

**Zeitschrift:** Pionier: Organ der schweizerischen permanenten Schulausstellung in Bern  
**Herausgeber:** Schweizerische Permanente Schulausstellung (Bern)  
**Band:** 12 (1891)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Ebersold, die X Gebote einer gesunden und rationellen Ernährung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-257959>

### **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:** 08.02.2026

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

lehret es so, wie ihr es der Jugend am leichtesten verständlich machen könntet.

Art. 3. Befolget gewissenhaft die vorgeschriebenen Stundenpläne und Programme. Genauigkeit und Regelmässigkeit sind unerlässliche Bedingungen für das Gedeihen einer Schule.

Art. 4. Alle Kinder müssen in der Schule immer und fortwährend beschäftigt sein. Die Untätigkeit einiger weniger Schüler genügt, um die ganze Schule zu stören, und ist ein Beweis, dass es dem Lehrer gänzlich an Lehrgeschick fehlt.

Art. 5. Die häufige Wiederholung des Gelernten ist eine unerlässliche Bedingung für den Fortschritt.

Art. 6. Der Wahlspruch des Lehrers sei: «wenig und gut», nicht aber «viel und schlecht». Wer viel anfängt, führt wenig aus, sagt das Sprichwort.

Art. 7. Wendet so viel als möglich die Anschauungsmethode an. Bedient euch der Zeichnungen auf der Wandtafel und solcher Gegenstände, welche für die Sinne wahrnehmbar sind, um dem Kinde den Gegenstand des Unterrichts begreiflich und anschaulich zu machen. Nehmet für den Unterricht Beispiele aus dem täglichen Leben und solche Dinge zu Hilfe, welche das Kind täglich sehen und beobachten kann, und die seiner Fassungskraft angemessen sind. Das Landleben, die üblichsten Handwerke, der Nutzen der Haustiere bieten dem Lehrer, der sie zu benützen versteht, eine unerschöpfliche Quelle von Tatsachen und Beispielen dar.

Art. 8. Seid in der Schule der Erste und seid der Letzte, der sie verlässt; viele Fehler werdet ihr damit der Jugend, euch selber aber und der Schule manche Unannehmlichkeit ersparen.

Art. 9. Wenn ihr genötigt seid, Gehülfen oder Lehrschüler anzustellen, so überwacht sie strenge in der Ausübung ihres Amtes. Duldet an ihnen kein Aufbrausen, keine Ungerechtigkeiten gegen ihre jungen Mitschüler. Übergebet den Lehrschülern, wenn ihr nicht durch die Not dazu gezwungen seid, keinen wichtigeren Teil des Unterrichts und hütet euch wol, denselben, wie es manchmal geschieht, die ganze untere Klasse oder untere Abteilung der Schule anzuvertrauen; denn euer Lehrpflicht erstreckt sich auf die Kleinen so gut wie auf die Grössern. Wenn ihr aber die Elementarklasse zu sehr der Aufsicht und Sorge des Lehrschülers überlasst, so bereitet ihr euch selber eine wenig fähige mittlere und obere Klasse und leget also den Grund zu einer schlechten Schule.

#### Zweiter Abschnitt.

#### Moralische und körperliche Erziehung, Schulzucht.

Art. 10. Gesicht und Hände eurer Schüler sollen rein und ihre Haare wolgekämmt sein. «Die Reinlichkeit», sagt der hl. Augustinus, «ist eine halbe Tugend.»

Art. 11. Wenn der Körper leidend ist, so ist es auch der Geist, und er kann sich dann der Arbeit nicht hingeben. Die Gesundheit der Kinder verdient darum die höchste Sorgfalt; deshalb soll das Schulzimmer in grösster Reinlichkeit und Ordnung gehalten, gut gelüftet, und die Kinder in den Erholungsstunden zu Bewegungsspielen ermuntert werden.

(Schluss folgt.)

**Ebersold, die X Gebote einer gesunden und rationellen Ernährung, und Tabelle: Nährgehalt der Nahrungsmittel**, graphisch dargestellt von Friedrich Ebersold und auf ihre Richtigkeit geprüft von Prof. Dr. A. Rossel. Herausgegeben auf Veranlassung der ökonomischen und gemeinnützigen Gesellschaft des Kantons Bern. Bern, Verlag von Schmid, Francke & Cie., 1891. Preis der Broschüre 50 Cts., der Tabelle Fr. 1.

Die Wiener Zeitschrift «Neueste Erfindungen und Erfahrungen» sagt in ihrem letzten Heft: «Eine überaus empfehlenswerte Publikation, welche im Interesse des wahren Volkswohls die allergrösste Verbreitung verdient und unfehlbar weitaus mehr Nutzen stiftet, als die modernen sogenannten «wissenschaftlichen» Vorträge, die in allen Städten zur Winterplage gehören. Diese Tabelle und die sie begleitende Broschüre ist tatsächlich eine Lehrmeisterin der richtigen Volksernährung und zeigt auch kurz und bündig, ob und inwieweit wir unsere Nahrungsmittel preiswürdig bezahlen.»

Die Ebersold-Rossel'sche Tabelle (nun bereits in dritter Auflage erschienen!) sollte ebenso wenig im einfachsten bürgerlichen Haushalt, wie in grossen Anstalten, Krankenhäusern, Kasernen etc., fehlen und besonders auch in Haushaltungsschulen den Kochkursen zu Grunde gelegt werden.

### Arbeitsunterricht.

#### IV. Generalversammlung des Schweizerischen Vereins zur Förderung des Handarbeitsunterrichts für Knaben.

Gegen die Abhaltung der Generalversammlung am 28. Juli zu Bern wird von verschiedener Seite Einsprache erhoben, da dieselbe statutengemäss mit einem schweizerischen Lehrertag zusammenzufallen habe. Dieselbe findet deshalb an diesem Tage **nicht** statt. Der Vorstand wird in seiner nächsten Sitzung Näheres darüber bestimmen.

Der Präsident:  
S. Rudin.