

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: 27 (1956)

Heft: 1

Artikel: Dreimal Gift!

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-808053>

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: 27.01.2026

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

von Glarner Künstlern geschenkt, beleben die Wände, da und dort geben Blumen und Blattpflanzen erwünschten Schmuck. Die Aufenthaltsräume haben ihr Dunkel abgeworfen, sind neu möbliert, der Radio sorgt für Unterhaltung; die Alten, die auf den Eckbänken sitzen, ihren Stumpfen ziehen oder den vielgeliebten Jass klopfen, sind nicht mehr verhärmte Jammerfiguren, sondern blicken unter weissen Haaren und gerunzelten Glatzen fröhlich und zufrieden in ihre enger gewordene Welt hinein oder in das Grün der Gärten hinaus.

Die private Mütter- und Kinderfürsorge

nimmt sich neben andern Fürsorge-Institutionen der ledigen Mutter und ihres Kindes tatkräftig an. Sie weist die unverheiratete Mutter auf den Weg zur Amtsvormundschaft und klärt sie über den gesetzlichen Schutz auf. Sie hilft der Schutzbedürftigen, indem sie Familien sucht oder passende Mütterheime vermittelt, welche sie bis zur Entbindung aufzunehmen gewillt sind, wenn ihr das Elternhaus verschlossen ist, wie das leider oft vorkommt. Sie stärkt der Ratsuchenden das verlorengegangene Selbstvertrauen

und den Willen zum Leben und zur Ueberwindung aller Schwierigkeiten. Unsere Fürsorgestelle hat sich speziell auch dafür eingesetzt, dass Durchgangs-Pflegeplätze zur Verfügung stehen. Dadurch gewinnt die Mutter Zeit, sich reiflich zu überlegen, was mit dem Kinde in Zukunft geschehen soll.

Einige Zahlen aus unserem letzten Jahresbericht:

92 unverheiratete Mütter haben sich um Rat an uns gewendet. Bei 50 Pflegekindern wurden wir zur Mitarbeit zugezogen. Von 103 angemeldeten Adoptivkindern kamen 70 in Adoptionsversorgung.

Die «Private Mütter- und Kinderfürsorge» Gubel, Rapperswil, arbeitet auf konfessionell neutraler Basis. Die Fürsorgerin steht unter amtlicher Schweigepflicht. Sie nimmt laufend Anmeldungen entgegen von:

1. Unverheirateten Müttern zur fürsorglichen Beratung.

2. Pflegeeltern (in der Zürichseeregion), die ein Kind kurzfristig gegen kleineres Entgelt aufnehmen oder für Jahre betreuen wollen.

3. Familien die eine werdende Mutter verständnisvoll bis zur Geburt des Kindes beherbergen.

4. Kinderlosen Ehepaaren, die ein Kind zur Adoption aufnehmen möchten.

Private Mütter und Kinder-Fürsorge
Rapperswil SG

Dreimal Gift!

Gift in der Luft, Gift im Wasser, Gift in der Nahrung

Es ist in den vergangenen Jahren Mode geworden, Bücher über Ernährungsfragen zu veröffentlichen. Das eine verspricht ein längeres Leben, ein anderes eine «schlanke Figur ohne lästige Fastenkuren» usw. Neben verschiedenen «Eintagsfliegen» ist aber auch ein Werk erschienen, das grundlegender Art ist und dauernde Gültigkeit besitzt. Es ist die Arbeit eines bekannten Arztes und medizinischen Publizisten. Wir meinen das Buch «Sinnvolle Ernährung — gesundes Leben» von Dr. med. E. A. Schmid, Zürich, der unlängst am Landessender Beromünster zu hören war. Der Verfasser blickt auf eine 30jährige Tätigkeit als praktizierender Arzt und Forscher zurück. Dr. Schmid ist nicht nur Spezialarzt für Magen- und Darmkrankheiten, sondern beschäftigt sich ebenso intensiv auch mit den geistig-seelischen Einflüssen auf Gesundheit und Krankheit. Er ist einer jener seltenen Aerzte, die den Menschen als Ganzheit nehmen und sich nicht nur auf ein Teilgebiet spezialisieren. Wer wie der Schreiber dieser Zeilen das Glück hatte, Dr. Schmid als Lehrer zu erleben, staunte immer wieder aufs neue über die Universalität seines Wissens und über die unerhörte Fähigkeit, Zusammenhänge intuitiv zu erfassen.

Vor 25 Jahren hat Dr. Schmid zum Teil allein, zum Teil zusammen mit einem anderen Wissenschaftler höchst interessante Ernährungsversuche mit Bergführern und Alpinisten durchgeführt. Unermüdlich hat er sich in die Probleme von Ernährung und Leben vertieft und legt nun als Frucht einer enormen Arbeit das gewichtige Buch vor. Ist es nur für wissenschaftliche Fachleute bestimmt? Keineswegs! Jedermann wird es mit grossem Gewinn lesen, jeder Einzelne und ganz besonders jedoch Menschen, die in Heimen und Anstalten leitend tätig sind. Einmal fin-

den sie darin die neuesten Tabellen und graphischen Darstellungen über den Energie-Stoffwechsel und die Ernährungsbilanz, über die chemische Zusammensetzung der wichtigsten Lebensmittel, über die Wirkungsweise der Mineralstoffe, der Vitamine, Fermente, Hormone und neuester Nährkategorien in ihrem Zusammenhang, sowie die Leistungskurven bei sinnvoller oder falscher Ernährung.

Da findet sich z. B. auf Seite 303 die Tabelle: «Ernährungsphysiologische Bedarfsskala für ausreichende Ernährung» und zwar für alle Altersstufen vom Kleinkind bis zum Greis, für Männer und Frauen, und auf den folgenden Seiten eine genaue Uebersicht über die Zusammensetzung von 46 Nahrungsmitteln, wobei jedes einzelne Nahrungsmittel nach 24 Substanzen untersucht wurde.

Das Werk von Dr. Schmid ist kein Rezeptbuch, es ist viel mehr: Auf über 100 Seiten wird alles, was wir auf den Tisch bringen und inskünftig noch bringen könnten, ausführlich dargestellt. Durch dieses Wissen bereichert, kann dann jeder Leser oder jedes Heim zu sinnvoller Ernährung und gesundem Leben kommen, wie es der Titel des Buches richtig zum Ausdruck bringt. Dieser überaus wichtige Abschnitt ist keineswegs trockene Aufzählung. Im Gegenteil! Es ist nicht nur ungemein lehrreich, ihn zu lesen, sondern ebenso sehr anregend, weil er mit vielen wichtigen Beispielen und historisch, z. T. hochinteressanten Hinweisen «gespickt» ist. Immer wieder werden auch neueste Erkenntnisse und Untersuchungsergebnisse von anderen Forschern angeführt, so dass alles lebendig und anschaulich wird. Mehrere Bekannte haben mir erzählt, die Lektüre habe sie stellenweise gefesselt wie ein eigentlich spannendes Buch. Dabei geht es ja nicht um Abenteuer, sondern um die Grundlagen unserer Existenz. Bei den einzelnen Nahrungsmitteln wird jeweils gezeigt, wie ihre Substan-

zen auf unseren Organismus wirken, in welcher Form sie am besten genossen, wie sie konserviert werden können usw. Hierbei erfahren wir über die Funktion einzelner Organe, Dinge, die den allermeisten Nichtfachleuten nicht bekannt, aber hoch bedeutsam sind. Es ist kaum zu glauben, welche Summe von exaktem Wissen und von praktischen Erfahrungen in allem, was mit der Ernährung zusammenhängt, da in die Feder des Autors geflossen ist. An seiner Hand macht der Leser auch eine Ernährungs-Weltreise, denn zahlreiche, z. T. ausführlichere Hinweise machen mit Essgewohnheiten und Nahrungsweisheiten fremder Völker in früheren Zeiten und heute bekannt.

Besondere Kapitel sind den *Genussmitteln* und den *Anregungs- und Reizmitteln* gewidmet. Auch die Steigerung der Leistung durch spezielle Kost wird behandelt. Es gibt wohl auch keine der aktuellen Ernährungsfragen, die nicht gebührende Beachtung fänden, so auch die Gefahren, die heute der Gesundheit drohen und in zugespitzter Formulierung im Buch durch den Satz: «Gift in der Luft, Gift im Wasser, Gift in der Nahrung» zusammengefasst werden.

Ueber das Fleischessen, Alkoholtrinken usw. lässt sich der Autor ausführlich vernehmen; aber nicht in einer «reformlerischen» Weise. Alles wird objektiv dargelegt und (zum Trost sei's gesagt) das saftige Entrecôte oder das würzige Geräucherte nicht verdammt! Das Wissen und die Einsichten, die das Buch gewähren, führen sozusagen von selbst zur Erkenntnis dessen, was uns schadet und was uns förderlich ist. Bei alledem werden die grossen volkswirtschaftlichen Belange nie ausser acht gelassen. Unlängst hat Radio Basel in sehr verdienstlicher Weise eine Sendereihe über Ernährungsfragen veranstaltet. Alle in jenen Sendungen aufgeworfenen Fragen werden auch im Buch von Dr. Schmid behandelt und beantwortet.

Zwei Dinge machen den grossen Wert des Buches vor allem aus: Die Vollständigkeit der sachlichen Angaben, die lebendig und verständlich gebracht werden und die tiefe menschlich-philosophisch-religiöse Schau, aus der heraus das Werk geschaffen wurde. Die ganze Weite und Tiefe des Lebens umfängt den Leser, der sich in diesen Abschnitt vertieft. Als erfahrener Lebenspraktiker hat der Verfasser diesen Teil vom eigentlichen Ernährungsbuch getrennt, und er sagt an einer Stelle, er sei dem nicht gram, der sich nur dem 2. Teil zuwende!

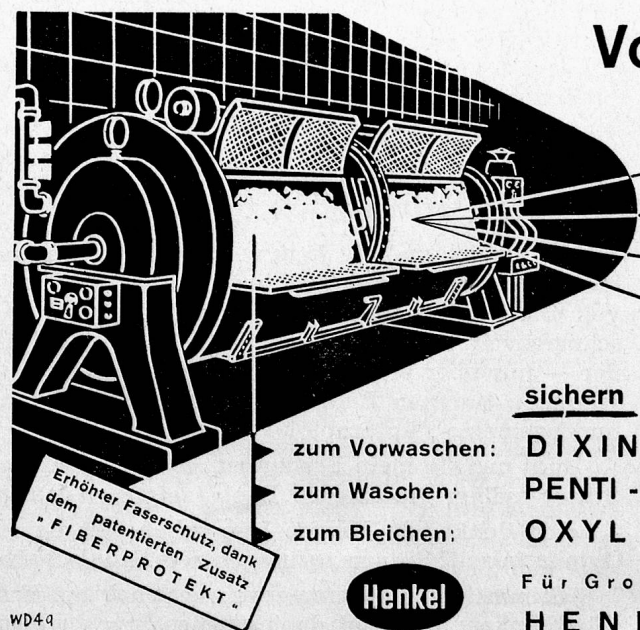
Ist es nach dem Gesagten verwunderlich, dass das Buch von Dr. E. A. Schmid ein bedeutsames Echo gefunden hat? Einige Stimmen seien hier wiedergegeben. Der bekannte *Geologe Prof. Albert Heim*, der die halbe Welt bereist und durchforscht hat, schreibt «... wenn die Menschheit die Ergebnisse des Arztes, Ernährungsforschers und Hochtouristen Dr. Schmid befolgen würde, könnte sie viel Leiden in glückliches Leben verwandeln.»

Dr. med. F. Walther, Priv.-Dozent in Bern: «... ich staune, was Sie mit diesem Buch geleistet haben! Welch ungeheure Arbeit liegt darin, wie viel Wissen, wie viel Beobachtung und Erfahrung, wie viel Weisheit, aber auch viel formale Schönheit und wie viel Wohlwollen und Helferwille! Das Herz wird einem warm. Ich gratuliere Ihnen.»

Eine Geschäftsfrau: «... und weiter hat mich persönlich vor allem die Aufrichtigkeit gefreut und der gesunde, würzige Humor...»

Der bestbekannte *Berner Kulturphilosoph Dr. Hans Zbinden:* «... Was mich vor allem anziehend berührt, ist, dass Sie als Mediziner immer wieder den Menschen als Ganzes und in seinen seelisch-sozialen Beziehungen sehen und leider ist dies, obwohl es das Natürliche sein sollte, in der heutigen medizinischen Praxis nicht mehr selbstverständlich. Daraus ergibt sich so manches Bedauerliche und eine Art von Vertrauenskrise gegenüber ärztlicher Kunst — eben weil sie vielfach nur noch Technik und keine Kunst mehr ist, d. h. nicht aus dem Ganzen des schöpferischen Menschen geübt wird...»

Diese Zeilen wollen keine Buchbesprechung im engen Sinne sein. Sie möchten vielmehr die Leser des Fachblattes freundlich einladen, sich das Buch von Dr. E. A. Schmid «Sinnvolle Ernährung, gesundes Leben» (erschieden im Werner Classen Verlag, Fr. 17.—) anzuschaffen. Es wird Ihnen persönlich grosse Bereicherung geben und ihnen helfen, die Ernährung im Heim zu differenzieren und zu verbessern. Dabei wird der Verpflegungsdurchschnitt nicht oder nicht wesentlich erhöht, die Leistungsfähigkeit und das Wohlergehen der Heiminsassen hingegen zweifellos positiv beeinflusst werden. Das Buch von Dr. Schmid verdient es, in die Bibliothek jedes Internates aufgenommen, gelesen und befolgt zu werden. Dabei ist sein Preis im Hinblick auf den Wert und den Umfang des Gebotenen bescheiden. W.



Vollendete Wäschepflege

gründliche Reinigung

hohen Weissgrad

maximale Gewebeschonung

grösste Wirtschaftlichkeit

sichern

zum Vorwaschen:

DIXIN - TRITO - SILOVO - DILO - MEP

zum Waschen:

PENTI - NATRIL OMAG - FRIMA-PRIMA - DILO

zum Bleichen:

OXYL

Henkel

Für Grosskonsumenten besonders geschaffen
HENKEL & CIE. A.G., BASEL