

**Zeitschrift:** Frauenbestrebungen  
**Herausgeber:** Union für Frauenbestrebungen (Zürich)  
**Band:** - (1917)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Rationelle Ernährung während der Kriegszeit  
**Autor:** F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-326352>

#### 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:** 12.01.2026

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

der Menschen noch ablehnend dagegen verhielt. Der Faschoda-fall, die imperialistischen Neigungen Amerikas, das deutsche Flottenprogramm beschäftigten gerade zu jener Zeit das öffentliche Interesse. Man sah sich in seinen Plänen gestört und fürchtete, dieser Vorschlag, die Rüstungen einzuschränken, enthalte irgendwelche politische Hintergedanken. So wurde das Zarenmanifest von allen Parteien, sogar von den Sozialdemokraten in Deutschland abgelehnt. Trotz dieser Ablehnung breiteten sich die pazifistischen Ideen in weiteren Kreisen aus. Im Haag wurde am 18. Mai 1899 eine Versammlung eröffnet, welche allgemein mit dem vielversprechenden Namen Friedenskonferenz bezeichnet wurde. Das Murawieff'sche Programm war im Vergleich zum ursprünglichen Aufruf sehr verwässert und enthielt mehr Gesetze zur Humanisierung des Krieges als Vorsichtsmassnahmen zur Vermeidung desselben. Viele bekannte Diplomaten und Gelehrte waren zugegen. Auf der kleinen Galerie, die nur 15 Personen fasste, nahmen unter anderen auch Berta von Suttner und Dr. Fried an den Sitzungen teil. Es war ein grosser Moment, man konnte an Goethes Worte denken: „Von hier ab und heute beginnt eine neue Periode der Weltgeschichte.“ Die Konferenz teilte ihre Arbeit drei verschiedenen Gruppen zu, von denen sich eine mit der Beschränkung der Rüstungen, eine andere mit der Aufstellung von Kriegsregeln, die dritte mit der schiedsgerichtlichen Beilegung von Streitigkeiten zu befassen hatte. Leider waren in der ersten Gruppe nur Militärs und Marinesachverständige. Obgleich einzelne noch weiter gehen wollten, als das Zarenmanifest es forderte, so wurden die Aufgaben doch nicht in befriedigender Weise gelöst. Nach 10 wöchentlicher Arbeit wurde die Konferenz geschlossen. Es war nur ein schwacher Anfang zur Verwirklichung der Friedensidee. Ein Schiedsgerichtshof wurde eingerichtet, aber denselben in Streitfällen zu Rate zu ziehen, wurde nicht zur obligatorischen Forderung erhoben. Dass Vermittlungsversuche neutraler Staaten niemals als unfreundliche Handlung angesehen werden dürften, wurde anerkannt.

Das Gaudium der Gegner war gross, als bald nach Beendigung der ersten Haager Konferenz der Transvaalkrieg, der Boxer Aufstand, der Russisch-Japanische Krieg ausbrachen. Leider war auch der pazifistische Gedanke in denjenigen Ländern, deren Regierungen am eifrigsten für die obligatorische Anrufung des Schiedsgerichtes eingetreten waren, nicht stark genug, um jene zu verhindern. 1901 wurde der Schiedsgerichtshof im Haag ohne Sang und Klang eröffnet. D'Estournelle sagte in Bezug darauf: man hätte lieber einige 100 alte Kanonen einschmelzen und in Friedenglocken umgiessen sollen, wie man sonst die Kirchenglocken in Kanonen umwandelt. Streitfälle wurden dem Gerichtshof vorgelegt, Schiedsverträge wurden abgeschlossen. Der Huller Fall kostete Russland einige Millionen Entschädigung, aber der Krieg konnte vermieden werden.

Die zweite Konferenz kam erst 1907 zu Stande, da Russland um Verzögerung ersucht hatte, bis es seinen Krieg zu Ende geführt habe. Seit der ersten Konferenz hatten die Rüstungen um 40% zugenommen. Unter den 44 vertretenen Staaten befanden sich diesmal ausser den Vereinigten Staaten und Mexiko auch die südamerikanischen Republiken. Ein wirklicher Erfolg wurde auch diesmal nicht erreicht, da es kein Weltvertrag war, der geschlossen wurde, sondern die Verträge nur von Staat zu Staat Geltung haben sollten. 32 Staaten waren für ein obligatorisches Schiedsgericht, 9 Staaten dagegen (darunter auch die Schweiz) und 3 enthielten sich der Stimmabgabe. Da Einstimmigkeit der Beschlüsse verlangt wurde, war die Sache also abgelehnt. Fragen über Prisengerichte, Neutralität, Landkriegsführung u. s. w. wurden erörtert. Man glaubte, viel erreicht zu haben, in Wahrheit war es aber ein Bankrott. Unter 14 Fällen, die in der darauffolgenden Zeit

verhandelt wurden, befanden sich der Casablancafall und Streitigkeiten zwischen Britannien und Amerika. — Die zweite Konferenz war kaum geschlossen, als das Weltbeben begann, zuerst mit der Annexion von Bosnien und der Herzegowina, mit dem Tripolis- und dem Balkankrieg. Trotzdem aber wurde 1913 der Friedenspalast mit grossem Pomp im Haag eröffnet. Vor Ausbruch des Krieges 1914 wies der Zar in einer Note an Deutschland, desgleichen Serbien in seiner Antwort an Österreich auf das Haager Schiedsgericht hin. Aber das Misstrauen der Staaten gegen einander war zu gross, um sich dieses Mittels bedienen zu können. — Die künftige Friedenskonferenz wird zwei Hauptaufgaben zu behandeln haben: auf welche Bedingungen hin der Krieg beendet werden kann und wie die zwischenstaatlichen Bestimmungen zu gestalten sind, um einen dauernden Frieden zu sichern. Ein ständiger Ausschuss muss tagen. Der Fetisch der Einstimmigkeit muss abgeschafft werden. Genügend lange Fristen, ehe kriegerische Aktionen einsetzen, müssen abgewartet werden, damit die Vernunft zu ihrem Recht kommen kann. Eine Katastrophe wie die von 1914 darf sich nicht wiederholen. Die Staaten sollten zu einem internationalen Zweckverband vereinigt werden. Eine Kontrollkommission zur Überwachung der Rüstungen wird einzusetzen sein. Die nächste Konferenz wird eine neue Welt finden. Die Demokratisierung wird in den verschiedenen Ländern fortgeschritten sein, so dass die Völker ein Recht haben mitzusprechen und über ihr eigenes Schicksal mitzubestimmen. Die Diplomatie wird von der Öffentlichkeit kontrolliert werden. Dann werden die Interessen der Menschheit, nicht die der Kabinette entscheiden. Die Zukunft gehört der Menschheit und dem Frieden. — Dieser Auszug des Referates von Dr. Fried gibt nur einige der sachlichen Tatsachen aus seinem Vortrag wieder, ohne auf seine einseitige Auffassungsweise, mit der sich mancher Zuhörer nicht einverstanden erklären konnte, näher einzugehen.

M. S.

### Rationelle Ernährung während der Kriegszeit.

Sonntag, den 15. April, hielt im Auftrage der Zürcher Frauenzentrale Dr. med. Cathomas aus St. Gallen im Schwurgerichtssaal einen  $1\frac{1}{2}$  stündigen Vortrag über obiges Thema.

Es ist von Wichtigkeit zu wissen, wie sich bei der enormen Teuerung die Preise der Nahrungsmittel zu ihrem Nährwert verhalten. Aufklärung darüber schaffen, heißt mitarbeiten an der Erhaltung der Volksgesundheit.

Der menschliche Körper braucht Eiweisstoffe, Kohlehydrate und Fett, sowie Nährsalze und Wasser. Diese Stoffe sind im Körper einer ständigen Verbrennung unterworfen und erzeugen Wärme. Die entstandene Wärme können wir nach Wärmeeinheiten (Kalorien) bestimmen, nach welchen sich der Nährwert der Speisen feststellen lässt.

Das Fleisch, das allgemein als Hauptnahrungsmittel angesehen wird, enthält eine ziemlich grosse Menge Eiweiss und Fett, je nach der Fleischsorte, aber keine Kohlehydrate dagegen Extraktivstoffe, die anregend auf das Nervensystem, die Verdauungsorgane und das Herz wirken. Sie sind der Grund, warum die Fleischnahrung so beliebt ist. Der Nährgehalt des Fleisches ist aber nicht so gross, wie gewöhnlich angenommen wird: 80% seiner Bestandteile sind Wasser. Das fette Fleisch ist nahrhafter und billiger als das magere Fleisch, besonders preiswert sind die sog. Schlachtabgänge, Leber, Herz, Lungen, Milz und besonders das Blut; das seines Eisengehaltes wegen bei Blutarmut sehr zu empfehlen ist. Blutwürste oder eine selbstbereitete Speise aus Blut, Milch und etwas Gewürz sind sehr nahrhaft und billig. Die so beliebte Fleischbrühe enthält fast gar keine Nährstoffe, sie regt nur den Appetit an. Der übertriebene Fleischgenuss schadet der

Gesundheit, er hat Gicht, Nierenleiden, Magenleiden, Nervosität zur Folge. Die Vegetarier halten daher das Fleisch für ganz verwerflich, weil es Giftstoffe enthalte. Diese Stoffe werden aber durch die Leber unschädlich gemacht, und man kann eine Kost, die mässigen Fleischgenuss mit Pflanzenkost verbindet, als die dem Menschen zuträglichste bezeichnen. Es ist aber in der Jetzzeit, wo die Fleischpreise so enorm hoch stehen, eine sehr tröstliche Tatsache, dass auch eine Kost mit gänzlicher Ausschaltung des Fleisches dem Körper die nötigen Stoffe zuführen kann. Das beweisen ganze Bevölkerungsschichten (bayrische Holzknechte, Sennen), die lediglich auf den Genuss von Milch, Käse und Mehlspeisen angewiesen sind und ebenso leistungsfähig sind wie die Fleischesser.

Dem Fleisch am nächsten stehen in Bezug auf den Nährwert die Eier, die aber dermalen ihres hohen Preises wegen zu den Delikatessen zu rechnen sind. Es ist früher mit den Eiern ungeheure Verschwendungen getrieben worden, oft auf Kosten der Gesundheit. Bei Kindern, die von besorgten Müttern gar zu viel Eier erhielten, stellten sich Ausschläge ein, die verschwanden, sobald eine andere, mehr pflanzliche Kost angeordnet wurde.

Ein überaus wichtiges Nahrungsmittel ist die Milch, weil sie alle Hauptgruppen unserer Nahrungsstoffe enthält. In den ersten Monaten genügt sie zur ausschliesslichen Nahrung des Menschen, später aber müssen pflanzliche Nährmittel dazu kommen, wenn ein Kind nicht blass und blutarm werden soll. Für den erwachsenen Menschen ist Milch allein keine genügende Nahrung, bildet aber mit Brot, Käse und Mehlspeisen eine vorzügliche Kost. Milch mit viel Kaffee verdünnt, sei es auch der viel angepriesene Malzkaffee, ist als Hauptnahrung eine Hungerkost; der Magen wird nur angefüllt, es bleibt aber keine nachhaltige Wirkung.

Ein sehr preiswertes Nahrungsmittel ist der Käse, sowohl der Emmentaler als auch der Magerkäse und der Zieger. Alle Sorten enthalten viel Eiweiss und ziemlich viel Fett und können zusammen mit Mehlspeisen das Fleisch vollständig ersetzen.

Von den Fetten kommt das hauptsächlichste, die Kuhbutter, ihres horrenden Preises wegen nicht mehr in Betracht für die Volksnährung. Die andern tierischen Fette, Nierenfett und Schweineschmalz sind auch sehr teuer und dazu schwerer verdaulich als die viel billigere Margarine und die Pflanzenfette, wie Cocosnuss- und Erdnuss-Fette und Oele, gegen welch letztere vielerorts ein ganz unbegründetes Misstrauen besteht.

Unter den pflanzlichen Nährmitteln nehmen die Getreidekörner und Hülsenfrüchte den ersten Rang ein. Mehlspeisen und Teigwaren können das Fleisch ganz ersetzen, so haben z. B. 100 gr Macaroni mit Schmalz zubereitet einen bedeutend höhern Nährgehalt als 100 gr Rindsbraten. Auch Speisen von Hafer, Reis, Mais sind vorzüglich und genügen, um stark arbeitende Menschen leistungsfähig zu erhalten; ähnlich verhält es sich mit Erbsen, Bohnen, Linsen. Auch Kastanien und Nüsse stehen den Hülsenfrüchten im Nährwert nicht nach.

Die Kartoffeln, früher das Brot des armen Mannes geheissen, sind gegenwärtig viel zu teuer, da ihr Nährgehalt ein weit geringerer ist als der der Hülsenfrüchte und Mehlspeisen. Die grünen Gemüse, Rüben, Spinat, Salat stehen auch zu hoch im Preis in Bezug auf den Nährwert, doch enthalten sie Nährsalze, die für die Entwicklung des Körpers wichtig sind. Was das Obst anbetrifft, ist das gedörrte nahrhafter als das frische.

Das Verhältnis von Preis und Nährwert der Nahrungsmittel ist schematisch veranschaulicht auf Tabellen, die Dr. Cathomas in seiner Broschüre „Billige Kriegernährung“ zusammengestellt hat.

F.

## Aus den Vereinen.

**Band schweizerischer Frauenvereine.** Folgende Vereine sind dem Bunde neu beigetreten:

Vereinigung für Frauenstimmrecht Basel und Umgebung (Präs. Fr. G. Gerhard, Rennweg 55, Basel), Ortsgruppe Schaffhausen des Bundes abstinenter Frauen (Präs. Frau Pfarrer Stuckert, Herrenacker, Schaffhausen), Sektion St. Gallen des Verbandes deutschschweiz. Frauenvereine zur Hebung der Sittlichkeit (Präs. Frau Pfr. Glinz, Bruggen, St. Gallen).

Dagegen ist ausgetreten der Frauen- und Töchterbildungsverein Biel, wegen Auflösung.

In Anbetracht der speziellen Verhältnisse an unserer nördlichen Grenze und wegen zu grosser Inanspruchnahme der dortigen Frauen sah sich der Vorstand gezwungen, von der Abhaltung der Generalversammlung diesen Herbst in Schaffhausen abzusagen. Sie wird nun in Baden (Kt. Aargau) stattfinden.

**Schweiz. Verband für Frauenstimmrecht.** Mitteilungen des Zentralvorstandes:

1. In Ausführung des Beschlusses an der Generalversammlung betr. gleiche Arbeit — gleicher Lohn werden die Mitglieder eingeladen, eine Enquête über die Durchschnittslöhne männlicher und weiblicher Arbeiter in den wichtigsten Industrien und Gewerben ihres Kantons zu machen. Die Resultate sind vor dem 1. Dezember 1917 an den Zentralvorstand einzuschicken.

2. Die Sektionen werden ersucht, in ihrer Propagandatätigkeit darauf aufmerksam zu machen, dass über das neue schweiz. Strafrecht nur Männer abzustimmen haben und es den Frauen verwehrt ist, sich über für sie so wichtige Fragen wie z. B. das Schutzalter der Mädchen auszusprechen.

**Union für Frauenbestrebungen.** Die diesjährige Generalversammlung (27. April) hat sich äusserlich in einem neuen Rahmen abgespielt: nicht im eigenen, aber doch im Heim der befreundeten Zürcher Frauenzentrale, in der „Spindel“. Die Theestube daselbst ist sonst nur bis abends 8 Uhr geöffnet; der Union zuliebe wurde aber eine Ausnahme gemacht, und so tagte (!) man bis 11 Uhr in dem behaglichen, geschmackvoll ausgestatteten Raume. Der Besuch war gut, die Bedienung ausgezeichnet.

Ausser dem von der Präsidentin verfassten und vorgetragenen Jahresbericht, der in extenso in dieser Nummer erscheint, und der rasch erledigten Jahresrechnung war der Abend hauptsächlich der Statutenrevision des Schweiz. Stimmenrechtsverbandes gewidmet, worüber Fräulein Honegger klar und einlässlich referierte. Es meldeten sich außer den Delegierten noch mehrere Besucherinnen für die Jahresversammlung in Lausanne (12. und 13. Mai); ferner liessen sich vier Frauen vorschlagen für den Genossenschaftsrat des Lebensmittelvereins Zürich nach Anhörung eines kurzen Referates von Frau Misteli. Es ist wirklich erfreulich, wie mehr und mehr das Interesse für die Allgemeinheit unter den Frauen erwacht und damit das Pflichtgefühl, nach Kräften und Möglichkeit selbst mitzuwirken.

E. K.

**Association genevoise pour le Suffrage féminin.** L'activité de la section genevoise se ralentit peu à peu. Notre dernier comité a eu lieu le 7 mai. Nous avons cependant encore en vue une conférence de propagande dans un milieu qui nous est très opposé, celui des employées de commerce. M. Ed. Privat a bien voulu accepter de chercher à convertir ces dames!

Nous avons eu une Assemblée générale extraordinaire en avril, afin d'étudier le projet des statuts centraux présenté par le comité central; en juin, notre assemblée générale ordinaire aura lieu.

Nous entrevoyons, pour l'automne prochain, un travail intense et intéressant, car il est probable qu'un projet de loi, en faveur du S. F. va être déposé au Grand Conseil. A notre tour, nous allons connaître les joies et les déceptions de la lutte; les rapports de Berne, de Bâle et de Neuchâtel, entendus à Lausanne lors de l'Assemblée nationale, n'ont fait que nous encourager à entrer en lice nous-même. J. Gt.

**Association vaudoise pour le Suffrage féminin.** Samedi 12 et dimanche 13 mai a eu lieu à Lausanne la VI<sup>e</sup> Assemblée générale Suffragiste suisse. Un temps exceptionnellement beau présidaît à la fête.

Nous avons eu la grande joie de recevoir parmi nous de nombreuses déléguées et amies de la Suisse allemande et de la Suisse romande. Une courtoisie parfaite n'a cessé de régner durant les intéressantes discussions et nous avons pu apprécier hautement l'avantage qu'il y a à se voir de près et à fraterniser sur les questions vitales qui nous tiennent à cœur.

Puissent nos sœurs confédérées avoir remporté de notre contrée un aussi excellent souvenir que celui que nous gardons de leur court séjour chez nous.

A. P.