

**Zeitschrift:** Pädagogischer Beobachter : Wochenblatt für Erziehung und Unterricht  
**Herausgeber:** Konsortium der Zürcherischen Lehrerschaft  
**Band:** 3 (1877)  
**Heft:** 37

**Artikel:** Die Lehre von der Ernährung des Menschen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-238760>

#### 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>**

zogen, kaum die Hälfte leidlich habe schreiben können. Wie steht es gegenwärtig? Nach den Prüfungstabellen von 1875 — die Resultate von 1876 sind vom eidgen. statist. Bureau noch nicht zusammengestellt — haben im Kanton Zürich erhalten: Note I 1413; II 1177; III 1342 und IV 220 Mann. In Prozenten: I 34,0; II 28,4; III 33,3; IV 5,3 %. Nach mir gemachten Mittheilungen meinen viele Leute, diese 5 von Hundert können gar nicht schreiben; es ist darum zweckmässig, einen von einem Zürcher Lehrer mit IV taxirten Aufsatz vorzulegen. (Dies Beispiel habe ich aus zufällig herausgegriffenen Partien genommen.)

Lieber Freund!

Als ich das letzte mal bei dir gewesen bin haben wir mit einander geredet dass wir bei schönem Wetter einmal den grossen Reifall beschauen wolen. Jetzt wenn du willst so gehen wir nächsten Sonntag auf dem ersten Zug dort hin. Grüsst Euch alle freundlich.

B. d 8 Oktober 1876

A. K. (Note 4.)

Es wird mir nun erlaubt sein, eine von einem Experten in einem andern Kanton mit II honorirte Arbeit anzureihen.

E. den 29ten Winthermonat 1875.

Werther Freund!

Ir wertet noch wisen, dass ich euch vor zwei Jahren einige Franken Gelt gegebe habe. Nun Habe ich vernommen, ich müsse in die Statt, die Miliärschuhle zu machen, darum bitte ich Dich, mir das Gelt, das ich dir gegeben habe, witer zu schiken,

Mit Gruss

(Note 2.)

Ich will nun freilich betonen, dass ich den Aufsatz 1 mit III zensirt hätte, namentlich auch darum, weil die Schrift nicht übel ist; aber ein III für die Arbeit 2 wäre doch wahrlich auch hoch genug.

Es folgt nun noch eine Arbeit mit der Zensur III.

Werthe Eltern!

Mit diesen Zeilen möchte ich Euch berichten, wie es mit mir geht. Ich bin jetzt gerade noch nicht recht gesund, indem ich in letzter Zeit einige Wochen im Spital war, jetzt geht es zwar wieder besser und ich hoffe, in nächster Zeit wieder arbeiten zu können, sonst weiss ich jetzt nichts zu schreiben, als, dass ich bei Kurzem heimkomme. Ich wünsche, der Brief werde Euch gesund antreffen, nebst freundlichem Gruss

an Euch und die Geschwister  
von Eurem Sohne, Ferdinand.

B., den 14 Oktober 1876.

(Note 3.)

Für solch eine Leistung käme bei mir ein I ganz ernstlich in Frage; jedenfalls wäre es gerechter, als das erhaltene III.

**Die Lehre von der Ernährung des Menschen.** Populär bearbeitet für Haus und Schule von Friedrich Küchler, Pfarrer in Kallnach. Bern, Verlag von B. F. Haller. 1877. 88 Seiten Text mit Tabellen. Preis Fr. 1. 50.

Nicht etwa Mangel an anderweitigem Stoff zu Leitartikeln ist Ursache, dass wir der Beurtheilung vorgenannten Buches heute einen Vorderplatz in unserm Blatte einräumen; sondern es bestimmt uns hiezu folgender Abschnitt aus dem Berner Schulblatt Nr. 32 vom 11. Aug. 1877.

«Der Berner ist nun einmal in jeder Beziehung etwas langsam. Dieser Umstand allein dürfte aber bei der Art und dem Umfang der Rekrutenprüfungen kaum genügen, auf deren Resultat bestimmt einzuwirken, wenn nicht ein zweiter Faktor ihm zur Seite stände: die schlechte Ernährung und Pflege eines verhältnissmässig grossen Theils unserer aufwachsenden Jugend. Es ist zu bedauern, dass diesfalls nicht die nöthigen Er-

hebuugen in der Schule gemacht werden. Sie müssten ein interessantes Pendant bilden zu einem Toast etwa an einem Schützenfest, dargebracht dem edeln, biedern Bernervolke mit seiner reichen Geschichte und seiner stets erprobten Opferfreudigkeit, « wenn es gilt, die heiligsten Güter des Landes zu wahren. » Wir Lehrer wol allermeist erachten, dass das aufwachsende Geschlecht auch ein « heiliges Gut » des Landes ist. Aber die Wahrnehmung, dass ein grosser Theil dieses heiligen Gutes nahezu ausschliesslich mit schlechtem, fast milchlosem Kaffee surrogat und mit Kartoffeln aufgefüttert wird, können wir nicht mit dem Gedanken in Einklang bringen, dass diese so genährte und gepflegte Jugend in Bälde ein mitrathender und thatender Bestandtheil eines tüchtigen, geistig und körperlich kraftvoll entwickelten Volkes werde. » (Aus einem Aufsatz: Der grosse Kanton Bern und seine kleine Schule.)

Dieser Auffassung thatsächlicher Verhältnisse, wie ihr hier ein Lehrer bittern Ausdruck verleiht, tritt vollständig der Berner Geistliche in seiner « Volksschrift » bei. Diese Uebereinstimmung hauptsächlich macht uns die Brochüre interessanter und zwingt uns nachstehende nähere Betrachtung derselben ab.

Das Büchlein gliedert sich in die Abschnitte: Ernährungsursache (Stoffwechsel), Ernährungsprozess, Nahrungsstoffe (organische [stickstoffhaltige und stickstofflose] und unorganische), Lehre von den Nahrungsmitteln (Speisen, Getränke, indirekte Nahrungsmittel), Methodik der Ernährung (Qualität, Quantität, Behandlung, Verdauung, Art des Genusses).

Die Schrift warnt vor dem noch landesüblichen « Aderlassen », empfiehlt den Genuss von Pferdefleisch, eine viel allgemeinere Ziegen- und Kaninchenzucht, sowie das Halten von Hühnern. « Drei Eier, die 30 Rp. kosten, haben den Nährwerth von  $\frac{1}{2}$  bis 1 Kilo Fleisch. » (S. 23). Milch, Butter und Käse sollten den Kindern unseres heidenreichen Landes nicht, wie zur Zeit geschieht, vorenthalten werden. « Hülsenfrüchte sind doppelt so wohlfeil und doppelt so nahrhaft als Fleisch. » (S. 69.) « Daran reihen sich zunächst Mandeln, Nüsse, Rosskastanien und Eicheln. » (S. 26.) Den Cerealien wird der entsprechend richtige Platz im Haushalt angewiesen. « Die Kartoffel muss absolut ihren Platz als Hauptkost räumen und bloss Beikost werden. Wir wollen im Interesse der Volkswolfahrt nicht müde werden, dies zu predigen. » (S. 29.) « Der Nährwerth des Obstes ist gering; aber es bildet eine höchst angenehme Zukost und fördert die Verdauung schwererer Speisen. » (S. 32.) « Der Preis des Salzes ist vielorts gering; wegen seiner grossen Bedeutung im Ernährungsprozess sollte es von jeder indirekten Besteuerung befreit werden. » (S. 32.) « Jeder Dienstbote und Handarbeiter sollte alle Tage sein Glas Wein haben. » (S. 36.) « Der schlecht genährte Körper sucht Ersatz in dem Reizmittel des Branntweins. Was die Kartoffel als Nährmittel sündigt, soll der Kartoffelbranntwein wieder gut machen? So lange man der armen Bevölkerung nur Kartoffeln als Speise anweist, kann der Kampf gegen die Branntweinpest keinen Erfolg haben. » (S. 37.) « Das Bier sollte zu Stadt und Land den Schnaps erfolgreich verdrängen. » (S. 39.)

Dass dem sogenannten Kaffe der Krieg erklärt wird, ist begreiflich. « Ist es denn wirklich wahr, dass dies « Geschluder », meist möglich schwarz, behufs Milchersparnis, das Hauptgetränk unseres Volkes ist? » (S. 41.) « Die Milch ist nicht bloss das beste, sie ist zugleich das billigste Nahrungsmittel. » (S. 45.) « Je mehr der Körper äusserlich erwärmt wird, desto mehr Nahrungsmittel kann er entbehren. » (S. 52.) Nur sollen bei warmer Kleidung und Wohnung als eben so wichtige Lebensfaktoren Licht und frische Luft nicht fehlen.

Einige Sätze aus der « Methodik der Ernährung »

heissen: « Wechsle so viel als möglich mit den Nahrungsmitteln ab! » (S. 57.) « Ganz besonders ist von Lehrern und Eltern auf die höchst schädlichen Zuckerschleckereien der Jugend zu achten. » (S. 61.) « Die Nahrung soll im proportionalen Verhältniss zur Arbeit stehen. Es ist ein schreiendes Missverhältniss, dass gerade diejenigen Menschenklassen, welche am meisten Kraft verbrauchen, die kärglichste Nahrung erhalten. Es gilt dies auch sehr oft für pflegebefohlene Schulkinder. » (S. 62.) « Brauche Kochgeschirr mit hermetischem Verschluss! » (S. 73.) « Erziehe die Mädehen zu tüchtigen Kücheverwalterinnen. In der Erziehung des weiblichen Geschlechts liegt die Lösung vieler sozialer Fragen. » (S. 75.) « Wir treten öffentlich in die Schranken mit der Forderung, dass allen Menschen, auch dem Arbeitnehmer, zu leiblicher und geistiger Erholung und zu Gunsten der Verdauung eine angemessene Mittagsruhe zukomme. » (S. 79.)

Ausser mehreren Zahlentabellen, die zur Vergleichung des Werthes der Nahrungsmittel dienen, findet sich als Anhang der Schrift eine in sieben Farben hübsch angelegte Prozentkarte über die chemischen Verhältnisse von 27 Speise- und 8 Getränkestoffen.

Aus den angezogenen Sätzen haben wir ersehen können, wie sehr der Verfasser mit der eingangs zitierten Lehrerstimme im Einklang steht. Betreffend detaillierterer Nachweise empfiehlt sich das interessante Büchlein eingehender Werthung. Der Verfasser verweist häufig auf Autoritäten im Gebiet der Chemie und Physiologie. Ob er als ein immerhin « Ungelehrter » in diesen Spezialfächern nicht da und dort sich Blössen gegeben, dafür mangelt uns die Befähigung zum Urtheil; da mag ein Mediziner mit dem Theologen rechten. Wir betrachten die Schrift nur vom humanitären, volkswirthschaftlichen und volksthümlichen Standpunkt aus. Und da gestehen wir gerne, dass sie uns sowohl in der Auffassung der Materie, als auch in Hinsicht auf deren Verarbeitung gut gefällt. Sie enthält der anregenden Wahrheiten so viele, dass man um so leichter sentimentale theologische Phrasen wie: « Die Kaninchen und Ziegen sind ein überaus lieblicher und menschenfreundlicher Gedanke Gottes » (S. 22 und 45.), oder eine mehrseitige Abhandlung zu Gunsten des Tischgebetes und eine für « Haus und Schule » nicht immer gerechtfertigte Anwendung von Fremdwörtern, wie trephologisch, rationell etc. in den Kauf nimmt. Die Ernährungsfrage bildet einen so wesentlichen Theil der sozialen Bessergestaltung überhaupt und der Jugenderziehung insbesondere, dass jede Beleuchtung darüber willkomm sein muss, sobald sie, wie die vorliegende, ersichtlich aus warmem Interesse für das Wohl des Volkes entspringt!

#### Auszug aus dem Protokoll des zürcher. Erziehungsrathes.

(Seit 29. August.)

1. Zwei Sekundarlehrern, welche zur weitern Ausbildung einen Urlaub nachsuchen, wird derselbe unter der Bedingung ertheilt, dass sie selbst für annehmbare Stellvertretung sorgen; und einem Primarlehrer wird der gewünschte Rücktritt von seiner Lehrstelle behufs Eintritt in die Lehramtsschule erst auf nächstes Frühjahr gestattet.

2. Eine Sekundarschule erhält an die Kosten des Latein-Unterrichts für das Schuljahr 1876/77 einen Staatsbeitrag von 200 Fr. unter der Voraussetzung, dass sie ihren Stundenplan, betreffend Theilnahme der Mädchen am geometrischen Unterricht und Beginn der Schule Nachmittags 2 Uhr, ohne Verzug mit erziehungsräthlichen Beschlüssen in Uebereinstimmung bringe.

3. Der Erziehungsrath verdankt einem Lehrer die Einsendung des Entwurfs einer Fibel für das 1. Schuljahr, welche Scherr's Stufengang mit der Normalwörtermethode zu combiniren sucht.

4. Vom Hinschied des Herrn Lehrer Meier in Veltheim, geb. 1854, wird Notiz genommen.

5. Antrag an den Regierungsrath betreffend Verabreichung eines Staatsbeitrages von 150 Fr. an die Schulhausreparatur in Erlenbach und von 800 Fr. an die Erweiterung des Sekundarschulhauses in Hedingen.

6. Anerkennung der Wahlen des Herrn K. Gachnang, Lehrer in Wiedikon, zum Lehrer an der Primarschule in Zürich, und des Herrn R. Bär, Sekundarlehrer in Metmenstetten, zum Lehrer der Sekundarschule Enge.

#### Schulnachrichten.

**Zürich.** Die Schulpflege Regensberg hat beschlossen, dass die Schiefertafeln aus der Schule zu entfernen und dafür Schreibhefte anzuschaffen seien, an welche Änderung sich die Kinder leicht haben gewöhnen können. (Ldb.) Vivat sequens!

— **Uster.** (Korresp.) Letzte Woche wurde der Lehrer an der hiesigen evangelischen Privatschule, ein Zögling des Seminars in Unterstrass und erst anderthalb Jahre im Amt, plötzlich von der Schulkommission entlassen. Damit keine Störung eintrete, übernahm der Pfarrer der freien evangelischen Gemeinde sofort den Unterricht. Wohl auch der « Störung » wegen unterblieb die vorgeschriebene Anzeige des Wechsels beim Präsidenten der Gemeindeschulpflege und bei der Erziehungsdirektion. Bald jedoch änderte sich die Situation. Es verbreitete sich das Gerücht, der junge Mann habe sich Schülerinnen gegenüber Unsagbares erlaubt, und gestützt auf die Klagen der betr. Eltern sei eine strafrechtliche Untersuchung bereits eingeleitet. Leider bestätigt sich dieses Gerücht in seinem vollen Umfange. Der Fall erregt hier sehr grosses Aufsehen und es gibt in der That Anlass zu verschiedenartigen Beobachtungen. — Die freie Schule wurde mit so grossen Hoffnungen vor circa drei Jahren von den « Frommen » eröffnet; seither wurde gar oft in augenfälliger Weise auf die übrigen Schulen als « die heidnischen » hingewiesen, und heute ist der Vorhang, der die heilige Schaar von den sogenannten Unchristlichen trennte, entzweit gerissen. Darob herrscht natürlich grosse Bestürzung bei den Angehörigen — bei den Unbeteiligten neben aufrichtigem Bedauern aber das Gefühl, dass auch der geistige Hochmut vor dem Fall kommt und Selbstgerechtigkeit und Selbstgefälligkeit eben noch schlimmere Fehler sind, als manche andere menschliche Schwachheit, auf die vom Häuflein der Auserwählten mit Fingern gezeigt wird, im sichern Bewusstsein: « Gott Lob, dass ich nicht bin, wie diese da. »

Die Schulbehörden thun, so viel wir hören, ihre Pflicht und wird es sich zeigen, ob der Vorstand einer Privatschule einen Lehrer seiner Stelle entheben kann ohne gleichzeitige Anzeige an die gesetzlichen Behörden, resp. im vorliegenden Fall an den zuständigen Untersuchungsbeamten. — Wir schliessen diese kurze Korrespondenz mit dem Worte vom Altmeister Göthe:

Sehe Jeder, wie er's treibe,  
Und wer steht, dass er nicht falle.

**Bern.** In der Einwohnermädchenanstalt der Stadt Bern ist seit Mai die Schiefertafel auch in den untersten Elementarklassen beseitigt und die Beteiligten « fühlen sich dabei wol ».

**Wallis.** Der Staatsrath hat eine Verfügung erlassen, wonach die Repetitschulen in der Regel spätestens 1. Nov. eröffnet und nicht vor 1. März geschlossen werden sollen. Inzwischen sind den Schülern wöchentlich wenigstens drei zweistündige Unterrichtspensen zuzuwenden. (Luz. Vaterl.)

**Grossherzogthum Baden.** Auf dem Lande stellen sich der Einführung des Turnunterrichts grosse Hindernisse entgegen, doch gewöhnlich von Seite solcher Personen, von denen man in Anbetracht ihrer Bildung und Stellung das Gegenteil erwarten sollte. In einem gut bevölkerten Dorfe des Amtes Bühl fand letzthin eine außerordentliche Schulprüfung statt. Von Leistungen im Turnen musste abgesehen werden, weil dafür gar nichts gethan worden, obgleich Lehrer da sind, die den Turnunterricht mit Freude und Sachkenntniß ertheilen würden. Der Gemeinderath schob die Unterlassung auf den Umstand, dass ein Turnplatz mangle, bis das neue Schulhaus erstellt sei. Der Prüfungskommissär meinte nun freilich, man könnte auf dem jetzigen Schulplatze ganz gut Frei- und Ordnungsübungen vornehmen. Doch gegen diesen Vorschlag erhob der Herr Pfarrer entschieden Einsprache, da der Schulplatz zugleich Kirchenplatz sei, der nicht durch das lärmende Turnen entweicht werden dürfe. In