

**Zeitschrift:** Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot  
**Band:** 214 (1941)

## **Werbung**

### **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:** 21.01.2026

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

# Ernährung in schwerer Zeit

Wenn früher irgendwo Krieg war, so hat es außer den nächsten Nachbarn der Kriegsführenden niemanden stark berührt, ja selbst in den kriegsführenden Ländern ging das zivile Leben so ziemlich seinen normalen Weg. Die Nachrichten über die Kriegsereignisse trafen spärlich ein und erst, wenn sie schon längst überholt waren.

Heute ist es anders. Die Zivilbevölkerung ist ebenso bedroht wie die Truppen. Zeitungen und Radio lassen uns alle die unmenschlichen Ereignisse miterleben. Entfernungen besagen nichts mehr, und man lebt unter ständiger Bedrohung.

Das Warten zehrt an der Nervenkraft fast ebenso sehr wie der Krieg selbst. Was in Jahrzehnten ruhiger Entwicklung für das Heranwachsen einer gesündern und kräftigern Generation getan worden ist, wird dadurch zunichte gemacht. Die Fähigkeit, sich an der Schönheit des Lebens zu freuen und seine weniger angenehmen Seiten gelassen zu ertragen, nimmt ab.

Gegen dieses Übel gibt es aber Hilfsmittel: Was wir täglich an Kräften ausgeben, müssen wir dem Körper durch verbesserte Ernährung wieder zuführen. Woher würden wir die Kräfte nehmen, die wir täglich verbrauchen, wenn nicht aus der Nahrung?

Nie ist es wichtiger, sich vor erregenden und aufpeitschenden Nahrungs- und Genussmitteln

zu hüten, als gerade in schweren Krisenzeiten, wie wir sie jetzt mitmachen. Sie lassen den Körper nur in noch größerer Erschöpfung und Zerrüttung zurück, wenn ihre Wirkung einmal abgeklungen ist.

Darum sind in Zeiten wie den jetzigen eigentliche Kraftnahrungsmittel wie Ovomaltine von besonderer Bedeutung. Sie gestatten, dem Körper rasch ein reiches Maß von nährenden und aufbauenden Substanzen zuzuführen, und zwar in einer Form, die leicht verdaut wird. Ovomaltine hat zudem noch den gewaltigen Vorteil, daß sie auch die übrige Nahrung besser verdauen und besser ausnützen hilft. Infolge ihres Gehaltes an Vitaminen (A und B<sup>1</sup>) enthält sie diejenigen Lebensstoffe, welche bei der oft einseitigen Kriegernährung häufig in unzureichendem Maße dargeboten werden. Deren Fehlen wird von den Wissenschaftern als mögliche Ursache epidemischer Krankheiten angesehen, wie sie während und nach Kriegen so häufig auftreten.

Nervöse Menschen explodieren leicht. Nervöse Überreizung ist die beste Grundlage für das Entstehen von Kriegen. Mit Ovomaltine erhöhen wir unsere Kraftreserven, die uns gestatten, Ruhe und Gelassenheit zu bewahren, komme was da wolle.