

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 26 (1939)
Heft: 18: Gesunde Ernährung

Artikel: Ernährungssorgen und Erziehung
Autor: Javet, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-536807>

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: 07.02.2026

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

SCHWEIZER SCHULE

HALBMONATSSCHRIFT FÜR ERZIEHUNG UND UNTERRICHT

OLTEN + 15. JANUAR 1940

26. JAHRGANG + Nr. 18

Ernährungssorgen und Erziehung

Vor fünfzig Jahren war die Ernährung in den Bergtälern unseres Landes eine höchst einfache. Wenn der Senn die Kühe bei steigender Sonne in den Stall getrieben hatte und das Melkgeschäft besorgt war, kam das Frühstück mit guter „Nidle“ auf den Tisch. Darauf gingen die Knechte auswärts an die Arbeit und kehrten erst gegen vier Uhr abends zurück, wenn die Kühe bald wieder ausgelassen werden mussten. Der Senn hatte indes mit Hilfe seines Handlangers den Käse und Ziger bereitet, die Schotte zur Zuckersand-siederei (im Entlebuch und bernischen Emmental sehr verbreitet) getragen, das Kessi gefegt, die Küche gescheuert und alles aufgeräumt. Nun erst wurde das Mittagessen aufgestellt: Kartoffeln, Käse, Brot und Zigermilch.

Damals kamen die *Z w i s c h e n m a h l z e i t e n* auf. Als ein sonst sehr gastfreundlicher Bauer im Jahre 1868 sich herbeiliess, den Bauhandwerkern bei der Erstellung seines Hauses den Znüni (Vormittagsimbiss) zu geben, konnten viele Leute diese „Verschwendung“ nicht verstehen und billigen. Man sei ohne Zwischenverpflegung früher gesünder und zufriedener gewesen.

So vor fünfzig Jahren. Man braucht aber nicht so weit zurück zu gehen, um allerlei Merkwürdiges in der Ernährungsweise zu finden. Wir erinnern uns, vor bald vierzig Jahren in Berggegenden Zimmerleute bei schwerer Arbeit angetroffen zu haben, deren Hauptmahlzeit aus Milchkaffee und Kartoffeln bestand. Wie leicht wären die Ernährungssorgen von heute zu lösen, wenn . . . ja eben, wenn. Die Ernährungsweise hat aber in den letzten Jahrzehnten gründlich geändert. Sie ist mannigfaltiger und abwechslungsreicher geworden. Sie ist in mancher Beziehung auch besser geworden. Und doch möchten wir manches von der alten Kost

zurückwünschen, aus der Zeit, da der Kostzettel noch nicht von den Fabrikanten und Händlern gemacht wurde, sondern vom gesunden und natürlichen Instinkt. Wie sagt doch der alte Spruch aus dem Volksmund:

Bei Fleisch und Wein, da wird man feiss,
doch kürzen sie das Leben,
viel besser ist Kartoffelspeis'
und Schnitz und Kraut daneben.

Als junger Lehrer erlebten wir die Einführung der *Schulmilch*. Wir freuten uns darüber und genossen wacker mit. Aber wir mussten uns eigene Gedanken machen, weil wir uns sagten: Wie merkwürdig, dass man im Milchland den Kindern von Milchproduzenten ihr eigenes Produkt zahlen muss? Damals wussten wir keine bessere Lösung, heute würden wir den Kindern in den Milchgebieten des Berglandes als wertvolle Ergänzung zu Milch und Brot Äpfel, frisch und gedörrt, geben . . .

*

Mit diesen Streiflichtern haben wir, vielleicht besser als mit langen theoretischen Erläuterungen, dargetan, um was es heute geht. Dank der wissenschaftlichen und technischen Pionierarbeit, die in den letzten zwanzig Jahren, seit dem grossen Weltbrand von 1914 bis 1918, geleistet worden ist, spüren wir in der Ernährungslehre sichern Boden unter den Füßen.

Aber noch ist manches bloss Lehre. Es fehlt die Praxis. Die neuen Auffassungen, die in mancher Beziehung eben doch wieder die alten sind, sind noch nicht Allgemeinbesitz geworden. Wohl sind die Schüler in städtischen Schulen länger und stärker geworden; zusehends weichen die Erkältungskrankheiten aus den Reihen der turn- und sporttreibenden Jugend. Wir treffen aber noch viele bleiche Gesichter, und viele Schüler scheinen uns durch ihr Milieu und ihre

körperliche Entwicklung geistig und seelisch gehemmt zu sein.

Da ist es nun das Vorrecht der Schule und der Erzieherwelt, aufzuklären und zu lehren. Und wie leicht ist ihr heute diese Aufgabe gemacht! Durch Dutzende von Lehrkursen wurde nicht nur das Verantwortungsbewusstsein der Erzieher geweckt, es wurden ihr auch neue Wege im Gesundheitsunterricht gezeigt. Wir erinnern an die Kurse, die Dr. Max Oetli von Lausanne in den Lehrervereinigungen und Lehrerbildungsanstalten des ganzen Landes mit so grossem Erfolge erteilt hat und von denen auch in dieser Sondernummer der „Schweizer Schule“ die Rede ist.

Der Gesundheitsunterricht ist zum Arbeitsunterricht im besten Sinne des Wortes geworden. Viele neue Hilfsmittel wurden in seinen Dienst gestellt. So die Thurgauer Schulwaage, von deren Anwendung wir ein Bild bringen. An seinen Wanderausstellungen, die unter dem Titel „Gesunde Jugend“ (Jeunesse forte et saine) viele Schweizer Orte besucht hat, suchte der Schweizerische Verein abstinenter Lehrer und Lehrerinnen Erfahrungen und Arbeiten aus dem Gesundheitsdienst an der Jugend zu sammeln. Es ist ihm ohne Zweifel gelungen, auch die Eltern für die neue Arbeitsweise in den Schulen zu interessieren.

*

Die Erziehung und mit ihr die Schule hat auch die Aufgabe, gewonnene Erkenntnisse zu befestigen, dass sie zur guten Gewohnheit werden. Dank rühriger und umsichtiger Pionierarbeit sind heute köstliche Gottesgaben, die Milch, das Obst, das Vollbrot und der Süssmost,

schon weit in die Schulen und Erziehungsanstalten vorgedrungen. Hunderte von Schulen wurden für neue Formen der Milchabgabe, die einen suggestiven Wert haben (wir denken an die Flaschenmilch), interessiert und erobert. In Hunderte von Bergschulen kamen die herbstlichen Obstspenden; ja sogar der Süssmost hat, besonders in den Koch- und Hauswirtschaftskursen, Einzug gehalten.

*

Gesunde Ernährung, gesundes Leben sind niemals Selbstzweck. Das Leben ist nicht durch Technik zu meistern. Aber alles soll helfen, den jungen Menschen seiner göttlichen Bestimmung zuzuführen. Wehe dem Menschen, dem Mässigkeit und Enthaltbarkeit nur zum Mittel egoistischen Strebens und Macht Hungers werden! Er hat den tiefsten Sinn des Wortes: „Macht euch die Erde untertan“ nicht erfasst. Dem wahrhaft geistigen Menschen aber, dem Menschen, der andern dienen will, gemäss dem Gebote Christi, offenbaren sich tiefe Werte in der Hingabe und in der Liebe zu einem einfachen und gesunden Leben.

Wenn in dieser Nummer der „Schweizer Schule“ das Brot in den Mittelpunkt der Ernährungsfrage gestellt ist, so hat auch das seinen tiefen Sinn. Hat ja doch der göttliche Erzieher uns geheissen, um das tägliche Brot, um das Brot des kommenden Tages zu bitten. Wer das erfasst, sei er Lehrer oder Schüler oder beides zugleich, wird auch ein tieferes Verständnis für die Brotfrage im grossen, für die Ernährungsfrage, wie sie sich heute im Chaos der Welt stellt, bekommen.

Bern.

M. Javet.

Anschauen allein ist nicht anschaulich

Eine Anregung zur unterrichtlichen Behandlung der Zähne.

Der Lehrer, der im Naturkundunterricht nur einen Gegenstand auf einmal behandelt, sollte wegen öffentlichen Unfugs eine Polizeibusse zahlen müssen. Nur acht Tage lang brauchte man diese Busse einzuziehen, um zu bewirken, dass infolge besserer Unterrichtsmethoden Tausende von Schweizerkindern auch geistig reger würden.

Wenn man nämlich an den Lehrer — oder an sich selbst! — wie man es bisher getan hat, bloss die Forderung stellt, anschaulich zu sein, so nützt das nichts. Ich wenigstens habe immer geglaubt, zur Anschaulichkeit genüge Anschauen. Das ist aber falsch.

Als ich voll Lehrbegeisterung und mit dem besten Willen zur Anschaulichkeit die Buben vor einen lebendigen Apfelbaum stellte und sagte: „So, nun wollen wir einmal