

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 8 (1953)

Heft: 2

Artikel: Von den Grundlagen der menschlichen Ernährung [Fortsetzung]

Autor: Müller, H.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890655>

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: 30.01.2026

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

bis zu 1000 Liter Kohlensäure aus. Diese Mengen von Kohlensäure werden von den Blättern der Bäume und Pflanzen mit Hilfe des Sonnenlichtes eingeatmet und dann zum Teil wieder in Sauerstoff umgewandelt, und dieser wird wieder an die Luft abgegeben. Darum also hinaus ins Freie, in Feld und Wald, tief geatmet und nachts bei offenem Fenster geschlafen!

Die Atmungsfläche der Lunge beträgt 150—200 m², wenn man alle Lungenbläschen entsprechend ausbreiten würde. Zusammen fassen sie 3—4 Liter Luft. Bei der gewöhnlichen Atmung wird jedesmal nur ein kleiner Teil der Luft erneuert, ca. $\frac{1}{2}$ Liter, während man darnach trachten sollte, so viel wie möglich gut durchzuatmen, damit auch die am meisten gefährdeten Lungenspitzen kräftig mit frischer Luft durchströmt werden.

(Schluß folgt)

VON DEN GRUNDLAGEN DER MENSCHLICHEN

Ernährung

V. Unser einheimisches Obst

Wie es schon Albrecht von Haller vor mehr als 200 Jahren schrieb, ist unser einheimisches Obst von ganz besonderer Qualität. Von allen Aepfeln ist der Schweizer Apfel der beste. So ist es auch mit dem übrigen Obst. Die Aprikosen unseres Landes sind die besten. Es gibt keinen schmackhafteren, köstlicheren und schöneren Pfirsich als der unsrige. Unser stärkendes Bergklima überträgt den Früchten seine Frische. In ihnen spiegelt sich die Schönheit unserer Berge und Seen.

Von all unserem einheimischen Obst ist wohl der Apfel das wichtigste. Der Apfel enthält 8—12 Prozent Zucker und 0,4 Prozent Eiweiß. Wenn man bedenkt, daß 1 Liter Milch nicht mehr als 670 Kalorien liefert, so können wir den Apfel als Energiequelle nicht

vernachlässigen. Zudem enthält er noch, besonders unter der Schale, *Vitamine und Mineralstoffe*. Kerne und Kerngehäuse enthalten ziemlich viel *Jod*. Man tut deshalb gut, den Apfel ganz und roh zu essen. Er eignet sich besonders zur Herstellung des allbekannten *Bircher müesli*.

Organische Säuren sowie *Duftstoffe* verleihen dem Apfel Geschmack und Aroma, die je nach der Sorte verschieden sind. Der Apfel ist ein Kind der Sonnenstrahlen. All die belebenden Eigenschaften des Sonnenlichtes sind in dieser Frucht zum Niederschlag gekommen.

Was hier vom Apfel gesagt wird, gilt auch für die *Birne*, welche vom Apfel grundverschieden, zarter im Geschmack und Wohlgeruch ist.

Trauben sind noch bedeutend zuckerhaltiger als Aepfel. Die Traube ist der beste Kraftspender.

Kirschen, Pflaumen und besonders auch alle einheimischen *Beren* sind hochwertige *Kraft- und Gesundheitsquellen*. Besonders nahrhaft sind auch *Haselnüsse* und *Baumnüsse*.

Wie soll man das Obst essen?

Nur das frische, rohe Obst enthält alle Eigenschaften der Schutz- und Heilnahrung. Wir müssen deshalb das Obst, so weit es geht, so essen, wie es uns die Natur bietet. Aus von uns allen bekannten Gründen ist das aber nicht immer möglich. Man kann nicht immer in den Apfel oder die Birne beißen. Der Mensch verlangt auch nach Abwechslung. Zudem verträgt der Magen nicht immer das durch den Kauakt nur grob zerkleinerte Obst. Da ist das *Bircher müesli* ein sehr guter Behelf. Es kann ganz gut als Hauptspeise einer Mahlzeit verwendet werden. Nur muß man auf Abwechslung in seiner Zusammensetzung bedacht sein. Man kann es auf hunderterlei Arten zubereiten, und es wird dann meist sehr gerne genommen und auch gut vertragen.

Es gibt aber doch empfindliche Magen, von denen bei gleicher Zusammensetzung das Gericht besser vertragen wird, wenn es von rahmartiger Konsistenz ist. *Das teilweise oder ganz verflüssigte Obst reizt den Magen weniger und erleichtert zudem die Verdauung.*

Durch die Zertrümmerung der Zellwände werden zugleich Nährstoffe frei, die sonst unverwertet abgehen würden, weil unsere Verdauungssäfte die Zellulose eben nicht verdauen können.

In jeder Hinsicht am *vorteilhaftesten* ist der frisch gepreßte *Obstsaf*t. Aber auch die konservierten Obstsäfte besitzen einen grossen Nährwert und haben den Vorteil, daß sie das ganze Jahr hindurch zu unserer Verfügung stehen.

Gottes Wort darf nicht nur als das *Wort der Erlösung* für die einzelne Seele gepredigt werden, sondern es will im ganzen Umfang des menschlichen Lebens zur Herrschaft kommen. Angesichts der großen Volksnöte muß ein Christentum versagen, das vergißt, daß der Glaube eine Pflicht der Gestaltung hat gegen Staat und Wirtschaft, Wissenschaft und Kunst.

Zwischen dem von der Kirche verkündigten *Wort* und dem *Leben der Gesellschaft, Wissenschaft und Kunst* bleibt eine Kluft, unerträglich für den, der in Wahrheit von der Königsgewalt des Christus ergriffen ist. Dr. Abraham Kuyper

Süßmost ist ja im Begriffe, unser *Volksgetränk* zu werden. Er sollte immer mehr den Gärmost, das Bier und den Wein als Tisch- und Arbeitsgetränk ablösen.

Noch höher zu bewerten ist der *Traubensaft*.

Alle alkoholhaltigen Getränke bedeuten *Verlust*. Verlust von Nährstoffen durch die Vergärung, Verlust von Arbeitskraft, denn der Alkohol kann vom Muskel nicht verbrannt werden, im Gegen teil lähmt er diesen. Verlust an Gesundheit, weil Alkohol das schlimmste Gift für Nerven und Gehirn ist.

Unsere Vorfahren, besonders die Bergbevölkerung, kannten weder Bier noch Gärmost. *Magermilch* war ihr Arbeitsgetränk. Mit frischem und Dörrobst zusammen, mit Schwarzbrot, Hafer- und Gerstenbrei, war das eine beinahe ideale Kraftnahrung, die es noch im letzten Jahrhundert Männern und Frauen erlaubte, 75—90 kg schwere Lasten stundenlang zu tragen, wie das die Oberwalliser Chronik meldet.

Kinder lieben besonders süße Getränke, man gebe ihnen Süßmost, denn damit vergeht ihnen auch das Verlangen nach künstlichen Süßigkeiten. Bonbons und sonstiges Naschwerk sind eine wahre Landplage geworden und sind zum Teil am Gebißzerfall, der körperlichen Schwäche und der unbefriedigenden Entwicklung der Kinder schuld.

Zum Süßen der Speisen sollte man nicht Zucker, sondern eingedickten Obstsaft verwenden.

Wir dürfen auch das *gekochte Obst*, wenn es selbst an Nährwert ärmer ist als das frische, nicht verachten. Frisch zubereitet, enthält es noch einen Teil der Vitamine. Gebackene Äpfel schmecken ausgezeichnet und sind gesund.

Weniger zu empfehlen sind *Obstkompotte* und *Konserven*, ebenso die *Konfitüren*, weil zu ihrer Herstellung sehr viel Fabrikzucker verwendet wird. Man verwende sie deshalb nicht zu oft und nur in bescheidenen Mengen.

Gesünder ist *Dörrobst*. Getrocknete Apfel- und Birnenschnitte bilden eine ausgezeichnete Winternahrung und sind hervorragend als Touristen-Proviant.

Bei solch einer Ernährung brauchen wir natürlich nur sehr wenig Fleisch.

VI. Die Nahrung ist die Beherrscherin des Lebens

Frisches Obst und frisches Gemüse sind Idealnahrung. Ergänzt durch Schwarzbrot, Milch, Butter, Käse, Eier, wenig Fleisch, bilden sie eine wahre Schutz- und Heilnahrung. Mit dieser Ernährung würde der Gebißzerfall völlig verschwinden, ebenso alle Mangelkrankheiten und Nährschäden, die meisten Leiden der Verdauungsorgane wie Katarrh, Verstopfung, Magen-Darmgeschwüre. Auch wären wir weniger vom Rheumatismus befallen. Arterienverkalkung und Krebs würden bedeutend zurückgehen. Die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten würde auch stark herabgesetzt.

Roh essen, was roh gegessen werden kann — kochen, was unbedingt gekocht werden muß, ist eine weitere Grundregel.

Ich trete nicht für die ausschließliche Rohkost ein. Das tue ich so wenig, als daß ich vorschlage, alle unsere Häuser abzureißen und

Tag und Nacht, Sommer und Winter, im Freien zu verbringen. So wie wir bei Regenwetter und Kälte im Hause Schutz suchen, so sind wir durch das Klima und auch durch den Zustand unserer Verdauungsorgane gezwungen, neben Rohkost auch warme Nahrung zu uns zu nehmen. Und so wohlig wir uns bei schlechtem Wetter am warmen Ofen fühlen, so wohltuend mag auch gekochte Nahrung für unseren Körper sein. Rückkehr zur Natur will nicht heißen Rückkehr auf die tierische Stufe. Ich empfehle aber allen, *bei weit offenem Fenster zu schlafen — auch im strengsten Winter und sobald die Sonne scheint, hinaus in die herrliche Natur zu gehen*, um auch dem Bedürfnis unserer Haut nach Bestrahlung Rechnung zu tragen. Denn vom Sauerstoff der frischen Luft sowie von den Sonnenstrahlen hängt unser Leben ab.

Unser Ziel in Zahlen ausgedrückt ist täglich 500 g bis 1 kg Obst, roh, gekocht oder getrocknet, 2 dl Süßmost und 7 mal weniger Traubensaft je Einwohner und je Tag. Das entspricht im Jahre einer Mindestmenge von 8 Millionen Zentnern Obst, 3½ Millionen Hektolitern Süßmost und ungefähr 500 000 Hektolitern Traubensaft.

Wie können wir unserem Ziele näher kommen?

Wenn wir warten wollen, bis die Männer sich ernstlich ans Werk setzen, so können wir noch recht lange warten. Die Männer sind zu sehr von politischen und wirtschaftlichen Problemen in Anspruch genommen, als daß sie sich obendrein noch eingehend mit den Fragen der gesundheitsmäßigen Ernährung ihrer Familie abgeben könnten. — Küchenarbeit interessiert sie auch zu wenig. Die Männer essen meist, was ihnen aufgetragen wird. Die Ernährungsweise hängt also zum großen Teil von den Frauen ab. Die Hausfrau verfügt dabei über mehr Befugnisse als sie sich dessen bewußt ist. Es ist an der Frau zu beweisen, daß sie die Bezeichnung Herrin des Hauses verdient. Wenn sich unsere Frauen einmal ihres Machtbereiches und ihrer Pflichten bewußt sind, so wird es bald mit der Ernährung unserer Bevölkerung besser stehen. Leider ist das heute noch nicht der Fall. Die Frau lebt noch zu sehr in der Vergangenheit. Sie hat Furcht vor der Verantwortung und zeigt auch noch zu häufig eine gewisse Gleichgültigkeit.

Wenn unsere Bevölkerung heute nur noch 20 Prozent Schwarzbrot ißt, das doch bedeutend billiger ist als das Weißbrot, und da-

mit unsere Behörden verleugnet, die doch bestrebt sind, durch die Verbilligungsaktion zugunsten des Schwarzbrotes dem Wunsch der Hygieniker und Aerzte zu entsprechen, so liegt die Schuld vor allem bei der Hausfrau. Unkenntnis ist der Hauptgrund dieses Versagens.

Die Erziehung unserer Töchter zu verantwortungsvollen Hausfrauen ist Grundbedingung zur Erreichung unseres Ziels. Ihre edelste Aufgabe besteht darin, daß sie den Mann ergänzt; denn der Mann allein ist unvollständig, begrenzt. So verliert er sich zu leicht in seinen Ideologien, seien sie politischer, wirtschaftlicher oder philosophischer Natur. Zu abstrakt, wird er nur zu leicht lebensfremd und hart. Die Frau hat mehr sozialen Sinn. Nicht so sehr der Verstand, sondern das Gefühl herrscht bei ihr vor. Sie bringt den Mann zu den Tatsachen unseres Erdenlebens zurück. Durch ihre Mütterlichkeit stellt sie das Gleichgewicht zwischen abstrakt und konkret, zwischen Gerechtigkeit, Recht, Freiheit und Ehre einerseits und Menschlichkeit, Güte und Liebe andererseits her. Würde die Frau mehr mitreden im Bewußtsein ihrer Verantwortung, so gäbe es weniger Verbrechen und weniger Krieg.

Es mag sein, daß sie auf ihren Mann nicht den genügenden Einfluß ausüben kann. Fest verankerte Gewohnheiten, besonders die Trinksitten der Männer, lassen sich nicht so leicht ändern, um so weniger als regelmäßiger Genuss von Alkohol das Gewissen und das Urteilsvermögen abstumpft, die ja nötig sind, um etwas Besseres zu wünschen.

In jedem Weinland beherrscht der Weinkult die Trinksitten so sehr, daß gegen diese sehr schwer anzukämpfen ist, und zwar deshalb, weil die Politiker und die Behörden in erster Linie die wirtschaftlichen Interessen ihrer Wähler zu beschützen haben. Je bedeutender der Weinbau als ökonomischer Faktor ist, um so größer ist auch der Schutz, unter dem er steht.

Während das schwedische Parlament zum Beispiel über 100 abstinente Abgeordnete zählt, kann man unsere abstinenter Nationalräte und Ständeräte an den Fingern abzählen. Diese begegnen als Vertreter des Nüchternheitsgedankens der schärfsten Opposition.

Das erklärt auch, warum unsere Behörden in Bern beim Empfang von Marschall Montgomery ihm alkoholische Getränke anboten, trotzdem sie doch wissen mußten, daß er Abstinenter ist. Sie wollten ihn also gleichermaßen zwingen, ausnahmsweise Alkohol zu trinken. Sie mußten erfahren, daß für Marschall

Montgomery der Grundsatz höher steht als die Etikette. Er weigerte sich, den Ehrenwein anzunehmen und brachte damit unsere Behörden in die größte Verlegenheit, um so mehr als diese über die alkoholfreien Getränke recht wenig Bescheid wußten. Dies war eine recht peinliche Lehre, aber es ist zu hoffen, daß sie nützlich war.

An der Glarner 600-Jahrfeier konnten die erwachsenen Begleiter des Jugendumzuges in der Festhütte zwischen folgenden Getränken wählen: 3 dl Fendant, 3 dl Kalterer, 1 Flasche Bier, Elmer-Citro, Elmer-Grape oder Café crème. Ein Berichterstatter schreibt dazu: «Die alkoholfreien Erzeugnisse der Schweizer Landwirtschaft: Traubensaft, Süßmost, pasteurisierte Milch, werden wohl erst an der nächsten Jahrhundertfeier ausgeschenkt.»

Dagegen waren nicht weniger als 200 Parlamentarier zu der von der Waadt-ländischen Weinzentrale veranstalteten Weindegustation in Bern im Monat Juni herbeigeeilt.

Deshalb müssen die Mütter in allererster Linie um ihre Kinder werben. Nichts ist leichter. Mit der Mutterliebe ist alles erreichbar. Die Kinder sind noch unverdorben und beeinflußbar. Sie können noch Idealismus und großzügige Begeisterung aufbringen.

Auch die Lehrerin kann als Erzieherin im edelsten Sinne des Wortes beim Kind sehr viel erreichen. Das Kind ist für Güte und Zuneigung sehr empfänglich, denn der Schmerz der anderen geht ihm zu Herzen.

Möge die Schweizerfrau ihrer Aufgabe bewußt zur Tat erwachen! Von ihr hängt nicht nur die Lösung der Alkoholfrage ab, sondern auch die Verwirklichung einer gesundheitsmäßigen Ernährung und Lebensweise, welche die Jugend zu kräftigen, gesunden, edel-denkenden und edelfühlenden Menschen heranbildet.

Dr. med. H. Müller, Gland (Vaud)

Wenn dich deine **Bürde** schwer drückt,
so vergiss nie, dass der Mensch
durch das Schwertragen
sehr stark wird

P E S T A L O Z Z I