

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 21 (1935)  
**Heft:** 14: Erziehung und Schule in der Not der Zeit II.

**Artikel:** Natürliche Ernährung  
**Autor:** Oettli, Max  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-539614>

#### **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>**

5. Der blosse feste, wohl mit Motiven untermauerte tägliche Entschluss: Ich will in allen Lagen des Lebens ruhig bleiben, kann schon Gutes stiften.

6. Man soll sich jeden Tag wirklicher Güte, nicht Weichheit befleissen; denn alles Böse und Gute tun wir schliesslich uns selbst! Jeder Tag ist und soll ein Ringkampf sein. Gott hat die Welt schön gemacht, die Menschen sollen sie gut machen. — Bessere Menschen — bessere Zeiten!

7. Das Schwungrad eines gesunden Lebensrhythmus ist und bleibt ein gewisser Frohsinn, die reife Frucht eines geordneten Innenlebens und des Bewusstseins erfüllter Pflichten.

8. Aus dem Angeführten ergibt sich, dass

die tiefste seelische Motivierung in der religiösen Wertwelt liegt. Den vollen seelischen Bankrott offenbart ein moderner, furchtbarer Satz: Der Unsinn des Lebens ist sein Sinn. Ziellosigkeit verursacht Ratlosigkeit, nervöses Hasten und Tasten. Der wirklich gläubige Mensch ist nun einmal unvergleichlich ruhiger, widerstandsfähiger auch in der schwersten Lebensprobe, als der sog. Ungläubige, der buntes Zeug in Fülle glaubt. Er ist zielklar und zielsicher. Bei der schwersten seelischen Belastung, im Leid, sagt er sich: Gott weiss warum!

Der Gerechte lebt im Glauben. — Die Treue im Kleinen bleibt die Genialität des Alltags.

Salzburg (Lehen).

J. Schaffauer.

## Natürliche Ernährung

„Bei der Verarbeitung der von der Natur gebotenen Nahrungsmittel kann wohl manches dem Geschmack und sogar der Verdauung zugänglicher gemacht werden. Leider gehen aber oft besonders wertvolle Bestandteile dabei verloren und wir selbst werden von dem Genuss der mit künstlichen Mitteln behandelten Produkte zu einer der Gesundheit weniger zuträglichen (dafür aber um so teureren!) Ernährungsweise verleitet.

Bleiben wir also bei unserer gut schweizerischen Einfachheit und nehmen wir die Naturgaben ohne allzu gekünstelte Veränderungen als Grundlage unserer Mahlzeiten. Vor allem sollen wir immer und immer wieder an die vielen köstlichen und nahrhaften Früchte denken, mit denen uns Sommer und Herbst beschenken. Und wenn diese Gaben von Feld und Garten reichlich ausfallen, wollen wir wieder lernen, selbst für die Winterzeit vorzusorgen und durch den altbewährten Brauch des Dörrens den Ueberschuss der Ernährung und dem Genuss zu erhalten.

Wer diesen Rat befolgt, fördert in einfachster Weise die Gesundheit und legt auch das Fundament für Wohlstand.“

Prof. W. R. Hess.

Als Moses mit den Geboten Gottes vom Sinai herunterkam, hatten sich die Israeliten ein goldenes Kalb gemacht, das sie anbeteten. Von der Anbetung ihrer Hände Werk erwarteten sie geheimnisvollen Segen und Wohlergehen. Das erscheint uns recht unver-

nünftig. Aber sind wir modernen Menschen so viel vernünftiger?

Uns ist in weit reicherem Masse als den Israeliten in der Wüste Nahrung geschenkt: Früchte, Körner, grüne Blätter und Knollen und all die guten Dinge, die die Tiere daraus zubereiten. Aber wir wissen nicht mehr, was das ist, eine Frucht, ein Korn! Wir wundern uns nicht darüber, dass aus dem Stoff eines Apfels ein Würmlein und dann ein kleiner Schmetterling entstehen kann, ein Schmetterling, der fliegt, mit Augen und Fühlern, mit Beinchen und Flügeln, mit Muskeln und Nerven, mit einem Herzschläuchlein und einem kleinen Darm und hundert wunderbaren Dingen, alle aus dem Stoff des Apfels. Und wir wundern uns nicht mehr darüber, dass auch aus dem Stoff des Kornes Käferchen entstehen mit Fühlern und Augen, mit Beinchen und Flügeln etc.

Wir schätzen das Korn nicht, wir essen nicht mehr das ganze Korn, sondern nur noch einen Teil davon. — Die alten Eidgenossen brachen Haferkörner und nährten sich von Hafergrütze. Und unsere Urgrossväter zermahlten die ganzen Getreidekörner zu Mehl

und nährten sich zu einem guten Teil vom Brot daraus. Wir aber finden es besser, die Getreidekörner nicht mehr als Ganzes zwischen Mühlsteinen zu zerreiben, sondern sie blass zwischen Walzen aufzureißen, so dass ein Teil der Nährstoffe, die das Korn enthält, das weisse Mehl, herausfällt, und der wertvollere Rest an der Schale hängen bleibt. Diesen wertvolleren Rest, die Kleie, das Krüsche, geben wir dem Vieh. Das weniger wertvolle weisse Stärkemehl, das allein nicht das kleinste Muskelfäserchen zu bauen imstande wäre . . . denn was in unserem Körper ist aus Stärke? . . . das essen wir und rühmen uns unserer grossen Fortschritte.

Durch Jahrtausende haben Menschen mit der Gesamtheit des Kornes ihr Leben gefristet. Heute glauben sie, es gehe auch mit einem Teil davon, und denken, es sei ein Fortschritt, dass wir heute so schön weisses Mehl essen können. Wir sehen, aber wir erfassen es nicht, dass die Menschen, die noch das ganze Korn essen, Zähne haben wie Bären, während wir Zahnräzterechnungen haben, dass es ein Graus ist.

Unsere Urgrossväter assen Räben und Rüben mit all den guten Stoffen, die natürliche Nahrungsmittel enthalten. Wir aber finden von all diesen Stoffen den Zucker besonders gut. Wir essen keine Räben mehr, sondern nur noch einen Teil davon, den schönen weissen Zucker. Den Rest erhält das Vieh. Und wir meinen, wir hätten es herrlich weit gebracht, wenn wir mit versilberten Zänglein diese weissen Fabrikzuckerstücklein fassen und in den schwarzen Kaffee werfen. Wir wissen zwar, dass Schleckerei nicht gut ist . . . Aber wir schlecken doch.

Unsere Urgrossväter assen viel Obst. Ihr Stolz und ihre Zuversicht war es, mit grossen Vorräten an gedörrten Birnen, Äpfeln, Kirschen und Zwetschgen in den Winter zu kommen. Wir essen zwar auch noch Obst, aber vornehmlich zum Dessert. Obst ist keine Nahrung mehr für uns.

Die beste Nahrung — ja die allerbeste Nahrung für den Menschen —, das Obst, wächst in ungeheuern Mengen auf unsern Bäumen. Wir aber finden es gut, Weizen einzuführen und einen Teil der viel besseren Nahrung des eigenen Bodens zu Schnaps zu machen.

Das heisst, wir essen in unserer Ueberheblichkeit nicht nur noch einen Teil von dem, was die Natur uns als Nahrung gesetzt hat, sondern wir ändern diese Stoffe chemisch ab. Wir lösen nicht nur den Zucker, der in Vergesellschaftung mit den andern Stoffen, mit denen er in der Natur gepaart ist, eine wunderbare Quelle der Energie darstellt, aus dem natürlichen Verbande los und essen ihn allein, so dass wir Mangel leiden an den wichtigsten Bau- und Gesundheitsstoffen, sondern wir verwandeln diesen Zucker obendrein noch in einen chemisch ganz anders gearteten Stoff, der in der Natur nirgends in grössern Mengen zu finden ist, und vertilgen dann dieses Erzeugnis der modernen Technik in ungeheuern Mengen.

Wir haben keine Ehrfurcht mehr vor der Gerste; auch aus ihr machen wir diesen Stoff, den Alkohol, den wir im Biere trinken.

Wie den Nachfolgern der alten Israeliten die Anbetung eines selbstgeschaffenen Götzen, des goldenen Kalbes, als etwas Ungeheuerliches erschien, so wird auch einmal unsren Nachfolgern unsere Wertschätzung der selbstgeschaffenen Stoffe, die wir an die Stelle der Nahrung setzen, als etwas Ungeheuerliches erscheinen. Es wird vermutlich einmal zur treffendsten Kennzeichnung der Verirrung der Menschheit im Zeitalter der emporblühenden Technik gehören, daß diese Menschheit uneinsichtig und ungebildet natürliche Nährstoffe abänderte, dass unsere bestorganisierte Industrie, die Brauereien, dieser Umwandlung natürlicher Nährstoffe dienen, und dass diese Fabriken gerade in unseren Notzeiten besonders gut gedeihen. Wir aber, die wir noch an das goldene Kalb unserer abgeänderten, selbstgeschaffenen



C. LINER 83

Nahrungsmittel glauben, laufen unterdessen zum Zahnarzt, laufen von einem Spezialisten zum andern und merken nichts.

Ganz fern liegt uns, zu glauben, dass all die Nöte, die uns bei den Aerzten, Apothekern und Kurpfuschern Hilfe suchen lassen, blass mit einer Ernährungsreform beseitigt werden könnten, allenfalls noch mit ein bisschen Tiefatmen und Zimmergymnastik; aber was wir behaupten ist das, dass die

Ernährungsreform natürlich möglich und überdies noch recht vergnüglich ist... Wer's nicht glaubt, der soll's probieren!

\* \* \*

Was aber soll der Lehrer mit diesen Zeilen in der Schule anfangen? — Gar nichts. Sie sind nicht für die Kinder bestimmt. Denn wenn der Lehrer selbst erfasst hat, dass wir in der Ernährungsfrage in derselben Verblendung auf selbstgeschaffene Götzen unser Heil aufbauen, wie die alten Israeliten auf das goldene Kalb, dann wird er gern den Kindern vom Essen zu Grossmutters Zeiten erzählen und den Stoff ausnützen, den ihm das neue Schulwandbild samt Begleittext dazu bietet.

Und weil ein Lehrer aus Erfahrung weiss, dass bei einem Ofen, der gut brennen soll, nicht nur für Brennmaterial, sondern auch für gute Lüftung zu sorgen ist, und weil er weiss,

\* An der Herausgabe des Schulwandbildes Nr. 83 und der dazugehörigen Ernährungsbroschüre ist diesmal neben der Zentralstelle zur Bekämpfung des Alkoholismus, Lausanne, auch die Schweiz. gemeinnützige Gesellschaft beteiligt. Sie betrachtet ihre Mitarbeit als einen Teil ihrer Gebirgshilfebestrebungen und bedient deshalb vornehmlich die über 800 Meter über Meer gelegenen Gebirgsschulen mit Bild und Broschüre. Letztere trägt den Titel „Das Bergvolk“ und ist zugleich Nr. 3, 4. Jahrg., der von der Gesellschaft herausgegebenen gleichnamigen Winterzeitung. Der Inhalt der Broschüre ist auf die Verhältnisse der Bergbevölkerung zugeschnitten und weicht darum etwas von demjenigen der Hefte „Gesundes Volk“ Nr. 1, VIII. Jahrgang, ab.

dass ein jeder Muskel und ein jedes Organ nur durch Anstrengung gestärkt werden kann, so wird er nicht nur mit dem Munde Lehren erteilen, sondern — das hat er ja in seiner Hand — auch die Lungen und den Blutkreislauf seiner jungen Schar so oft als möglich zu starker Betätigung bringen.

Lausanne.

Max Oettli.

---

Röhren dich nur die grossen Fragen der Zeit und der Schrei ihrer Völker? —

Wirf deine vielgeschäftige Feder weg und komm, wir gehen zuerst den Einzelnen unter der Menge suchen, um ihn zu retten.

Denn das Schicksal jedes Einzelnen ist auch Schicksal seines Volkes und seiner Zeit.

Sein Untergang ist auch Untergang des Volkes oder der Zeit. Und so sein Aufstieg.

Ich sehe dich säumen, denn du willst zuerst deine grosse Rede an die Völker fertig machen.

Das ist deine Tat!

Den ungezählten Kleinschritt der Grossstat magst du nicht. Unterdessen verdürstet der unbekannte Einzige unter der Menge und tausend edle Tode zerbröckeln das Volk.

(Il Certoso.)

---

## Eltern und Schule

---

### Die erzieherischen Kräfte der Familie

Die Familie ist die organisch gewachsene Einheit, die aus der personalen Verbundenheit der Ehegatten geboren, ihre Glieder am tiefsten und innigsten miteinander verbindet. Da sie das Menschenkind vom ersten Schritt ins Leben ab umfängt und umhegt und in seiner Totalität umschliesst, ist die Familie für die Erziehung der heranwachsenden Generation von grundlegender Bedeutung; gehen doch von ihr vielleicht die entscheidendsten Erziehungseinflüsse aus und können in ihrem Schoss am nachhaltigsten und intensivsten zur Entwicklung kommen. Der einzigartigen und unersetzblichen erzieherischen Kraft der Familie kommt in der Formung des jungen Menschen vor allen anderen Erziehungsmächten entscheidende Bedeutung zu. In ihrem Wesen und ihrer Seinsgestalt wurzelt eine reiche, vielgestaltige und lebendige Fülle von erzieherischen Kräften, die sich gegenseitig durchdringen und ergänzen und mannigfach entfalten können.

Mit der Familie, die ein grundlegendes soziales Gebilde und nicht nur eine Gemeinschaft des Ortes und des Blutes, sondern

auch des Geistes ist, steht und fällt auch das Gemeinschaftsleben des Volkes, das von ihr her aufgebaut und erhalten wird. „Die Familie ist“, wie Aloys Fischer einmal schreibt, „diejenige Lebensgemeinschaft, die Menschen als Ganze in allen ihren Lebensentfaltungen, Tätigkeitsrichtungen und Zwecken umfasst, die Gemeinschaft der Liebe und des Geistes, aus ihr folgend eine Glaubens- und eventuell Kultgemeinschaft, eine Arbeits- und Besitzgemeinschaft, eine solche der Sitte, der Geselligkeit, des Verkehrs, der Schicksale, eine Erziehungsgemeinschaft, nicht nur für die Aufzucht, Pflege und Veredelung der Kinder, sondern auch für das selbsterzieherische Wachstum der Eltern.“

Um den immer stärker werdenden Zerstörungsprozess der Familie hintanzuhalten, die Gegenkräfte aufzurufen, ist eine Besinnung auf die Familie als Erziehungsgemeinschaft notwendig. Ernste Volkspädagogen haben in nimmermüder Sorge wiederholt auf die drohenden Abgründe hingewiesen und zur Erneuerung der Familiengemeinschaft aufgerufen. Die grosse Erziehungenzyklika