einen Ersatz bieten für den Wein, damit ihnen derselbe gar nicht so begehrenswert erscheint? Ich habe eingangs betont, dass die Milch das Hauptnahrungsmittel für Kinder sein soll, und hier sage ich, sie soll nebst Wasser das vornehmste Getränk derselben sein. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass junge Leute, sobald sie sich an Milch gewöhnt hatten, gar keinen Geschmack mehr fanden am Wein, ohne den sie doch früher gar nicht glaubten leben zu können. Ein Milchtrinker liebt gewöhnlich den Alkohol ebenso wenig, wie ein Alkoholiker die Milch.

Um Abwechslung zu bekommen und zugleich Verwendung für den selbstgepflanzten Most, möchte ich den Vorschlag machen, alkoholfreies Getränk selbst herzustellen, das von den Kindern weit lieber getrunken wird, als vergohrner Most. Ich habe erst einen Versuch gemacht, der mich aber ermutigte, in Zukunft grössere Mengen herzustellen.

Ich bin mit meinem Votum zu Ende. Möge es mir gelungen sein, nicht nur zur Diskussion anzuregen, sondern vor allem aus etwas beizutragen zum Wohl der uns anvertrauten Kinder!
