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

Artikel: Allerlei von der Ernährung
Autor: W.H.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-537162

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: 10.12.2025

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

Allerlei von der Ernährung

Härdöpfel und Schnitz.

Jakob und Christine waren ein altes Ehepaar. Sie bewohnten ein nettes Häuschen mit Garten. Der Garten war voll Blumen, die an Sonn- und Feiertagen die Kirche zierten. Aber es fehlte im Garten das Gemüse. Christine erklärte das so: „Mer sind is halt a Schnitz und Häppere (Kartoffeln) gwöhnt. Dere hemmer all Tag. Sost nid vil anders; öppe no chli Fleisch derzue. I wösst jo nidemol, wie das Gmües choche."

Wie sich diese einseitige Lebensweise bei den beiden Alten auswirkte, kann ich nicht feststellen; denn beide wurden ca. 70 Jahre alt, Jakob sogar noch etwas darüber. Jedenfalls könnte man die beiden als ein Beispiel hinstellen, dass auch eine sehr einfache Kost alt werden lässt.

Die alten Armenhäusler.

Es ist eine bekannte Tatsache, dass die Armenhäusler im Kanton Luzern und wohl auch anderswo sehr alt werden. Ein Arzt erklärt das mit der einfachen Kost. Es gibt da viel Kartoffeln und viel eigenes Gemüse, aber wenig Fleisch, etwa am Sonntag. Auch Milch und Kaffee gibt es, doch Zuckerschleckereien und Schokolade muss man da keine suchen, auch Alkohol — sehr wenig in sehr verdünnter Form.

Kaffee und Brot.

Frau Roth hatte eine Ferggerei. Sie brauchte die Heimarbeit. Doch stahl es ihr die Zeit zum Kochen. Wenn die Kinder von der Schule heimkamen, gab es häufig nur Kaffee und Brot. Der Mann ass auswärts zu Mittag, an seinem Arbeitsplatz. Sie hatte neun Kinder. Das jüngste musste zuerst nach Davos, fast zwei Jahre. Dann kam ein siebzehnjähriger Sohn daran. Er starb an Lungentuberkulose. Ein dritter Sohn starb zwar nicht an der Krankheit, wurde aber im Fortkommen gehemmt.

Kaffee und Brot sind eben keine genügende Ernährung für heranwachsende Kinder.

Kunstdünger.

Im Ferienheim auf der Alp erholen sich jeden Sommer viele hundert Stadtkinder bei Sonne, Luft und guter Kost. Es gibt da viel Milch und Gemüse, auch etwas Fleisch und sogar manchmal etwas „fürs Gemüt". Trotzdem schleppen manche Kinder Büchsen mit, die sog. Kraftnahrung enthalten, in der Ferienheimsprache Kunstdünger genannt. Es ist erstaunlich, wie viele Marken solcher Kräftigungsmittel in unserem Lande fabriziert werden. Von der grossen pharmazeutischen Fabrik bis zum Appenzeller Naturarzt stellen ein Dutzend Firmen solchen „Kunstdünger" her. Der Wert von gewissen Kräftigungsmitteln soll nicht bestritten werden. Aber interessant ist es doch: die Fabrikanten solcher Kraftnahrung florieren. Was müssen wir für eine kräftige Nation sein, wenn wir alle diese Büchsen ausschlecken! Nimmt mich nur wunder, woher die alten Schweizer ihre Kraft nahmen, als alle diese „Kunstdünger" noch nicht erfunden waren.

Wieviele Kalorien brauche ich?

Frau Mattli hat ein grosses Lebensmittelgeschäft. Im Lager stehen eine Reihe Säcke mit Baumnüssen. Sie braucht sie für ihre Rohkostkunden. Eben tritt eine solche Kundin ein: Schlank, schmal, Bleichgesicht. Sie kauft Nüsse, Haferflocken, Rosinen, Smyrnafeigen, verschiedenes Dörrobst. Frau Mattli und die Ernährungsreformerin kommen ins Gespräch: „Wie kommt es, Frau Mattli, dass Sie immer so rosig und frisch aussehen? Ich kann machen was ich will, so habe ich eine schlechte Farbe und fühle mich oft zerschlagen und voll Unlust. Dabei wäge ich doch ganz genau meine Nahrung jeden Tag ab, damit ich von Fett und Eiweiss, Zucker und Mineralstoffen die für mich nötige Menge, bzw. die notwendigen Kalorien zu mir nehme, nicht zu viel und nicht zu wenig."

„Gute Frau X., Sie wägen wahrscheinlich zu genau und zu oft. Ich wäge nichts ab, nehme, was mich gut dünkt und so viel, bis ich genug habe. Vielleicht würde Ihnen mein Rezept auch helfen."

Wir haben hier zwei Gegensätze: den Reform-Fanatiker und den unkritischen Esser dessen, was gerade Mode ist. Die eine der beiden Frauen verlässt sich zu viel auf die „wissenschaftlichen" Rezepte der Reformer, die andere mehr auf den Instinkt. Und weil der Instinkt immer noch zuverlässiger ist, als die Berechnungen über den Kalorienbedarf, so fühlt sich Frau Mattli wöhler als die andere. Weil aber der menschliche In-

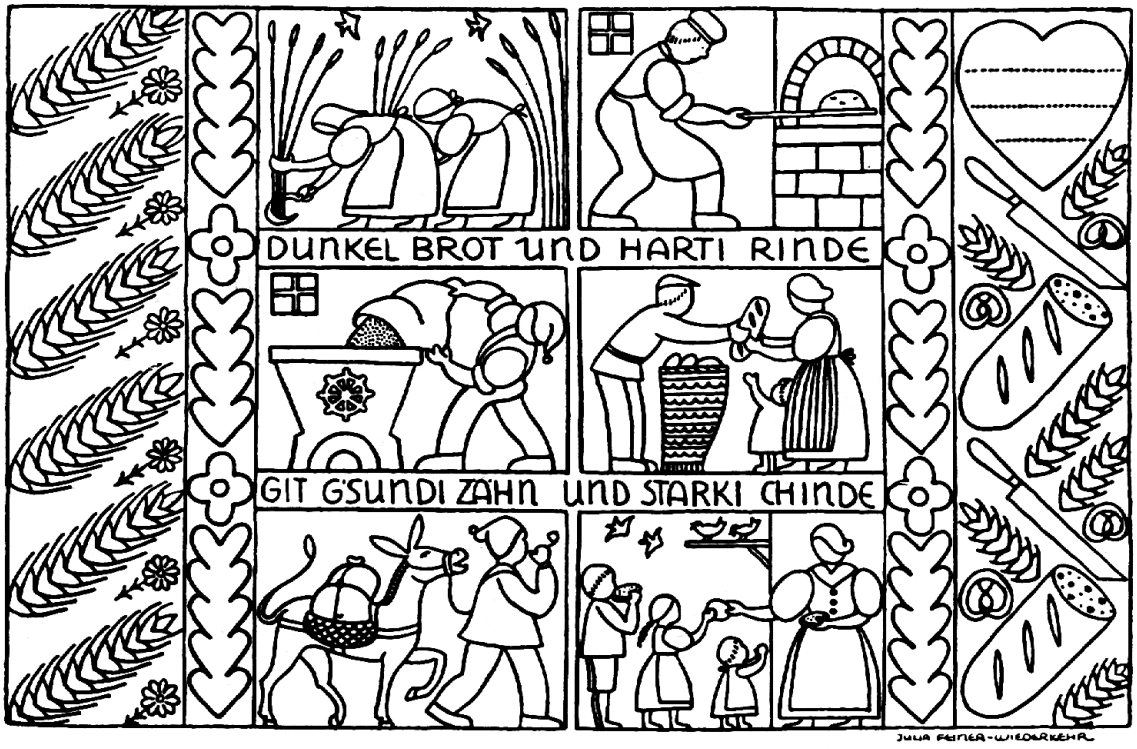
stinkt durch die „Zivilisation" auch abgestumpft worden ist, dürfen die Einsichten des Verstandes und noch mehr die Erkenntnisse der medizinischen Erfahrung doch nicht völlig ignoriert werden.

Ein Grundsatz des Essens.

Weil unser Ess-Instinkt nicht mehr so hundertprozentig ist, wie bei den Tieren, so müssen wir mit dem Verstand nachhelfen. Der Verstand sagt uns: Gott hat den Menschen mitsamt seinen Bedürfnissen geschaffen. Gott hat auch die Tiere und die Pflanzen geschaffen, die dem Menschen zur Nahrung dienen. Also ist unsere Nahrung uns am zuträglichsten, wenn wir nichts oder möglichst wenig an ihrem natürlichen Zustand ändern, sondern sie so geniessen, wie sie aus der Hand des Schöpfers hervorgegangen ist. Darum Misstrauen gegen Nahrungsmittel, die in den Fabriken einen weiten und langen Veränderungsweg durchgemacht haben! Misstrauen gegen chemische Einwirkungen und Umwandlungen in der Nahrungsmittelindustrie. Es kann sein, dass auch die Fabriknahrung zuträglich ist. Die Erfahrung zeigt aber, dass wichtige Nahrungsmittel wie Brot, Mehl, Zucker durch den modernen Fabrikationsprozess an Zuträglichkeit starke Einbusse erleiden.

Der Mensch lebt nicht vom Brote allein.

Von allen Lebensbedürfnissen wird der Nahrung am meisten Sorge zugewendet. Das kommt wohl von dem Vergnügen her, das so ein guter Bissen weckt, wenn er fröhlich den Hals hinunterschlittelt. Aber wer dabei die andern Lebensnotwendigkeiten vergessen würde, wäre dennoch übel dran.



Heftumschlag für das Vollbrot
Schweiz. Verein abstinenter Lehrer und Lehrerinnen.

Da ist einmal die Sonne. Auch sie erzeugt in uns Vitamine, nicht nur der rohe Rübensalat. Sie wirkt in uns manche Wunder, welche die Speisen nicht vermögen, sogar durch die Kleider hindurch. Dann das Wasser, kalt und warm, mit und ohne Seife, auch innerlich angewendet, beim Mittagessen zum Beispiel. Ferner die Abwechslung von Ruhe und Bewegung, Spannung und Lösung, körperlich und geistig zu verstehen. Ein solider Lebenswandel. Die zehn Gebote sind auch in medizinischer Hinsicht eine Lebensregel. Und viel Freude, eigene und fremde Freude!

W. H.