

<b>Zeitschrift:</b>	Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen
<b>Band:</b>	17 (1946)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Fragen der Leib-Seele-Hygiene unserer Zeit
<b>Autor:</b>	Meng, Heinrich / Lichtenberg, G.Ch.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-805983">https://doi.org/10.5169/seals-805983</a>

### 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:** 06.02.2026

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

jungen Menschen der Fall sein kann. Denn es erfordert von dem jungen, flügellahmen Menschen eine grosse sittliche Reife, im Käfig den Lebenskampf als Mensch zu bestehen.

In dieser Reifezeit, wo sich auch diese jungen Menschen vom bisherigen Erzieher und Leiter entfernen und sogar entfernen müssen, zeigt sich, wie solid die Vertrauensgrundlage zwischen Zögling und Erzieher gebaut worden ist. Entweder wendet sich der einstige Schüler endgültig von uns ab, oder er kehrt zu uns innerlich zurück. Er tritt als wohl innerlich verkürzter, aber doch als erwachsener Mensch an unsere Seite und will ernst genommen sein. Das ist für den Erzieher oft schwer. Denn er hat es weiterhin mit einem noch unfertigen, noch sehr der Führung bedürftigen Menschen zu tun. Einerseits soll er das bewachte Ichbewusstsein heben und zu weiterem Wachstum verwenden, und anderseits sieht er, wie unselfständig und mit falschen Vorstellungen vom Leben behaftet der junge Mensch noch ist. Nebensächliches erscheint ihm wichtig, und wenn man ihm das klar zu legen sucht, läuft man Gefahr, ihm damit alles zu rauben. Es ist viel leichter und erfordert weniger Zeit, wenn man ihn weiter als Kind nimmt, ihm befiehlt und verbietet, anstatt ihn lange innerlich zu überzeugen versucht. Der einfachste Weg ist aber nicht immer der beste Weg. Wir sollten doch immer wieder versuchen, mit dem jungen Menschen seinen eigenen Weg zu finden. Denn einmal werden wir nicht mehr da sein, und ob er dann wieder eine Autorität findet, die er wie uns anerkennt, ist ungewiss.

Ob es uns gelingt, das Vertrauen zu erhalten, auch wenn wir die Ansichten des Schützlings nicht teilen und unter Umständen seine Pläne durchkreuzen müssen, hängt sehr von der Festigkeit des gegenseitigen Verhältnisses ab. Insbesondere davon, ob wir den jungen Menschen schon als Schüler dazu gebracht haben, innerlich zu seinem Gebrechen zu stehen und seine nicht zu überwindenden Schranken anzuerkennen. Denn erst wenn er soweit ist, wird er willens sein, trotz seiner Beengung im Rahmen des Möglichen das Beste zu leisten. Mit der glück-

lichen Beendigung der Pubertätszeit sind aber nicht alle Schwierigkeiten überwunden. Es kann auch später noch zu einer Auflehnung gegen das Schicksal kommen, das ihm z. B. in der Person des Fürsorgers entgegentreten kann. Aber es ist doch ein guter Grund gelegt, auf dem sich ein Leben aufbauen lässt.

Man spricht oft davon, Religion sei das Beste, was wir unseren Entwicklungsgemachten mit in den schweren Lebenskampf und als Bewahrung vor Versuchungen geben könnten. Wieviele Leute sind doch in ihrem sozialen Gewissen beruhigt, wenn sie wissen, dass es in dieser oder jener Anstalt recht fromm und gottesfürchtig zugeht! Ich habe dabei immer das Gefühl, diese Empfehlung rieche nach der Weisheit der sog. gebildeten Leute, die ernsthaft glauben, Religion sei Opium für das Volk und ohne Religion lasse sich nicht regieren. So ist denn der Ratschlag, in den Anstalten recht viel Religion zu treiben, öfters billiger als ernst gemeint. Ich halte aber dafür, ein starker Glaube an die göttlichen Kräfte sei für den, der sich mit gütigem Ernste der Entwicklungsgemachten annimmt, die unersetzbare Grundlage seines Wirkens. Grundlegend und dauernd wirksam! Wenn wir Religion auch nicht lehren können, so ist es uns doch vergönnt, durch eigenes Glaubensleben die Atmosphäre zu schaffen, in der die Bereitschaft zum Empfang der Gnade sich entwickeln kann.

Verstehen und Verstehenwollen, Tragen helfen, sind der Anfang aller menschlichen Beziehungen. Ohne diesen Anfang leben wir aneinander vorbei. Aufrichtigkeit und ernste Güte — der Humor nicht fehlen darf, sind der dauernde Grundton harmonischen Zusammenlebens, wobei der Stärkere, und das sind wir Erzieher, die gestörte Harmonie wieder herstellen muss. Bewusste Gotteskindschaft des Erziehers wie des Zöglings endlich ist der strahlende Schlussakkord all unserer Arbeit.

Lorbeeren sind für uns wenige oder auch keine zu holen. Unsere Genugtuung muss in dem Christuswort beschlossen sein: Was ihr getan habt einem unter diesen Geringsten, das habt ihr mir getan.

## Fragen der Leib-Seele-Hygiene unserer Zeit

Von Prof. Dr. med. Heinrich Meng, Dozent für Psychohygiene an der Universität Basel

### ERNÄHRUNG

Es ist in der Tat sein sehr blindes und unseres aufgeklärten Zeiten sehr unanständiges Vorurteil, dass wir die Geographie und die römische Historie eher lernen als die Physiologie und Anatomie, ja, die heidnische Fabellehre eher, als diese für Menschen beinahe so unentbehrliche Wissenschaft, dass sie nächst der Religion sollte getrieben werden. Ich glaube, dass einem höheren Geschöpfe als wir Menschen sind, dieses das reizendste Schauspiel sein muss, wenn er einen grossen Teil des menschlichen Geschlechts starr ein

par tauend Jahre hinter sich gehen sähe und aufs Ungewisse und unter dem Freibrief, Regeln für die Welt aufzusuchen, sich und der Welt unnütz sterben, die ihren Körper, der doch ihr vornehmster Teil war, nicht kannten, da ein Blick auf ihn sie, ihre Kinder, ihre Nächsten, ihre Nachkommen hätte glücklich machen können.

G. Ch. Lichtenberg.

Die katastrophale Ernährungslage in einzelnen Ländern nicht nur Europas — auch beispielsweise Asiens, Chinas u. a. — ferner die Tatsache, dass eine lang dauernde Falsch- oder

## • • • durch ein Versehen,

das nur allzu leicht möglich war, haben wir das «Fachblatt für schweizerische Heime und Anstalten» von F. Otth abonniert. Wir möchten aber ausdrücklich nur das offizielle Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen abonnieren . . .

Solche und ähnliche Zuschriften erhalten wir recht zahlreich. Wir begreifen und verstehen den Ärger, der auf diese Art Geprellten recht gut. Soll für diese Geschäftsmethoden das offizielle Fachblatt büßen müssen? Weil niemand dieser Meinung ist, zählt der V. S. A. bestimmt darauf, dass die Nachnahmen, die in einigen Wochen erhoben, auch eingelöst werden. Sollte jemand unter den Adressaten sein, der die Fr. 3.50 nicht bezahlen kann, den ersuchen wir um gefl. Mitteilung. Wir werden Mittel und Wege finden, dass ihm unser Fachblatt für das Jahr 1946 doch zugestellt werden kann.

Die Fachblattkommission.

Unterernährung von nicht wenigen Menschen überlebt wird, zwingt die Ernährungsforscher, Theorie und Praxis in Einklang zu bringen, auch ihre fachwissenschaftlichen Funde für die Sanierung der schlechten physiologischen Lage der Völker auszuwerten. Unter ihnen sei Abderhalde, der als Auslandschweizer lange in Halle wirkte, seit kurzem in Zürich lehrt, herausgegriffen. Er hat in einer bei der relativen Kompliziertheit des Stoffes verhältnismässig leicht lesbaren Schrift versucht, das wissenschaftlich und praktisch gesicherte Wissen der Ernährungsphysiologie so darzustellen, dass weitere Kreise der Bevölkerung, wenn sie bemüht sind, sich in den Stoff einzuarbeiten, das Wichtigste verstehen und benützen können.

Der Forscher geht von der Erkenntnis aus, dass Naturgesetze die unbelebte und belebte Natur beherrschen. Er zeigt die Zusammenhänge zwischen Herkunft der Nahrung und Verwendung der in ihr aufgestapelten Sonnenenergie für Aufbau und Erhaltung des leib-seelischen Organismus. Hierbei werden auch einzelne für eine produktive Zusammenarbeit von Wissenschaft und Praxis der Bodenbearbeitung wichtige Fragen kurz berührt.

Uns interessiert Einblick zu gewinnen in jene Feststellungen Abderhalde's, die für die Praxis einer gesunden Ernährung von besonderem Nutzen sind unter Hinweis auf verhältnismässig unbekannt gebliebene Forschungsergebnisse. Einen breiten Raum nimmt die Vitamine ein. Das scheint uns deshalb notwendig, weil auf diesem Gebiet viel Unklarheit und Aberglauben herrschen. Fast jede Entdeckung eines neuen Vitamins löst eine Art von Modeanwendung aus.

«Die Gefahr einer unterwertigen Vitaminzufuhr ist dann behoben, wenn die Nahrung abwechslungsreich gestaltet wird unter Einschluss von Pflanzenkost. Bedenkt man, dass unser Organismus, wenn auch in bescheidenen Grenzen, Vitamine speichern kann, so bedeutet es wenig, wenn an einem Tag von dem einen oder anderen Vitamin etwas zu wenig zugeführt werden sollte. Einzig die Zufuhr von Vitamin B kann Sorge machen, und das insbesondere dann, wenn Weissbrot aufgenommen wird. In

der Regel kann jedoch der Vitamin B-Bedarf durch andere Nahrungsmittel gedeckt werden. Besondere Beachtung verdient die Milch in den Wintermonaten. Je nach der Art der Ernährung der Kuh kann sie in ihrem Gehalt an den ihr zukommenden Vitaminen sehr verschieden sein. Es gilt dies insbesondere für die Vitamine C und A, die unter Umständen fast fehlen können. Es ist dies dann der Fall, wenn das verabreichte Futter arm an ihnen ist (Fehlen an frischem Gras usw.).»

Besonders interessant sind auch die Ausführungen unseres Autors über die Beziehung der für unsere Ernährung erforderlichen anorganischen und organischen Nahrungsstoffe zu bestimmten Erkrankungen (wie zur Rachitis oder Basedow und zu anderen Schilddrüsenstörungen). Grosse Aufmerksamkeit widmet Abderhalde der Zubereitungsart unserer Nahrungsmittel. Die Tatsache, dass die Erhaltung unserer Gesundheit mitabhängig ist von seelischen Faktoren wird stark betont.

«Die Kochkunst hat nicht nur die Aufgabe, Schädigungen durch Lebewesen von uns fernzuhalten, die den Nahrungsmitteln beigegeben sein können (Sterilisierung durch hohe Temperaturen), diese zu zerkleinern und zu erweichen, vielmehr erzeugt die Kunst der Köchin bzw. des Koches durch allerhand Zutaten und die ganze Anrichtung der Speisen Vorbedingungen für die Zurverfügungstellung der für die Verdauung unentbehrlichen Verdauungssäfte. Es ist im Volksbewusstsein viel zu wenig verankert, welch grosse Aufgabe diejenigen vollbringen, die die Speisen zubereiten. Es wird als eine selbstverständliche Gegebenheit hingenommen, dass diese in guter Form auf den Tisch kommen! Mir ist immer unverständlich geblieben, weshalb in der Ausbildung der Mädchen die Kunst des Kochens so stark vernachlässigt wird. Wie unendlich viel wertvoller wäre eine gründliche Vorbereitung auf den Beruf der Hausfrau — unbeschadet einer sonstigen geistigen Ausbildung, die sehr gut richtig geleitet, nebenher gehen kann — als das Erlernen von Dingen, die, kaum aufgenommen, dem Gedächtnis entzweiden, weil sie ohne jeden Zusammenhang mit der lebendigen Wirklichkeit bleiben!

Wir stossen wiederum auf Schwierigkeiten, wenn wir die in mehr als einer Hinsicht nicht natürliche Lebensweise des Menschen betrachten. Während derjenige, der in grösserem Ausmass Muskelarbeit leistet, bei seiner Ernährung von Hunger geleitet wird und ganz von selbst Appetit entwickelt, sind für jene die sogenannte sitzende Lebensweise aufweisen, besondere Mittel erforderlich, um diesen zu wecken. Die Uhr regelt bei vielen Menschen die Aufnahme von Mahlzeiten und nicht das Bedürfnis, Gewohnheit stellt sich ein. Nun stehen die Verdauungssäfte mit ihren so wichtigen Inhaltsstoffen, nämlich den Fermenten, nicht immer zur Verfügung. Die Natur arbeitet auf der einen Seite in verschwenderischer Fülle. So bringt sie z. B. ungezählte Arten hervor und setzt alles ein, um die Fortpflanzung zu sichern und die einzelne Art zu erhalten. Auf der anderen Seite herrscht beim einzelnen Individuum bei Funktionen, die zu seiner Erhaltung bestimmt sind, denkbar grösste Ökonomie. So werden die Verdauungssäfte immer nur von Fall zu Fall und in einer der Art der Nahrung entsprechenden Zusammensetzung zur Verfügung gestellt. Eine Ausnahme macht in mancher Hinsicht der Speichel. Er hat neben der Funktion, bei der Verdauung mitzuwirken, noch andere Aufgaben zu erfüllen. So hilft er mit, die Mundhöhle feucht zu erhalten, macht ferner den Bissen mittels des zähflüssigen Eiweißkörpers Mucin schlüpfrig und erleichtert dadurch das Gleiten des Bissens durch die Speiseröhre in den Magen. Seine Aufgabe von Seiten der Speicheldrüsen ist in vieler Hinsicht an Reize geknüpft. Jedermann weiß, dass beim Anblick einer Speise, die man gern haben möchte, «einem das Wasser im Munde zusammenläuft». Die Speichelabgabe kann von mancherlei Sinnesstellen aus angeregt werden: vom Auge aus (Anblick von leckeren Speisen); ferner können Geruchs- und Geschmackseindrücke anregend wirken. Schliesslich erweckt u. U. das Geräusch von klappernden Tellern usw. die Vorstellung des Essens und gibt damit

Anlass zu vermehrter Speichelbildung, ja die blosse Vorstellung von etwas «Gutem» kann sich in dieser Richtung auswirken.»

Von entscheidender Bedeutung für die Ernährung der Völker ist die Klärung der Frage: Wieviel Eiweiss braucht der Mensch, und wie wird dieses Eiweiss billig beschafft? Das Problem ist nur lösbar, wenn auch die Frage der Ersetzbarkeit von Eiweiss durch andere Energiequellen geklärt ist und wenn kritisch durchgeführte Stoffwechselversuche unter den verschiedensten Bedingungen (Alter, Konstitution, Klima u. a.) zu praktisch brauchbaren Folgerungen führen.

«Der in den Grenzen einer natürlichen Ernährung Bleibende wird mit der Eiweissfrage gar nicht in Berührung kommen. Er wird seine Ernährung abwechslungsreich gestalten. Vielleicht heute etwas zu wenig Eiweiss zu sich nehmen und morgen etwas zu viel (betrachtet von der unbedingt nötigen Menge aus). Die stärkere Betonung vegetabilischer Kost führt allein schon zu einer wesentlichen Verbesserung der Ernährung, vor allem auch im Sinne einer Vermeidung der Überernährung. Wird es für unbedingt notwendig gehalten, als Richtlinie einen bestimmten Wert für die erforderliche Eiweissmenge anzugeben, so wären etwa 60—80 Gramm zu nennen, wobei noch zu bemerken ist, dass infolge Verlusten in Gestalt unvollständiger Ausnutzung im Darmkanal noch ein entsprechender Zuschlag angebracht ist.

Vollkommen unbegründet ist die Vorstellung, dass eine Anfachung des Zellstoffwechsels durch Eiweiss bzw. durch die bei diesem aus Aminosäuren hervorgehenden Produkte Schaden stiftet. Wir wissen ganz allgemein, dass eine Beanspruchung von Geweben — natürlich innerhalb gewisser Grenzen — für ihre Funktionsfähigkeit nur förderlich ist. Es sei in diesem Zusammenhang auch der verhängnisvollen Folgen einer Schonung der Darmmuskulatur durch ängstliche Vermeidung von Ballaststoffen, wie Kleie, Obstschalen usw. gedacht. Die Darmmuskulatur soll Arbeit leisten, damit sie kräftig bleibt! Jede einzelne Körperzelle bedarf der Inanspruchnahme, soll sie nicht geschwächt werden.»

Von sehr grosser Bedeutung sind ferner die Feststellungen Abderhaldens zur Broternährung und zur Arbeitsphysiologie bei sitzender Lebensweise oder bei angestrengter Muskelarbeit. Für die Praxis der Psychohygiene ist u. a. eine Stelle aufschlussreich:

«Mit Nachdruck möchten wir noch hervorheben, dass das seelische Moment bei der Arbeitsleistung eine hervorragende Rolle spielt. Man kann einen Arbeiter noch so zweckmäßig ernähren und die Arbeitsbedingungen immer noch vollkommener gestalten, er wird dennoch nicht auf die Dauer zum vollen Einsatz seiner Leistungsfähigkeit kommen, wenn er nicht Freude und Interesse an seiner Tätigkeit hat. Er muss fühlen, dass seine spezielle Arbeit ihren Wert innerhalb der Gesamtleistung hat. Die Bestrebung der Neuzeit, die Arbeitsstätte so würdig als nur möglich zu gestalten und dem Arbeiter innerhalb des Volksganzen die Stellung einzuräumen, die ihm zukommt, hat schon beste Früchte eingetragen. Von besonderer Bedeutung ist auch, dass durch sportliche Betätigung ein Ausgleich für oft notwendige, einseitige Muskeltätigkeit im Fabrikbetrieb geschaffen wird. Von grundlegender Bedeutung ist das richtige Verhältnis von Arbeit und Erholung. Von seiner Einteilung hängt ausserordentlich viel ab. Interessant ist, dass instinktiv in viele Arbeitsweisen ein Rhythmus hineingebracht worden ist.»

Von hohem Wert für die Volksgesundheit ist das, was Abderhalden zur Alkoholfraue bemerkt. Gerade heute, wo Zeitungsreklame, Drogerien, Konsumvereine, öffentliche Suggestionen oft so geartet sind, als ob die Forschungen eines Bunge, Forel, Abderhalden, E. Bleuler und vieler anderer nie stattgefunden hätten!

«Es ist hier nicht der Ort, uns darüber zu unterhalten, von welcher Menge an Schädigungen zu befürchten sind. Wir wollen nur darauf hinweisen, dass der Alkohol an sich die Verdauung ungünstig beeinflussen kann. Er geht in unseren Zellen, soweit er umgesetzt wird, in Kohlensäure und Wasser über und liefert dabei Energie. Exakte Untersuchungen haben immer wieder ergeben, dass diese z. B. nicht für Muskelarbeit verwendet werden kann. Sie stiftet offensichtlich keinen Nutzen. Alkohol ist trotz aller gegenteiligen Behauptungen kein wertvoller Nahrungsstoff. Wird Alkohol in irgend einer Form in beträchtlichen Mengen aufgenommen, dann kann die Ernährung in mehrfacher Weise geschädigt werden. Einmal kann es sein, dass zu wenig Geld übrig bleibt, um hochwertige Nahrungsmittel zu kaufen. Weiterhin kann die Nahrungsaufnahme als solche eingeengt sein, weil der dazu erforderliche Appetit fehlt (nicht so selten bilden sich schwere Störungen in der Magenschleimhaut aus). Es ist nicht ohne Interesse, dass man gewisse Erkrankungen des Alkoholikers in Zusammenhang mit einer zu geringen Zufuhr an Vitamin B bringen konnte. Es ist als grosser Fortschritt zu bezeichnen, dass die alkoholischen Getränke schon seit einiger Zeit nicht mehr in Aufstellungen von Kostsätzen enthalten sind. Es gab eine Zeit, in der das der Fall war! Man muss die ohne Zweifel vielfach vorhandene zu hohe Alkoholzufuhr unbedingt auch vom Standpunkt der Ernährung aus betrachten, und zwar nicht nur jener Person, die dem Alkoholismus verfallen ist, vielmehr von dem der ganzen Familie aus. Zuerst kommt die Sorge um eine möglichst vollwertige Ernährung! Erst wenn diese sichergestellt ist, darf sich der Genuss melden! Man bedenke stets, was eine die Gesundheit fördernde Ernährung für die Erhaltung der Arbeitsfähigkeit und die Förderung der Widerstandskraft gegen Erkrankungen bedeutet! Nicht dankbar genug kann man denen sein, die durch Schaffung wohlgeschmeckender alkoholfreier Obst- und Traubensaft geholfen haben, den Alkoholkonsum einzuschränken. Ein Haupthelfer in der Nüchternheitsbewegung ist übrigens das Automobil! Es fordert völlig nüchterne Fahrer und macht den torkelnden, jeder Vorsicht baren Strassengänger unmöglich.»

A b d e r h a l d e n hat durch diese Publikation einen wichtigen Beitrag zur Lebenspraxis, auch der Psychohygiene, geliefert, indem er alte Irrtümer in unserem Denken und Handeln durch Verbreitung von Wissen wirksam bekämpft.

## Aus dem Jahresbericht 1945 der Erziehungsanstalt Mauren (Thg.)

---

W a n d e r u n g , nicht Reise wollen wir unsern Marsch durchs Glarnerland bezeichnen. Unsere Wanderung jedoch sollte intensiver Schulunterricht sein. In diesen vier Tagen erfreuten wir uns der anschaulichsten und lebendigsten Geographie-, Naturkund-, Geschichts- sowie auch Rechnungsstunden. Gesangsstunden folgten am «laufenden Band». Verkehrsunterricht könnte in den Schulzimmern nie so eindrucksvoll geboten werden wie in so vier Tagen auf den vielen Strassen in der «Welt» draussen. Eine solche Wanderung ist nicht nur für das Schulwissen wertvoll, sondern auch in erzieherischer Hinsicht.

1. Interesse wird geweckt!
2. Die Wanderung bringt die Kinder auch mit dem Leben in Verbindung.
3. Die Reisen disziplinieren.