

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 27 (1940)  
**Heft:** 7

**Artikel:** 10 Trinkregeln für Jugendwanderer  
**Autor:** A.E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-530728>

### **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:** 24.01.2026

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

## 10 Trinkregeln für Jugendwanderer

1. **Quellwasser**, aus der hohlen Hand getrunken, bildet immer noch den natürlichsten Labetrunk für den Fusswanderer. — Vieles Wassertrinken macht allerdings schlapp. — Daher fort mit dem ewigen Wasserlappen aus allen laufenden Brunnen! Ausspülen des Mundes und Benetzen des Gesichtes mit kaltem Wasser erfrischt auch!
2. **Mineralwasser** sind im allgemeinen zu teuer bezahlte Durstlöcher, kohlensaure Kunstgetränke und Brauselimonaden Luxusartikel.
3. Wo **Süssmost** erhältlich ist, trinke man ihn gegen den Durst verdünnt und in kleinen Schlücken. Unvergorener Obstsaft stillt Hunger und Durst zugleich.
4. **Konzentrierter Obstsaft**, Obsthonig, Apfelkonzentrat, mit der siebenfachen Menge Quellwasser vermischt, ersetzt bei Bergwanderungen den Süssmost in vorzüglicher Weise.
5. Getränke in Glasflaschen mitzuschleppen, wird heute immer mehr als Unsinn erkannt. Viel mehr Flüssigkeit bei gleicher Belastung enthält **frisches Obst**, wobei die Verpackung mitgegessen werden kann. Weiche Früchte in Blechschachteln im Rucksack tragen!
6. Anstelle von frischen Früchten tut **Dörr-obst** ausgezeichnete Dienste. Gründliches Kauen von gedörrten Zwetschgen, Birnen, Apfelschnitzen, Kirschen, Aprikosen verhütet den Durst und in Verbindung mit Nüssen auch den Hunger (Knabbersäcklein, „Studentenfutter“).
7. Eine gedörrte Frucht oder auch nur ein **zartes Grashälmlchen** (nicht scharfe Halme, die Schleimhäute verletzen und Krankheit bringen können) verhindern in wunderbarer Weise das Pappigwerden des Mundes.
8. Wo man auf unsern Alpen frische **Kuh- oder Ziegenmilch** bekommt, da geniesse man sie in kleinen Mengen ruhig ungekocht, ohne Bazillenfurcht. Sie erlabt den ganzen Menschen.
9. **Heisse Getränke** stillen im allgemeinen den Durst viel rascher als kalte, da sie nicht erst grosse Energiemengen verbrauchen, um sich auf die Höhe der Körpertemperatur zu erwärmen (Zitronlimonade, Milchkaffee, Tee mit Apfelkonzentrat).
10. **Nicht zu viel trinken** auf Wanderungen! Man unterlasse das gedankenlose Hinunterstürzen von Flüssigkeiten jeder Art. Uebermässiges Trinken macht unlustig, erzeugt Schweissausbrüche und belastet den Körper unnötig. — Werde nicht der Sklave des Durstgefühls, sondern übe dich in der Selbstbeherrschung!

A. E.

---

## Mittelschule

---

### Die physikalischen Grundgedanken und ihre Nutzung im Unterricht

I.

Wenn ich am Schlusse eines Studienjahres manchmal überlege, was von dem vorgetragenen physikalischen Lehrstoff wohl als eigener Besitz von den Studenten mitgenommen wird, was davon in deren Leben wirksam sein wird, — so scheint mir die Antwort nicht ganz einfach zu sein. Viele Studenten studie-

ren, wie man zu sagen pflegt, auf das **Examen**. Dieses unmittelbare Ziel verdrängt in ihrem Bewusstsein stark den tieferen Sinn des Studiums. Und es ist betrüblich, wenn es bei dieser Einstellung bleibt. Es gibt einzelne, die nach bestandnem Examen leichten Sinnes vergessen, d. h. auf den mit mancher Mühe erworbenen Besitz