

<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>	Aus dem Jahresbericht 1945 der Erziehungsanstalt Mauren (Thg.)
<b>Autor:</b>	Bär, H.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-805984">https://doi.org/10.5169/seals-805984</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:** 14.01.2026

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

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 Alkoholfraage 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.

4. Sie fördern ferner Gemeinschaftssinn und Kameradschaftsgeist.
5. Die Kinder lernen «warten» und «überwinden» (man kann sich z.B. nicht einfach zu Tisch setzen, erst muss ja abgekocht werden).
6. Die Schüler lernen sparsam reisen (Schleckwaren werden keine gekauft).
7. Die Marschleistungen fördern Wille und Energie und helfen mit zur körperlichen Erstüchtigung.

Solche Wanderungen schaffen Freude und werden für die Kinder zum nimmervergessenden Erlebnis.

Singend zogen wir am 5. Juni durch Mauren nach Weinfelden, dem dortigen Bahnhof zu. Der Morgenzug brachte uns nach Wil, das wir uns während zwei Stunden Aufenthalt gründlich besahen. Auch besuchten wir hier ein Ehemaliges von Mauren. — Die weitere Fahrt führte unsere muntere Schar durchs Toggenburg und durch den Ricken nach Uznach: Jetzt begann der erste Marsch. Ziemlich warm machte es über die Linthebene. Es gab aber viel zu sehen: Berge — in der Ferne einmal ein Stück des Zürichsees — Kanäle, die Linth etc. Prächtig war der abendliche Aufstieg ins Wäggital. In langer Einerkolonne bewegte sich die 20-köpfige Schar der Wäggitaler Aa entlang zum romantischen Stausee. Ueber die grosse Staumauer war bereits in der Schule eingehend gesprochen worden. Der Anblick der schönen, noch mit Schnee bedeckten Bergwelt war den Kindern ein einzigartiges Erlebnis, denn die meisten dieser Thurgauer Buben und Mädchen waren noch nie in den Bergen gewesen. — Uebernachtet wurde in einer Jugendherberge auf Matratzenlager.

Schon um halb sechs Uhr andern Tages war unsere Kolonne wieder auf dem Marsch. Erst am Ende des Sees gab es um sieben Uhr z'Morgen, d. h. wir hatten den z'Morgen ja erst zuzubereiten. Die zwei grossen Aluminiumpfannen wurden abgeschnallt, von den Buben wurden zwei Herde gebaut und bald knisterten die Feuer. So ein Kakao schmeckt doppelt gut! Wir hatten uns vorgenommen, billig zu reisen, kein Restaurant zu besuchen. Das Selbstkochen ist viel origineller und dazu für unsere Buben und Mädchen noch lehrreich. Und sie hatten auch alle ihre helle Freude daran. Was wir in diesen Tagen alles gekocht haben? Suppe, Nudeln, Apfelschnitte, Tee, Hörnli mit Käse, Hörnli mit Ei, Milch, Kakao usw. Der Aufstieg auf den Schweinsalppass (1570 m) war prachtvoll und bot viel Interessantes: Alpweiden mit Flora, Sennhütten, Wettertannen, Geröllhalden, Schneefelder und mächtige Felswände. Mittags langten wir oben an. Nach dem Abkochen gabs grosse Lagerung, dann eine Geographiestunde. Von hier sahen wir zum Klöntalersee hinunter, zum Pragelpass hinüber, zum Glärnisch usw. Des Abends wurde eine Geographiekarte an die Wand unserer Alphütte geheftet und an

derselben hatte jeder Schüler dem Hausvater die Reiseroute sowie den jetzigen Aufenthaltsort zu zeigen und anzugeben. — In der Alphütte wurde der Senn ersucht zu erklären, wie er Käse mache, und dann gab er über die Verwendung all seiner Geräte in der Küche Auskunft. Unsere Buben und Mädchen hörten dem urchigen Schwyzer mit ganzer Innigkeit zu. Geschlafen wurde in der Alphütte auf dem Heu.

Der dritte Tag galt dem Abstieg zum Klöntalersee, vorbei an Alpweiden und Alpenrosenfeldern. An einem Ort konnten wir die Verheerungen einer Lawine besehen, an einem andern die eines gewaltigen Erdrutsches, der so-



gar die Autostrasse auf grosse Strecken weggerasirt hatte. — Gegen 3 Uhr nachmittags langten wir in Glarus an. Ein Paket Proviant von Mauren konnten wir auf der Post abholen. Sonst war fast durchwegs auf dem Weg eingekauft worden, damit die Buben und Mädchen auch Gelegenheit hatten, die Auslagen selbst zu berechnen. Unser Lehrer, Herr W. Börlin, berichtete in seinem Glarner Dialekt über den einstigen Brand des Glarner Hauptortes. Ein Abendmarsch führte uns dann noch in die Jugendherberge von Schwändi (ein sehr schöner Ort oberhalb Schwanden). Ein prächtiger Blick öffnete sich uns dort gegen Linthal. Grad oberhalb Schwändi standen wir vor einer niedergegangenen Lawine und besichtigten deren Verwüstungen. Eiskalte Luft strömte uns von der Schneemasse entgegen.

Der vierte Tag brachte das «Wandervölklein» dann wieder heimwärts, d. h. es machte noch einen Abstecher nach Weesen, um auch den Wallensee gesehen zu haben. Von Ziegelbrücke aus gings per Zug wieder nach Weinfelden zurück, wo die frohsingende Schar durch die Strassen des schmucken Städtchens gegen Mauren zog.

(Diese Wanderungen können sehr billig durchgeführt werden, da wir selbst abkochen, keine Restaurants besuchen, in den Alphütten und Jugendherbergen schlafen und für Bahnfahrten Schulbillets benutzen. Verpflegung braucht ja nicht besonders berechnet zu werden, da wir sie ja im Heim auch zu verausgaben hätten.)

H. Bär.