

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 31 (1944)
Heft: 9/10

Artikel: Die Nahrung unserer Vorfahren soll uns Vorbild sein
Autor: Bircher, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-532232>

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: 13.01.2026

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

notwendige Reagensmittel, welches der eiskalt berechnenden und handelnden politischen Aktion gewisser „unmusikalischer Kreise“ auch das Leben, wie es ist, vor Augen hält. Mit seinen dunkeln aber auch mit seinen hellen Farben; mit seinen Kulturfaktoren; nicht zuletzt auch mit seinem ethischen Seinsollen im Gegensatz zur vorzüglich juristischen Ordnung der Lebensbelange. Mit seinem Liebes hunger, welcher von dem, der über den Sternen thront, in geistigen und materiellen Belangen nicht nur von Stunde zu Stunde, sondern auch von Mensch zu Mensch die Weckung der Tat erbittet, auf dass das Reich der Harmonie von gewissen Leuten nicht mehr nur dazu aufgeru-

fen werde, mit seinen wohlklingenden Weisen hohltönenden Reden bei festlichen Zusammenkünften die fehlende Wärme — die wirkliche Feierstimmung — zu leihen...

Wir bedauern, dass es uns der hier zur Verfügung stehende Raum nicht gestattet, noch etwas weiter und tiefer auszuholen. Doch haben wir ja in Freiburg eine philosophische Fakultät mit Lehrstühlen sowohl für Ethik als auch für Musikwissenschaft. Da liesse sich sicher einmal eine Dissertation machen, welche dem Problem etwas gründlicher zu Leibe gehen könnte: sowohl den Ethikern als auch den Musikern zur Aufklärung, Belehrung und Beruhigung.

St. Peterzell.

C. E. Würth.

Die Nahrung unserer Vorfahren soll uns Vorbild sein

(Stoff für den Lehrer zur Behandlung des Kleinwandbildes Nr. 116.)

Der Krieg hat uns gesünderes Brot, mehr Kartoffeln, Obst und Gemüse gebracht, andererseits den Verbrauch von Zucker, Fleisch und Kaffee stark eingeschränkt. Damit sind eine Reihe dringender Erfordernisse der Volksgesundheit, um die sich vorher Einsichtige umsonst bemühten, zur öffentlichen Besprechung gekommen. Unser Volk weiss aber im allgemeinen immer noch nicht, wie wertvoll und nötig diese Aenderungen sind. Es hält sie für Kriegsnot. Es wird nachher in die alten Gewohnheiten zurückgleiten. Denn es weiss noch nicht, wie viel diese Gewohnheiten beitrugen zur Schwächung seiner Nerven- und Widerstandskräfte, zur erschreckenden Verbreitung der rheumatischen, Haut-, Herz- und übrigen Organleiden und vor allem zu den sogenannten Alterskrankheiten, die uns im wichtigsten Alter mit geistiger und körperlicher Schwerfälligkeit belasten, und die auch mit schuld sind am Gebisszerfall und seinen unheimlichen Folgen.

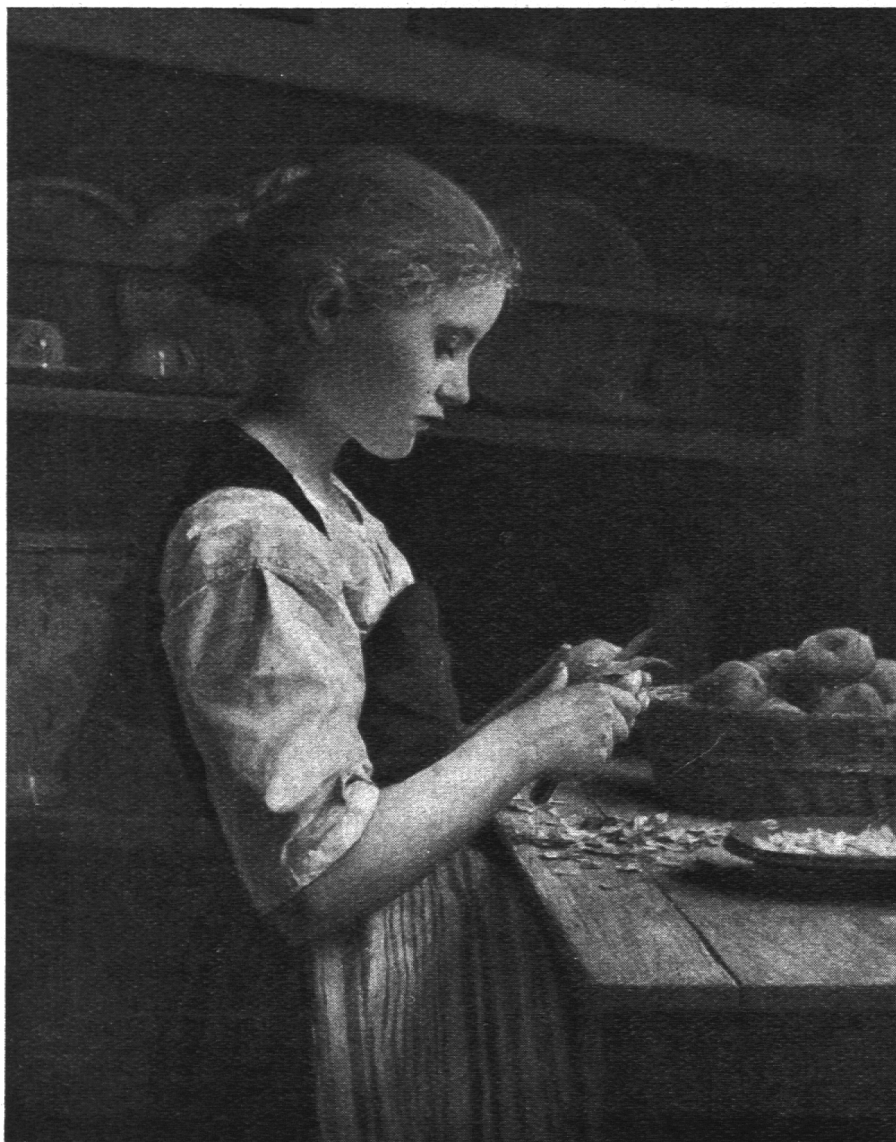
Unsere Buben und Mädchen sollen diese glücklichen, wenn auch kriegsbedingten Umstellungen in unserer Ernährung verstehen lernen. Sie sollen wissen, dass unsere Vorfahren jahrhundertlang von einer viel natürlicheren und einfacheren Nahrung gelebt haben, und dass auch wir glücklicher und leistungsfähiger sein werden, wenn wir zu einer solchen zurückgehen. Sie sollen sich bewusst werden, was für unerhörte Leistungen an zäher Aus-

dauer und Widerstandskraft die alten Eidgenossen als Selbstverständlichkeit vollbrachten, obwohl sie nichts von Kraftnährmitteln wussten. Sie sollen daran denken, dass die Kämpfer von St. Jakob an der Birs weder rauchten noch Schokolade mit sich führten, dass sie von einer Nahrung lebten, in der der weisse Zucker fehlte und sogar Fleisch und Weissbrot nur bei festlichen Gelegenheiten vorkamen.

Was waren ihre Speise? Viel Obst, Nüsse, Mangold, Rüben, Erbsen, Saubohnen, viel Habermus, Gerstensuppe und Mehlsuppe, viel Ziegenmilch, Dickmilch und etwa kleine Weichkäselein. Im ganzen viel kleinere Mengen als bei uns vor dem Kriege.

Eine tiefgreifende Umwandlung der gesamten Volksernährung hat sich vor allem in den letzten 3—6 Generationen vollzogen, und zwar auf dem Gebiete der

Getreidekost: Uebergang von Mus und Suppe zum Brot. Uebergang von einer Mehrzahl einander ergänzender Getreidesorten, mit Hafer und Dinkel im Vordergrund, zu einseitiger Weizenkost. Uebergang von vollständiger Getreidekost, welche auch den wichtigen Keimling und die Randschichten des Kornes enthielt, zu einseitiger, minderwertiger Mehlkernkost (Weissbrot, Teigwaren, Weissmehl, Mondamin usw.). Einbruch des Festgebäckes (Weissbrot und Süssgebäck) in den Alltag und Aufgabe des gesunden Vollkornbrotes (von dem noch das Sprichwort gelten konnte: „Mit



Wasser und Brot wird me nid tot" und „Milch und Brot macht d'Bagge rot"). Verschwunden sind aus unserer Nahrung fast ganz die wertvollen Hauptgetreidesorten Hafer, Roggen und Gerste. Der Hauptmangel, der durch solche Getreidenahrung unvermeidlich entsteht, ist ungenügende Zufuhr an Nerven-Vitamin B. Aber dies ist nur einer von vielen Nachteilen. Ein richtiges Vollkornbrot, dem das heutige Kriegsbrot nahekommt, muss wieder einen Hauptteil unserer Alltagskost ausmachen; auch das Habermus und das alte Hartbrot sollten wieder einen Platz erhalten, denn sie waren besonders wertvoll.

Zucker, Obst und Gemüse: Im Verlauf des 19. Jahrhunderts sank die frühere Hochschätzung des Obstes, das ein Hauptnahrungsmittel seit alter Zeit gewesen war, auf den Nullpunkt. Es galt schliesslich nur noch als ein Genussmittel, das

die Aermeren, welche rechnen mussten, besser wegzulassen glaubten. Zugleich stieg einerseits der Verbrauch von weissem Fabrikzucker von 0,5—2 Kilo auf durchschnittlich 44 kg je Kopf und Jahr und anderseits stieg auch der Alkoholkonsum gewaltig an, indem man mehr und mehr das Obst mostete und brannte, statt es frisch und gedörrt zur Nahrung zu verwenden.

Der grosse Verbrauch an Zucker ist noch bedenklicher als der Verbrauch von einseitig raffiniertem Mehl. Er schadet in derselben Richtung: Schwächung der Nerven, Zahnzerfall und Blutvergiftung durch Darmträgheit. Die vorhandene Ungesundheit zeigt sich heute gerade in dem Hunger nach Süßigkeiten, der ganz unnatürlich ist und den unsere Altvordern nicht kannten. Unser Körper kann seinen Zuckerbedarf jederzeit aus der Stärke des Brotes und der Kartoffeln ge-

winnen. Obst, Rüben usw. enthalten reichlich Zucker in gesunder, von den lebenswichtigen Begleitstoffen noch nicht entblösster Form. Grosses wird gewonnen sein, wenn es gelingt, den Zuckerverbrauch so niedrig zu halten, wie er gegenwärtig ist.

Der **O b s t v e r b r a u c h** hat seit 30 Jahren zum Glück wieder zugenommen, ist aber verhältnismässig immer noch viel geringer als einst bei unsern Vorfahren. Der Verbrauch an eigenem Dörr-
obst wird wohl überhaupt nie mehr das frühere Ausmass erlangen. Was nicht in der wertvollsten Form, nämlich als Frischobst (Kühlhäuser!) in den Handel kommt, wird als Süssmost und Konzentrat gespeichert werden. Aber es wird noch viel Zeit verstreichen, bis der letzte Bauer erkennt, dass die bequeme Gärmosterei einer beinahe vollständigen Zerstörung der Obstwerte gleichkommt und bis er infolgedessen seinen Betrieb von Obstzerstörung auf Obstverwertung umstellt. Und es wird nicht weniger lange dauern, bis eine tiefere Einsicht dieselbe Umstellung auch bei der Traubenverwertung sicherstellt, — von der volkswirtschaftlich und volksgesundheitlich verfehlten Bierbrauerei gar nicht zu reden.

Aehnliches gilt vom **G e m ü s e v e r b r a u c h**. Er ist heute geachteter, aber das Erreichte ist noch bescheiden gegenüber dem einstigen Verbrauch. Hahn im Korb sind Konservenerbsen! Die wertvollen Gemüse, die in der alten Bauernkost einen Hauptplatz einnahmen: gelbe Rüben, Rāben, Mangoldkraut, Ackerbohnen, Erbsen sind der Verachtung anheimgefallen, gelten zum Teil als Saufutter. Die einst geschätzten Küchenkräuter sind vergessen und müssen wieder herangezogen werden.

In der Schweiz wurden sodann vor dem Krieg sehr wenig *Kartoffeln* gegessen. Auch die Kartoffel war im Begriff, zum Schweinefutter herabzusinken, und ist doch wertvollste Grundkost. Bei Obst und Gemüse ist es heute dank grosser Fortschritte im Gartenbau und in der Verarbeitungstechnik (zu der in Zukunft auch das Gefrierverfahren zu zählen sein wird) möglich, eine sehr viel reichere und verlockendere gesunde Kost zu gewinnen als zur Zeit unserer Vorfahren.

Frisch- und Kochobst: Unsere Vorfahren hatten regelmässig ungekochte Nahrung im Alltag: Milch, Obst, Kräuter, Beeren, öfters Salat. Um 1900 war ungekochte Nahrung fast ganz aus

der Kost verschwunden. Ihr hoher Gesundheitswert weist ihr aber in der Zukunft einen Ehrenplatz an, und zwar zu Beginn der Mahlzeiten.

Genussmittel: Die Zahl der Genussmittel hat sich gewaltig vermehrt. Einst kannte man nur Wein, Fleisch und Fremdgewürz, heute vielerlei alkoholische Getränke, Tabak, Zuckerspeisen und Reizmittel (Kaffee, Tee, Schokolade, Maté, Kola). Die entscheidende Wandlung besteht aber darin, dass unsere Vorfahren die Genussmittel bestimmten festlichen Anlässen vorbehielten, wir aber aus ihnen eine Alltagsgewohnheit gemacht haben. Gewöhnung heisst Abhängigkeit vom Genussmittel und eines Teiles Verlust der Anpassungsfähigkeit und Widerstandskraft. Unsere Vorfahren wussten in Genussmitteln zu schwelgen, ohne von ihnen abhängig zu werden; wir glauben nicht mehr auskommen ohne sie, weil wir der falschen Meinung sind, unsere gesunkenen Lebensgeister damit heben zu können und unsere geschwächten Nerven damit anreizen zu müssen. Die Genussmittel erhöhen unseren Lebensgenuss keineswegs. Sie binden aber einen erstaunlich grossen Teil unseres Volkseinkommens. — Jährlich gibt das Schweizervolk für die doch völlig entbehrlichen alkoholischen Getränke über eine halbe Milliarde Franken aus. (Letzte Schätzung der eidg. Alkoholverwaltung: 567,000,000 Franken.) Sie vermindern in den vorgerückten (entscheidenden) Lebensjahren Lebensfrische und Entschlussfreiheit und bringen viele kräftige Männer gerade in den besten Jahren vorzeitig ins Grab. (Etwa 5 Prozent der schweizerischen Männer sterben als Alkoholiker.)

„Im Kleinen liegt oft Grosses, in scheinbar Unbedeutendem eine ganze Lebensrichtung.“ Dieser Satz Gotthelfs gilt auch für unsere Ernährung. Dem zunehmenden und nun schon mehrere Generationen dauernden allmählichen Abbau unserer Volkskräfte muss wieder ein Aufbau folgen. Es liegt hier eine Aufgabe vor uns, und wenn es gelingt, den im Krieg errungenen Fortschritt einigermaßen zu halten und auszubauen, haben wir für die Zukunft unseres Volkes Entscheidendes geleistet.

Die Hauptsache dabei ist: Die Genussmittel durch allmählichen Aufbau einer gesunden Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und wertigem Brot überflüssig zu machen und vor allem die heranwachsende Jugend gar nicht erst an die Genussmittel zu gewöhnen. Das Vorbild der

alten Eidgenossen und die so erfreulichen Verbesserungen auf dem Gebiete der Gewinnung, Verarbeitung und Verteilung von Frischobst und

Frischgemüse werden dabei helfen können. Wichtig aber ist vor allem das Verhalten der Erzieher.

Dr. Ralph Bircher.

Lehrerin und weibliche Erziehung

Geheimnisse fraulichen Wirkens

I.

Heiliges Schweigen.

Auf der Schwelle des alten und des neuen Testaments steht eine grosse Frau, die ganz in Schweigen gehüllt ist und selbst auch schweigt: Es ist die Mutter der Mutter unseres Herrn: Die hl. Anna.

Die Geschichte der hl. Anna ist wenig bekannt. Um ihre Gestalt ist es still. Es ist ein tiefes, erhabenes, eindrucksvolles Schweigen wie die Stille im Heiligtum.

Mutter Anna ist hinter Lichtglanz verborgen wie hinter einem undurchdringlichen Schleier. die unbefleckte Empfängnis dient ihr wie ein Schutzwall vor der Neugier der Welt. Sie verschwindet hinter Maria.

Die Hl. Schrift berichtet nichts von der hl. Anna, nicht einmal ihr Name taucht auf. Erst das aus dem zweiten Jahrhundert stammende Proto-Evangelium des hl. Jakobus erzählt uns von der Mutter der allerseligsten Jungfrau. Dasselbe berichtet uns folgendes: Das fromme, rechtschaffene Ehepaar Joachim und Anna war wohlhabend, aber auch wohlthätig. Ihre Jahreseinkünfte pflegten sie in drei Teile zu teilen: Einen gaben sie den Armen, den andern für den Tempel und von dem dritten besorgten sie ihren Lebensunterhalt. Aber ein grosses Leid begleitete sie durchs Leben: Es blieb ihnen der Segen der Nachkommenschaft versagt, trotzdem sie beharrlich darum flehten. Wie viele einsame Gebete mochten zum Himmel steigen in der Morgendämmerung, in der Mittagsglut, beim Abendschein! Und was reifte in dieser Zeit des Betens und Wartens heran? Maria, die Mutter Gottes, das unbefleckte Meisterwerk des hl.

Geistes. — Das wahrhaft Grosse reift also in der Stille, im Gebete, im Schweigen. Die Welt macht Gepolter. Gott aber ist nicht im Lärm. Die Werke der Menschen wachsen schnell und laut. Gottes Werke wachsen still und langsam. Soll unser Wirken nicht ein blosses Gepolter sein, dann muss es aus dem innerlichen Leben kommen, aus dem Schweigen der Seele. „Es muss die Kraft sich drängen aus des Herzens Kammer.“ —

Jeder, der am Erlösungswerk Anteil hat, muss ein Kreuzträger sein. Schmach und Demütigung habe Anna von ihren eigenen Mägden erfahren. Und als Joachim einst sein Opfer im Tempel darbringen wollte, sei er, als ein vom Segen Gottes Ausgeschlossener, öffentlich zurückgewiesen worden. Joachim, vom Altare verstossen, unendliches Weh im Herzen, flieht in die Einsamkeit und klagt Gott seine Not. Und Anna?

Mutter Anna verzehrt sich in der Sehnsucht nach dem Messias. Die Allmacht selbst weckte diese unüberwindliche Sehnsucht in ihr, und doch lag in ihrer Unfruchtbarkeit gleichsam der Beweis für ihre Unfähigkeit, dem göttlichen Plane zu dienen. Hingerissen und wieder zurückgestossen bat sie Gott, er möge befehlen, dass seine Absichten erfüllt würden. Gott gab ihr das Gebet ein, aber Gott schien das Gebet, das er ihr eingab, nicht erhören zu wollen. Gott sah, dass der scheinbare Widerspruch zwischen dem Willen Gottes und dem Verlauf der Dinge unerträglich auf Annas Seele lastete. Diese Last war seine Hand und er zögerte, seine Hand zu haben. Wie oft mag St. Anna in diesen Jahren der Prüfung ihre wehe Seele in klaglosem Schweigen vor Gott ausgeschüttet haben! Und