

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 8 (1953)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der zweite Geschmack  
**Autor:** Bircher, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890663>

### **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:** 28.01.2026

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

scheint, den wir hinter tausend Verwandlungen suchen und beschwören — der Mensch *ohne* Maske!

Franz Braumann

## Der **Zweite** Geschmack

Es war einmal einer — und das ist kein Märchen, sondern ein Beispiel —, den die Aerzte aufgegeben hatten. Herz und Magen arbeiteten sehr schlecht bei ihm. Er nahm ständig ab und verdaute kaum mehr. Mittel und Kuren versagten, und sein baldiges Ende war vorauszusehen.

Da nahm der Kranke sich vor zu tun, was der Arzt dem Kranken nicht geben kann: recht kauen. Es fiel ihm wie Schuppen von den Augen, daß er bisher seinen Magen unerhört schlecht behandelt hatte, indem er alles kaum gekaut herabzuschlingen pflegte. Hinter dem Gaumen ist die letzte Kontrollstation des Bewußtseins. Dort hielt er Wache und ließ nichts mehr hinab, das nicht gründlich zerrieben und zerkaut war. Die Aufmerksamkeit schweifte öfters ab; aber er führte sie immer wieder zur Aufgabe zurück, so wie man ein Rößlein, das über die Hürde springen soll, gütig und geduldig immer wieder zu ihr hinführt.

Dabei wurde er ganz anders als bisher mit dem Geschmack der Speisen bekannt. Er hatte geglaubt zu wissen, wie sie schmecken; aber jetzt entdeckte er neben dem zudringlichen ersten Geschmack, der ihm längst vertraut war, weil er sich auch dem Achtlosen verrät, einen zweiten, anderen, der erst bemerkbar wird, wenn man die Speisen zwischen den Zähnen zerreibt. Und indem er sich in diese Entdeckung vertiefte und den neuen Geschmack immer wieder prüfte und mit dem alten verglich, fand er zu seinem wachsenden Erstaunen, daß ihm nicht mehr dieselben Speisen gefielen wie vordem, sondern ganz andere. Schokolade, Törtchen, Zwieback

und Weggli mit Konfitüre, Käseschnitten, Würstchen, geräucherter Speck und dergleichen kamen ihm allzu scharf, zu fett, zu süß, zu aufdringlich vor, im zweiten Geschmack aber fad und wenig erfreulich. Viel mehr Befriedigung verschafften ihm jetzt frische, natürliche, unkonzentrierte Speisen. Er richtete sich danach, und das Erstaunlichste war, daß er dabei genas. Obwohl er weniger aß und kein Verlangen mehr nach Zwischenmahlzeiten empfand, kräftigten sich Herz und Magen. Er wurde leistungsfähiger, frischer und fühlte sich bald besser als seit einer langen Reihe von Jahren.

Die neugefundene Sprache des zweiten Geschmacks war nun beim Brot ganz besonders vernehmlich. Weggli und Weißbrot, früher begehrt, waren enttäuschend, und der Gaumen verlangte lebhaft nach dem nußartig-vollmundigen Vollkornbrot mit seiner eigenartig starken und anhaltenden Fähigkeit, den Appetit zu befriedigen. Es erschien sogar störend und schade, Butter und Konfitüre aufzustreichen.

Ein solches Vollkornbrot oder -mus ist, wie man weiß, in unserem Lande seit jeher bis in die Urgroßelternzeit — auf dem Lande da und dort noch länger — das tägliche Brot gewesen. Man kannte auch weiße Weggen; aber sie waren für besondere Gelegenheiten vorbehalten. Wie hat sich das geändert! Vielen erschien der Uebergang zum Weißbrot wie der Aufstieg in eine höhere Lebensform; aber von Anfang an gab es Aerzte, die davor warnten. Dieses Weißbrot sei kein wirkliches Brot mehr und müsse die Gesundheit ernstlich schädigen, weil die Aenderung ja unsere Grundnahrung betreffe. Solche warnenden Stimmen mehrten sich. Immer mehr Untersuchungen und Forschungsergebnisse gaben ihnen recht, und um die Mitte der 1930er Jahre war es soweit, daß die überwiegende Zahl der Verantwortlichen verlangte, es müsse in der Brotfrage etwas geschehen, man müsse das Vollkornbrot wieder einführen und den Konsum von Weißmehl und Zucker einschränken. Man ermittelte, daß 60 Prozent der Gesamtnahrung in der Schweiz aus raffinierten und beinahe vitaminfreien Nahrungsmitteln bestanden, vor allem Weißbrot, Weißmehlspeisen, Zucker und gehärtete Fette, und daß gegenüber diesem großen Mangel an Wirkstoffen nichts Wirksames auszurichten ist mit etwas mehr Obst und Gemüse oder mit Pillen, sondern daß nur die Rückkehr zum Vollkornbrot hel-

fen kann, diese aber auch einen großen, entscheidenden Gewinn für die Gesundheit bedeutet.

Manche werden sich noch an den Volksbrotversuch vom Jahre 1936 erinnern, der mißlang, weil er nur halbpätsig unternommen worden ist. Damals wurden ernste und gewichtige Worte von führenden Aerzten ausgesprochen.

Dann kam der zweite Weltkrieg, und die Eidg. Kriegsernährungskommission, die aus den Fehlern gelernt hatte, sorgte für die schrittweise Einführung eines ganz dunklen Brotes von 93prozentiger Ausmahlung neben starker Einschränkung der Zucker- und Weißgebäckzuteilungen. Auch jetzt noch war die Durchführung unvollkommen. Es fehlte dem Brot jener eigenartige nussige Geschmack, der vom Keimling des Getreidekornes herrührt; denn dieser fehlte größtenteils, und gerade in ihm sind die feinen Stoffe, die für die Gesundheit, die Nerven, das Herz, den Kreislauf und die Drüsen am wichtigsten sind. Es fehlte allzu oft an der richtigen Teigführung und Backzeit, die beim Vollkornbrot wichtiger sind als beim Weißbrot, und es fehlte auch an der nötigen Aufklärung über den Wert und die Notwendigkeit des Vollkornbrotes und das richtige Kauen. Aber es war doch schon eine bedeutende Aenderung zusammen mit dem Mehrkonsum an Obst und Gemüse. Die Ergebnisse aller Untersuchungen sind darin einig, daß die Wirkung auf die Gesundheit günstig war. Die Zahl und Schwere der Herz- und Magenleiden und anderer Krankheiten ging, nach anfänglicher Zunahme, beträchtlich zurück, und die Zahnkaries ging, nach den Feststellungen der Schulzahnkliniken, auf weniger als die Hälfte herunter.

Dem Weißbrot, den Teigwaren, dem weißen Reis, dem Fein- und Süßgebäck fehlen fast alle die lebenswichtigen und wertvollen Stoffe der Getreidekörner, und der Mangel ist durch keine Maßnahme wieder gutzumachen; auch fehlt die Zellulose, die unentbehrlich ist für die gute Arbeit des Darmes.

Nach 1947 aber ist der Konsum rasch wieder in die alten Gewohnheiten zurückgefallen. Noch 1946 hatte Prof. Dr. med. A. Fleisch als Präsident der Eidg. Kriegsernährungskommission es als dringend wünschenswert erklärt, daß alles getan werde, um die günstigen Aenderungen der Kriegsernährung und die dadurch be-

wirkten Gesundheitsgewinne in die Friedenszeit hinüberzuretten. Es dürfte nicht geschehen, daß die alten, verderblichen Konsumgewohnheiten wieder um sich griffen wie vor dem Kriege. Aber die Demagogen überschrien diese Mahnung mit dem Ruf: «Wir lassen uns nicht in die Küche schwatzen!»

So ist es dazu gekommen, daß es heute mit der Gesundheit des Schweizervolkes wesentlich ernster steht als vor dem Kriege. Die Zahl der Aerzte, Zahnärzte, Krankenhäuser und Medikamente hat wie noch nie zugenommen und genügt doch dem Bedarf immer weniger. Der ganze Gesundheitsgewinn der Kriegszeit ist bereits verlorengegangen und noch ein Stück dazu. Am ernstesten steht es nach vielen Meldungen auf dem Lande und besonders bei den Bergbauern mit den Ernährungsgewohnheiten und mit der Gesundheit des Nachwuchses, wie die Rekrutenuntersuchungen zeigen.

Der Verbrauch von Vollkornbrot ist noch sehr gering. Er macht zwar rasche Fortschritte, aber fast nur in den Städten, bei den Gebildeten und Studierten, die darüber Bescheid wissen.

Soeben meldete das Radio, daß die Aerzteschaft Finnlands einen gemeinsamen Aufruf an das finnische Volk erließ, worin vor dem Weißbrot gewarnt und mit flammenden Worten zur Rückkehr zum Vollkornbrot aufgefordert wurde. Die Meldung fügte hinzu, daß die Bäckereien im ganzen Lande sich genötigt sehen, auf Vollkornbrot umzustellen, weil die Nachfrage danach stürmisch geworden ist. Möchten doch die Aerzte unseres Landes, von denen viele Prominente ebenso denken, sich auch zusammenschließen und ebenso überzeugende Worte zum Volk sprechen wie in Finnland! Alles weitere ergäbe sich nachher sehr viel leichter.

Helfe sich unterdessen jeder aus eigener Einsicht und nach bestem Können. Der Uebergang vom Weißbrot zum Vollkornbrot ist eine scheinbar so kleine Aenderung, aber sie ist von so großem, segensreichem Einfluß für Eltern und Kinder. Im Anfang ist es schwer, anders als die andern zu tun, entgegen der Gewohnheit, der allgegenwärtigen Weggliverlockung und der Trägheit; aber es gibt einen unvergleichlichen Helfer gegen alles das: den zweiten Geschmack, und darum habe ich am Anfang auf ihn aufmerksam gemacht.

Dr. Ralph Bircher