

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 12 (1941)

**Heft:** 2

**Artikel:** Vom Fletschern

**Autor:** Gfeller, H.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-806244>

### **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>**

montrer à son affaire, comme un professionnel. Cela demande évidemment des compétences, mais aussi de la clairvoyance, de la volonté, de la persévérance et une grande dose de patience.

A quoi sert de récriminer si le mauvais temps entrave les travaux et compromet les récoltes; il vaut mieux prendre les mesures qu'exigent les circonstances, les dispositions judicieuses qui permettront d'obtenir le plus de résultat possible, malgré tout.

Avec le bétail, on n'est jamais tranquille, surtout quand des maladies infectieuses courent le pays. Dans les ateliers, on redoute les accidents travail.

J'en arrive maintenant à la situation actuelle et à tous les soucis qu'elle nous procure. Dans beaucoup d'établissements, la mobilisation a pris une partie du personnel, même le directeur, pour plusieurs mois. Il a fallu cependant poursuivre la tâche et s'arranger au mieux, mais que de perturbations et de problèmes à résoudre.

L'éducation de nos élèves est devenue plus difficile, tout d'abord à cause de la diminution du personnel qui rend la surveillance moins aisée, mais surtout par les impressions violentes que nos élèves reçoivent des événements, les alarmes et l'obscurcissement qui provoquent chez beaucoup de la crainte et de la nervosité.

Les restrictions, le rationnement, ne facilitent guère la tâche des chefs d'établissement, ceux qui n'ont pu se pourvoir à l'avance et en suffisance, sont vraiment bien gênés.

La question du chauffage est particulièrement angoissante au seuil de l'hiver.

Enfin, je m'excuse de tomber dans le pur matérialisme, voici la question financière. A vrai dire, sauf pour de rares institutions privilégiées, elle est de tous temps, mais elle a pris beaucoup plus d'acuité depuis quelques mois. Tandis que les dépenses augmentent, les ressources diminuent; à l'horizon se dresse, menaçant, le terrible déficit. Pour lutter en cette occurrence, le directeur d'établissement se trouve en bonne compagnie; il peut se consoler en constatant à ses côtés une foule d'entreprises, même le canton et la Confédération.

Il y aurait encore... mais je ne veux pas vous ennuyer plus longtemps et je termine en citant encore un souci, celui de prendre la parole de temps à autres dans une assemblée comme celle de ce jour. Il y a heureusement compensation: quel plaisir, en effet de venir passer d'agréables instants au milieu de collègues et d'amis, de venir se retremper le moral. Le directeur rentre chez lui avec plus de courage, plus d'entrain pour continuer l'œuvre qui lui est chère.

## Vom Fletschern von H. Gfeller, Landenhof, Aarau

Sie haben sicher auch schon entdeckt, daß die Zöglinge die Nahrung nicht richtig kauen und teilweise unverdaut wieder von sich geben. Man erinnere sich nur an die schönen, wohl konservierten, weißen Böhnli, die sich völlig unbeschädigt durch die Därme tanken. Dies mag hingegangen sein zu einer Zeit, wo wir aus dem Vollen schöpfen konnten. Vermutlich kommt nun aber eine Zeit, wo wir es uns nicht mehr leisten können, die zugeteilten paar Kalorien unverdaut durch die Därme zu jagen.

Horace Fletscher, siehe Lexikon, forderte, daß der Mund die naturgemäße Vorverdauung, Zerkleinerung und Durchspeichelung der Bissen, gründlich zu vollziehen habe. Fletschern heißt, den Gabelbissen mit mindestens 30 Kaubewegungen zu zerbreien und zu durchspeicheln. Das hat folgende Vorteile:

Die Speisen werden schon im Mund auf Magentemperatur vorgewärmt resp. abgekühlt, vorverdaut und daher ohne Beschwerden restlos ausgenützt, sodaß wir mit viel kleineren Portionen als üblich genügend ernährt sind. Fletscher spricht von einem Drittel!

Die Entlastung des Magens und damit des Blutkreislaufes von der Verdauung hat zur Folge, daß letzterer allen andern Körperteilen inkl. Gehirn zugute kommt in Form von gesteigertem Lebensgefühl, Wohlbefinden und angenehmer Eigentemperatur.

Das Schlingen — also das Gegenteil vom Fletschern — hat folgende Nachteile:

Überlastung des Magens und damit des Blutkreislaufes auf Kosten der andern Körperteile,

leeres Gehirn! Verschwendung von Kalorien, Darmbeschwerden: Verstopfung, Fäulnis der unverdauten Brocken, Entwicklung hocharomatischer Gase. In letzterer Beziehung ist der Schlinger einem Gaswerk vergleichbar. Nur daß bei diesem Koks und Gas hochwillkommene Produkte sind, während... Sie wissen schon, was ich meine.

Das Fletschern muß systematisch geübt werden und wir Anstalten sind da wieder einmal im Vorteil gegenüber den öffentlichen Schulen, weil Theorie und Praxis verbunden werden können. Wollen Sie also das Fletschern auf den Stundenplan nehmen!

„Dieser Bissen altbackenes Krisenbrot wird nun 30 mal gekaut. Wer damit fertig ist, weist den Brei auf der Zunge vor! So ist es recht — schlucken!“ Das gleiche Experiment wird vollzogen mit Äpfeln, rohen Rübli u. dergl. „Wer es los hat, darf als Belohnung ein Stück Schokolade fletschern.“

Um das Thema Fletschern lassen sich fast alle Stoffgebiete gruppieren: Anatomie und Physiologie der Verdauungsorgane und des Blutkreislaufes, biologische Chemie, Rechnen, Volkswirtschaft etc., sogar die Musik: „Das Fletschern ist des Kindes Lust“ und inbezug auf die Schlinger: „Die linden Lüfte sind erwacht.“

Aber Spaß beiseite! Fletscher behauptet, daß durch das Fletschern zwei Drittel an Nahrungsmitteln überflüssig werden bei gesteigerter Leistungsfähigkeit der Menschen! Zwei Drittel; seien wir vorsichtig! Sagen wir ein Viertel bis ein Fünftel. Mit andern Worten: Unser Land vermag

uns Schweizer prächtig zu ernähren, wenn wir alle fletschern! Der drohenden Not ist der Schrecken genommen!

Lohnt es sich da nicht zu fletschern? Es braucht nur etwas Selbstbeherrschung dazu. Aber

ist es so schwer, einen guten Bissen — auch in Anstalten wird meistens gut gekocht — recht lange im Munde zu behalten? Wird nicht erst jetzt das Essen zum Genuß?

## Soll Obst wieder im Großen gebrannt werden?

von a. Pfr. Rudolf (Zürich)

Am 9. März wird unser Volk darüber abstimmen müssen, wie in Zukunft unser Obst verwertet werden soll. Uns allen scheint es fast selbstverständlich, daß Obst als menschliche Nahrung gebraucht wird. Obst ist kein Luxus, sondern ein hochwertiges, unentbehrliches Nahrungsmittel. Aber es gibt Kreise, die anders denken. Ihr Obst findet vielleicht keinen richtigen Anklang, weil es durch die fremde Konkurrenz überboten wird. Und sie finden den Weg nicht, um gut verkäufliches Obst zu liefern, wie es unsere Städte brauchen. Für diese Kreise ist schmerzlich, daß die Alkoholverwaltung seit einigen Jahren, um die schreckliche Schuldenwirtschaft zu überwinden, der altgewohnten Verwertung von schlechtem Obst durch Brennen viel Schwierigkeiten bereitet und gemäß dem Verfassungsartikel, der das Volk 1930 nach einem grossen Abstimmungskampf aufnahm, verlangt, daß das Brennen von Obst die letzte Verwertung sei, die erst kommen darf, wenn alle andern Verwertungsmöglichkeiten sich als unbrauchbar erweisen. Es hat sich ja auch gezeigt, daß alles andere billiger ist, als das Brennen. Es ist doch eine verdeckte Vernichtung des Obstes. Es käme den Bund billiger, wenn er in Fällen von unverwertbaren Ueberschüssen das Obst aufkaufte und verfaulen ließe, als wenn er brennen läßt. Daß jetzt im Krieg alles Obst als wertvolle Reserve mit besonderer Sorgfalt behandelt werden muß, ist einleuchtend.

Umso merkwürdiger ist es, daß andere Leute dem ehemaligen Brennen von Obst nachtrauern. Es waren vor allem einige Brennerkreise der Zentralschweiz, die die Rev-Al Initiative aufbrachten und die Wiederherstellung der Ordnung vor 1930 verlangten. Sie wollten aber frei brennen (ohne Kontrolle) und frei verkaufen (ohne Steuer).

Die Revalleute sind nicht auf den Kopf gefallen. Es ist ihnen klar, daß die bloße „Wiederherstellung des Zustandes von 1930“ auch alle die Mißstände wieder brächte, unter denen nicht nur die Volksgesundheit, sondern insbesondere der Obstbauer vor 1930 litt (billige Obstpreise, billiger Schnapspreis). Darum fordern sie noch etwas: Daß aller Feinsprit, den unser Land braucht (auch der für die chemische Industrie, Pulverfabrikation usw.) aus Schweizer Äpfeln und Birnen gemacht werden müsse. Für die im Durchschnitt benötigten 600 Wagen Feinsprit müßte man Jahr für Jahr wenigstens 12 000 Wagen Obst durch Brennen vernichten, rund 1/5 einer Durchschnittsernte. Auf solche Weise hoffen die Innerschweizer Brenner die Ueberführung des Obstmarktes dauernd zu beseitigen. Aus Sägspänen und Melasse würde man solchen Feinsprit aber viel billiger und viel reiner herstellen.

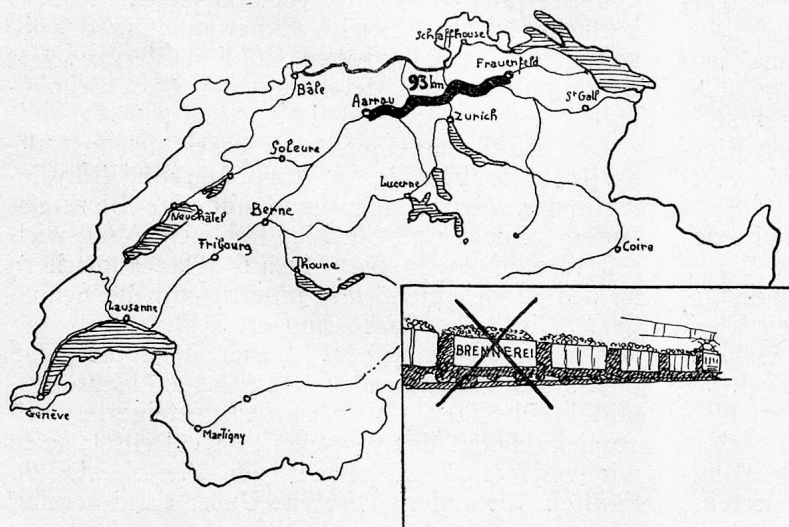
Heute haben wir in der Schweiz teuren Trinkalkohol und billigen Industriesprit (obwohl letzterer von feinsten Qualität sein muß). Daher wird heute nur noch halb soviel Schnaps getrunken als vor 1930.



1930



1940



Nach der Revalinitiative müßten 12 000 Wagen Schweizerobst vernichtet werden, 1/5 einer Durchschnittsernte. Das ist ein Eisenbahnzug von Aarau bis Frauenfeld und enthält wenigstens 1200 Wagen hochwertigen Zucker.