

**Zeitschrift:** Fachblatt für Heimerziehung und Anstaltsleitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung  
**Band:** 3 (1932)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Zur Ernährungsreform in Anstalten  
**Autor:** Bein, Hugo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805857>

#### **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:** 21.02.2026

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

In diesem Sinn und Geist wollen wir auch in Zürich tagen und all das Gehörte hinaustragen in die vielen schweizerischen Heime. Es soll wahr werden an uns und durch uns das tiefste Wort: „Und ich bin des selbigen in guter Zuversicht, daß, der in uns angefangen hat das gute Werk, der wird's auch vollenden!“

Mit diesen Worten erkläre ich die 88. Jahresversammlung für eröffnet.

## Zur Ernährungsreform in Anstalten.

Hugo Bein, Basel.

Den Anstalten wird im allgemeinen nachgesagt, daß sie neuzeitlichen Gedanken nur schwer zugänglich seien, daß sich Neuerungen, auch auf pädagogischem Gebiete, nur selten von Anstalten auswirken. Darin sind meistens die Verhältnisse schuld. Denken Sie an unser heutiges Thema! Wie leicht ließe sich die Ernährungsreform in der Familie oder in kleiner Gemeinschaft durchführen — wie schwer aber schon hier, wenn nur ein einziges Familienglied anderer Meinung ist oder vielleicht die Ansichten der Rohköstler oder der Gemischtköstler vertritt. Was sich im kleinen Kreise sehr mühsam, kostspielig und meistens auch alles andere als reibungslos durchführen läßt, das bietet größern Betrieben größte Schwierigkeiten, so lange die *Angestellten* verschiedener Lebenseinstellung wegen nicht unter die reformierte Einheitsküche zu stellen sind. Wo eine Anstaltsküche für allerlei Handwerker, für Angestellte und Beamte zu liefern hat, für ein Personal also, das meistens politisch angehaucht und meistens nicht einheitlich organisiert ist, sind alle Versuche einer Ernährungsreform zum vornherein verunmöglich. Von den Kindern rede ich nicht, ich glaube, die lassen sich in ländlichen Verhältnissen leicht unter eine Reformhut setzen; aber sogar bei Kindern sind die Schwierigkeiten in städtischer Umwelt groß. Solange zudem die Wissenschaft selbst in der Ernährungsfrage noch sehr verschieden urteilt, solange kann sich eine öffentlich geführte Anstalt eine eigentliche Ernährungsreform nicht gestatten.

Wer aber allein nach derlei Überlegungen sich richtet, der schadet unserer Sache, weil er nicht alle Wege prüft, die wir um des Kindes willen prüfen müssen. Erlauben Sie mir deshalb einige Hinweise für die Praxis, die sich überall durchführen lassen. Dr. Bircher schreibt in seiner „Ernährungstherapie“: „Die Brotfrage besitzt eine ungeheure Wichtigkeit für das Volkswohl.“ Diese Frage, so glaube ich, kann nun in jeder Anstalt gelöst werden. Dort, wo die Kinder noch das eigene Hausbrot genießen dürfen, ist die Frage meistens zum Guten gelöst; spielend lösen läßt sie sich in jeder größern Stadt und unschwer in größern Ortschaften. Was wir verlangen können und müssen, das ist ein *Vollkornbrot*, das den modernen Bedürfnissen der Ernährungshygiene entspricht. Anlässlich der letzten Armenerziehertagung konnten Sie das Brot des Basler Waisenhauses versuchen. Damals erklärte ich Ihnen, daß sich nach der Statistik der staatlichen Schulzahnklinik die Zahncaries unserer Kinder um nahezu 40% gebessert habe, heute läßt sich erweisen, daß sich der Prozentsatz weiter erhöhte. Ist das nicht ein außergewöhnliches Ergebnis? Das Brot

nennen wir jetzt nach seinem Hersteller Schillinger: Schillingbrot. Es wird aus 8 Vollkornmehlen hergestellt. Zur einen Hälfte besteht es aus Dr. Birchers Steinmezmehl und zur andern aus einer bestimmten Mischung der sieben andern Mehle. Das Schillingbrot führt dem Körper alle lebenswichtigen Substanzen des Kornes zu. Besondere Wichtigkeit hat das Schlütermehl, das einzige Mehl, welches wirklich aufgeschlossene Aleuronzellen aufweist. Das Schlütermehl muß aus dem Ausland bezogen werden. Die Getreideverwaltung in Bern hat nur gestützt auf die außergewöhnlichen Gutachten die Einfuhr bewilligt und nur Schillinger ist diese Einfuhr gestattet. Er verwendet das Schlüter- und das bekanntere Klopfermehl rein, ohne die übliche Beimischung gewöhnlicher Mehle. Während das Brot allgemein zur Herstellung 4—5 Stunden benötigt, braucht das Schillingbrot 36 Stunden. Es bleibt lange frisch, ist sehr wohlschmeckend und wird darum von jung und alt gerne gegessen. Das Schillingbrot ist wirklich ein Idealbrot, das alle Vorzüge der vielen „Reformbrote“ in sich vereinigt. Da das Vollkornbrot besonders in der Kariesprophylaxe eine Hauptrolle spielt, ist es von größter Wichtigkeit, wenn der Jugend anstatt dem weichen Weißbrot und den süßen Brötchen hartes Vollkornbrot verabreicht wird. Geben Sie den Kindern Vollkornbrot, dann haben Sie den ersten und wichtigsten Schritt zur Ernährungsreform getan.

Was ist ferner nicht nur in Theorie, sondern in der Praxis leicht durchführbar? Da ist in erster Linie die Milch zu nennen. Ihre Bedeutung ist so erwiesen, daß es sich erübrigt, hier darüber zu sprechen. Und daß wir wohl überall nur Vollmilch verwenden, wird auch eine allgemeine Regel sein. Die Basler Waisenkinder erhalten eine Vorzugsmilch, die regelmäßig geprüft wird, der Prüfung unterliegen sogar die Kühe, die Stallung und das Futter.

Von großer Bedeutung ist auch der Zucker. Wir verwenden so weit es möglich ist Rohrzucker. Der Rohrzucker hat zwar zwei Nachteile: er scheint dem Auge nicht besonders appetitlich, weil er bräunlich ist und zum andern ist er immer noch teurer als der gewöhnliche Zucker. Die Vorteile sind aber wesentlich; denn Rohrzucker entkalkt Knochen und Zähne nicht, er enthält alle Werte unvermindert und gibt doppelte Süßkraft.

Ueber den Wert der Gemüse sind sie ausgiebig unterrichtet. Was vielleicht manchenorts zu wenig versucht wird, das ist die Abgabe von Rohgemüsen, die die Kinder als Salate sehr schätzen. Auch Salate von Früchten sind den Kindern so lieb wie Süßspeisen!

Ernährungsreform ist im Grunde Lebensreform, wie sie aber auch aufgefaßt werden möge, sie ist immer mit Lösung vom Althergebrachten verbunden. Der Lebensstil derer, die sich bewußt von der Tradition freizumachen suchen, erweckt immer wieder den Widerspruch der Ewig-Gestirgen, die es gern dem Großvater und der Großmutter gleich tun wollen. Betrachten Sie die Ernährungsreform als Lebensreform im geistigen Sinne, so finden Sie eine große Anzahl von Wissenschaftern, die durch ihre Forschungen die Richtigkeit der lebensreformerischen Auffassung bestätigen. Ich erlaube mir, Sie auf einige Bücher hinzuweisen, denen Sie leicht viel Wertvolles für jedweden Betrieb entnehmen können.

Von der Wissenschaft ist heute anerkannt die „Kunst und Wissenschaft des Essens“. Dr. Hans Balzli hat unter diesem Titel ein mehrbändiges Werk veröffentlicht, das das wissenschaftliche Fundament aller modernen Ernährungsreformen bildet. Das Werk gibt über alle Fragen Bescheid: da werden nicht nur die Begriffe Vitamine und Mineralien nach allen Seiten klargelegt, da wird auch jedes einzelne Nahrungsmittel von der Kartoffel bis zum Erdnüßli von allen Seiten beleuchtet. Schinken und Leberwurst kommen freilich nicht gut weg.

Außerordentlich klar behandelt die „Mazdaznan-Ernährungslehre“ die Werte und Verwendungsmöglichkeiten der einzelnen Nahrungsmittel. Diese von wissenschaftlich gebildeten Laien aufgestellten Grundsätze der Ernährung haben inzwischen von verschiedenen Seiten ihre medizinische Bestätigung erfahren.

In der ganzen Ernährungsreform hat aber auch Herr Dr. Bircher-Benner selbst bahnbrechend gewirkt. Er hat an sich und an seinen Patienten Erfahrungen gesammelt, die mit verblüffender Klarheit erkennen lassen, welche Bedeutung der Ernährung des Menschen zukommt. Es gibt kaum einen eindringlicheren Beweis von der Möglichkeit der Gesunderhaltung, als die von Bircher-Benner in seinem Werk „Ernährungskrankheiten“ niedergelegten Erkenntnisse. Wie aber rein praktisch solche Erkenntnisse in die Tat umsetzen? Eine der besten Auswertungen bieten zwei Kochbücher: das eine ist erwachsen aus dem Sanatorium von Bircher-Benner und heißt Wendepunkt-Kochbuch, das andere heißt „Gesunde fleischlose Küche“ von Elisabeth Ankenbrand und bietet neben wenig Theorie eine Menge vorzüglicher Rezepte.

Die Umstellung des Essens ist aber nicht, wie so viele glauben, das A und O der Lebensreform, sondern nur ihr Anfang. Die natürlichere Ernährung soll ergänzt werden durch eine verbesserte Atmung. Alle diesbezüglichen Bücher führen den Leser von selbst zur Betrachtung über das eigene Ich, wie es überhaupt im Wesen der Lebensreform liegt, immer zuerst bei sich selbst anzufangen. Nicht durch Kritik an andern die Welt verbessern wollen, sondern versuchen durch richtige Lebensweise das eigene Wesen harmonischer zu gestalten. Es ist kein Zufall, daß die großen Religionslehrer immer auch in Dingen des Körpers, ganz besonders auch in Dingen der Ernährung Anweisungen gaben. So hat erst in unsren Tagen Gandhi einen „Wegweiser zur Gesundheit“ geschrieben. Möchte auch die heutige Tagung ein Wegweiser zur Gesundung werden.

---

**Dr. Balzli, Bd. I: Unsere natürliche Nahrung.** Geb. Fr. 18.—

— **Bd. II: Nahrungsmittellehre, Ernährungstherapie, Küchentechnik und Speisenzubereitung.** Fr. 27.—. Verlag Reichl, Darmstadt.

**Bircher-Benner, Ernährungskrankheiten.** Ca. Fr. 6.50. Wendepunkt-Verlag, Basel.

— **Wendepunkt-Kochbuch.** Brosch. Fr. 4.50, geb. Fr. 6.—. Wendepunkt-Verlag, Basel.

**Ankenbrand, Gesunde fleischlose Küche.** Fr. 5.25. Süddeutsch. Verlagshaus, Stuttgart.

**Gandhi, Wegweiser zur Gesundheit.** Fr. 4.—. Rotapfelverlag, Erlenbach-Zürich.

**Hanish-Zar-Aduscht, Mazdaznan-Ernährungslehre.** Ca. Fr. 8.—.