

**Zeitschrift:** Schweizer Schule

**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz

**Band:** 43 (1956)

**Heft:** 10: Volksgesundung und Nüchternheitsunterricht

**Artikel:** Froher Nüchternheitsunterricht für die einzelnen Unterrichtsstufen

**Autor:** Gribling, K.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-532849>

### 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>**

mannigfachen Einflüsse und Umwälzungen im 16. und 19. Jahrhundert erklären, weshalb der Alkoholismus im Schweizervolk zur heute größten Volkskrankheit wurde.

## Froher Nüchternheitsunterricht für die einzelnen Unterrichtsstufen

Prof. K. Gribling, Martigny

### Wir Schweizer

Die Schweiz zählt zu den Nationen, welche durch den Alkoholismus am meisten betroffen sind. *Die Geschichte des Alkoholismus vermag diese Tatsache zu erklären.* Der Alkoholismus – unsere Volkskrankheit Nummer eins! Technik, Industrie, Landwirtschaftslage – und der Materialismus in unseren Städten sind die Faktoren, welche wir soeben beleuchteten.

Die Folgen?

- 950 Millionen (1 Milliarde also) Alkoholkonsum pro Jahr,
- 550 Millionen Liter Konsum von Alkoholika (Bier, Wein, Most, Schnaps),
- so viele Alkoholiker wie die Stadt Biel Einwohner zählt (50000),
- den dritthöchsten Alkoholkonsum der Welt (Frankreich, Italien, Schweiz)  
(gefährlicher, weil konzentriertere Alkoholika dazu getrunken werden als in den südlichen Ländern),
- 200000 Menschen durch Alkoholismus direkt oder indirekt betroffen =  $\frac{1}{2}$  der Einwohnerschaft der Stadt Zürich,
- das Konto Alkohol  
60% Fahrausweisentzüge,  
20–30% Verkehrsunfälle (unsere Unfallstatistiken erfassen die indirekten Alkoholwirkungen nicht),  
20–30% der Verbrechen (Militär: 25% von 1939 bis 1941),  
25–35% der Männer auf den medizinischen Abteilungen unserer Spitäler weisen alkoholische Alterationen auf,  
25% der Erstaufnahmen Geisteskranker in unseren Heil- und Pflegeanstalten sind Alkoholpsychose.  
(Die Warte)

### Das Ziel:

Die zweckmäßige Nüchternheitserziehung steht vor einer doppelten Aufgabe:

1. Das nächste Ziel ist die enthaltsame Lebensweise bis zum Ende der Volksschulzeit.
2. Für das weitere Leben sollen wir darnach trachten, die Nüchternheit tief im Geist und im Willen des jungen Menschen zu verankern.

*In welchem Geiste sind die folgenden Stoffpläne gehalten?*  
In der Hoffnung, daß sie, wie jedes Lehrmittel, zur besseren Erfüllung der Erzieherpflicht verhelfen. Dem toten Buchstaben soll der lebendige Geist Licht und Wärme verleihen.

Es ist kaum nötig, auf den Takt und das Zartgefühl hinzuweisen, die uns beim Nüchternheitsunterricht leiten sollen. Die meisten Eltern trinken gewohnheitsgemäß Alkoholisches, manche über das Maß. Da sollen wir die Wahrheit sagen, ohne die Ehrfurcht des Kindes vor Vater und Mutter anzutasten und das häusliche Vertrauensverhältnis zu stören.

*Wir werden auch hier die Entwicklung der Kinder berücksichtigen.*

Bei jeder Schulstufe drängt sich die Frage auf: Was regt und treibt das Kind zum Handeln an? Was bestimmt seine Vorstellungen und Neigungen? seine Gedanken und Begierden? seine Urteile und Entschlüsse? Deshalb dürfen wir nicht bloß nach Forsscherart bei der Volkskrankheit Alkoholismus stehenbleiben, sondern wir sollen nach Erzieherart das Persönliche ins Auge fassen: dieses Büblein in seinen Nöten, jenes Mädchen in seiner Angst, den ringenden Jüngling und die bedrohte Tochter, die Leute des Schulortes und die Volkswirtschaft der Gegend.

*Sollen wir die Freude am Guten oder den Abscheu vor dem Bösen pflegen?*

Wir wollen das Menschenkind nehmen, wie es ist: ihm die helle Freude am Schönen gönnen, jedoch auch den drohenden Gefahren mit dem Hinweis auf die bestehenden Übel begegnen. So unterschei-

den wir mit den grauen und schwarzen Schatten die leuchtenden Züge des enthaltsamen und nüchternen Lebens.

Eine genügende Reichhaltigkeit der Stoffpläne scheint angezeigt, damit jede Lehrperson das Zweckmäßige wählen kann. Die gediegene Behandlung wertvoller Fragen im rechten Augenblick wird sicherer zum Ziel führen als die Anhäufung von flüchtig erwähnten Stoffen.

## UNTERSTUFE

*Psychologisches:* Sollen wir schon die Kleinen mit dieser ernsten Frage beschäftigen? Ja, weil sie schon bedroht sind und manche darunter leiden. Sie nehmen die irrigen Vorstellungen der Erwachsenen auf, lernen ahnungslos den Alkohol hochschätzen und werden fast unbewußt in den verhängnisvollen Kreislauf der Trinksitten eingeschaltet. Die psychoanalytischen Untersuchungen zeigen, wie zähe die frühesten Kindheitserinnerungen eingewurzelt sind.

*Praktisches:* In diesem Alter soll das Kind erkennen: der Genuß von Wein, Bier, Schnaps und ähnlichen Getränken ist für mich schädlich; es gibt andere bessere Sachen.

Hier seien einige *Unterrichtseinheiten* genannt, die als Anschauungsgegenstand oder Gesprächsstoff im Rahmen des Gesamtunterrichtes zweckmäßig behandelt werden können:

- Das beste Getränk für Kinder;
- Das Lob des Wassers, der Milch, der Kirschen, des Apfels usw.;
- Was ich am Sonntag gern trinke;
- Wie rechte Kinder bei einem Ausflug den Durst löschen;
- Gute Getränke aus Obst: Süßmost, Traubensaft, Himbeersaft;
- Wein, Bier und Schnaps machen die Kinder dumm;
- Der Betrunkene ist ein kranker Mann; man darf ihm nicht nachlaufen;
- Schleckereien oder gar Schnapsschokolade? Weg damit!
- Märchen: Schneewittchen und der vergiftete Apfel;
- Vorbilder braver Kinder: Samuel, Johannes der Täufer, der kleine Klaus von Flüe.

Beim Nüchternheitsunterricht auf der Unterstufe handelt es sich nie um lange Besprechungen, sondern um kurze Gespräche oder Hinweise, die in

einer Regel, einem Satz, einem Vers oder einem Sprüchlein zusammengefaßt werden, etwa wie folgt:

- Milch und Brot macht Wangen rot.
- Erst grün wie Klee, dann weiß wie Schnee, dann rot wie Blut, schmeckt allen Kindern gut.
- Der beste Wein für Kinder, der weiße ist's fürwahr...

Ein schönes Bild, ein herziges Gedichtlein, ein klangvolles einfaches Liedlein sind hier sehr am Platz.

*Die Taterziehung* darf nicht fehlen. Selbstverständlich wird der Lehrer darauf achten, daß bei Schulfesten, Spaziergängen und sonstigen Anlässen der Grundsatz der kindlichen Enthaltsamkeit befolgt wird.

Um die Kinder zur bewußten Enthaltsamkeit zu erziehen, haben die Abstinenzvereine verschiedene Mittel eingeführt. Im »Lichtstrahl« und im »Wiegenband« verpflichteten sich die Eltern, ihre Kinder bis zu einem bestimmten Altersjahr, z.B. bis zum 10. Jahr, enthaltsam zu erziehen. Im »Jugendbund« und im »Hoffnungsbund« legen die Kinder mit der Einwilligung ihrer Eltern das Versprechen ab, enthaltsam zu leben.

## Beispiel

Wie Florian mit seinem feurigen Schluck unsere Sprachstunde fruchtbar machte

(Aus einem Berner Rundbrief der abstinenter Lehrer und Lehrerinnen.)

Meine 2. und 3. Klasse durften zur Abwechslung einmal zusammen im »Schulmeister Pfiffikus« (Anna Heller) die Geschichte vom feurigen Schluck lesen. Das Gespräch des Abenteurers Florian mit dem Hutzelmännlein, das die erste Spannung in meinen Dritteln hervorrief, verschaffte uns ausgiebigen Gesprächsstoff, bei dem wir schließlich als Niederschlag auf die Wandtafel alle *ungesunden* und daneben alle *gesunden* Getränke, die uns nie verleiden, die uns wohltun, aufschrieben. Den letzten allen spürt man an, daß sie nichts mit dem Hutzelmännchen zu tun haben, sondern die Gesundheit fördern. – Die Eigenschaften dieser Getränke merkten wir uns an besonderer Stelle. Zur schriftlichen Beschäftigung wurden dann diese Wörter auf Streifen abgeschrieben. In der folgenden Sprachstunde erarbeiteten wir unter fröhlicher Demonstration Tätigkeitswörter, die mit »trinken« etwas zu tun haben (»saufen« gehört nicht

hierher, sondern zu den Schnapswörtern). – Nun hatten wir bloß noch einen Halbkarton (alter Heftdeckel!) mit drei Fensterchen zu versehen (siehe untenstehende Skizze!), die Streifen hineinzuschieben — und unser »Getränkekino« war fertig. Den Stoff für allerlei fruchtbare Sprachübungen konnten sich meine Schülerlein nun selbst so viel als wünschbar durch die Guckfensterlein an den Augen vorbeispazieren lassen.

### Sprachübungen:

1. Wir suchen, Streifen schiebend, zu jedem Getränk das passende »Wiewort«: Das frische Wasser, die nahrhafte Milch usw.

2. Zweite Klasse: »Ich lappe kühles Wasser...« Dritte Klasse: Solch einfache Sätzlein, aber mit du, er, sie, es und eventuell auch in den Mehrzahlformen.

3. Die dritte Klasse sucht zu jedem Getränk einen Satz, in dem wenigstens zwei Wiewörter vorkommen: An heißen Tagen holt die Mutter erfrischenden Himbeersirup aus dem Keller herauf.

4. Wir vergleichen die Getränke untereinander und üben dabei die Steigerung des Eigenschaftswortes: Kalter Lindenblütentee ist gesünder als aromatische Limonade. – Der herrliche Traubensaft ist teurer als der billige Süßmost. (Es versteht sich von selbst, daß wir das an einem Versucherli in der Pause praktisch selbst herausfinden!)

5. Nun kommen uns auch die Tätigkeitswörter kommod. Wir gehen blitzschnell auf die Schulreise und schauen einander beim Zvierinehmen zu. Da kommen die Sätze dahergeflogen: Liseli nippt an einem Becher mit gesundem Münzentee. – Walter schlückelt seine erfrischende Limonade. – Die

a \_\_\_\_\_ b

Diese Strecken mit Messerspitze oder Rasierklinge einschneiden!

Diese Wörter sind im Original nicht sichtbar, sondern hinter dem Heftdeckel!

<i>Gesunde Getränke</i>	<i>Eigenschaften</i> d.h. wie sie sind	<i>Tätigkeitswörter</i> (was wir mit den Getränken tun)
Süßmost Wasser Münzentee	<i>Eigenschaften</i> köstlich süß herrlich billig gut	schlürfen nippen lappen hastig trinken begierig trinken
Traubensaft Limonade Zitronenwasser Himbeersirup Milch	frisch	lechzen nach
a Ovomaltine  a Lindenblütentee Orangina Mineralwasser	kühl fein gesund wohlschmeckend nahrhaft	gemütlich schlückeln durchs Röhrlein saugen den Durst stillen schmunzeln über sich die Kehle netzen
	aromatisch erfrischend stärkend beruhigend belebend durststillend prickelnd	hinuntergießen sich erlagen an

Lehrerin lechzt nach einem Glas wohlschmeckender Milch.

Die dritte Klasse darf hernach diese Sätze in der zweiten Person Einzahl schreiben, und zwar fragen: Stillst du deinen Durst mit stärkender Ovomaltine?

Lehrerin: »Wollen wir für die ungesunden Getränke (Gärmost, Wein, Bier, Schnaps) auch ein Kino herstellen?« – Kinder (nach einem Besinnen): »Ach nein, die sind's nicht wert. Mit denen wollen wir ja sowieso nichts zu tun haben. Wir haben schon vom Riechen daran genug!«

## MITTELSTUFE

### I. Knaben

*Psychologisches:* Buben zwischen 9 und 12 Jahren sind noch echte Kinder; ihr Sinn ist vorzüglich nach außen gerichtet und schon ziemlich selbstständig. Sie scheinen sich von den Eltern und besonders von der Mutter abzuwenden und schließen sich enger den Altersgenossen und Schulkameraden an. Sie bewundern die Äußerungen der Kraft und freuen sich selber eines steigenden Kraftgefühls, das sich in Wettkämpfen austobt. Ihr beliebtester Held erinnert an Robinson, dessen Wirklichkeitssinn und Unternehmungslust ihnen überaus gefallen. Aktionsfilme ziehen sie allen andern vor.

In diesem Alter herrscht ein ausgesprochenes Interesse an Naturdingen vor. Kecke Bubenaugen schauen schon recht herhaft ins Leben hinein und fangen auch an, die Großmannssucht von Wirtschaftshelden und Saufbrüdern zu verstehen, wenn nicht gar zu bewundern oder zu beneiden. Vielleicht hat der eine oder der andere über das geflügelte Wort nachgedacht: »Wer niemals einen Rausch gehabt, der ist kein rechter Mann.« Und ein Mann will doch jeder rechte Knabe werden.

Da darf der berichtigende Unterricht nicht fehlen. Mit bloßen Vorschriften und Verboten ist hier nicht geholfen. Man muß das Selbst- und Kraftgefühl ansprechen und den Jungen anleiten, das Gute aus eigener Überlegung herauszufinden. So kann man einem gesunden Geltungsbedürfnis entgegenkommen. Die Buben haben Verständnis für die Krafterlebnisse mit oder ohne Alkohol, für die Technik der Raumbezwigung mit den eigenen Gliedern, mit Auto und Flugzeug, aber auch für die Meisterung der Selbstsucht. Sie lesen gern

Abenteuer, Reiseerzählungen, Entdeckungsberichte. Auch das Eindringen in die Natur ist eine geistige Eroberung.

*Praktisches:* Auf der Mittelstufe kann auch ein Gesamtunterricht im Sinne der Nüchternheitsbestrebungen angezeigt sein, jedoch ohne zu starke Betonung der Absicht. Der Fachunterricht bietet ungezwungene Gelegenheiten zur alkoholfreien Jugenderziehung. Hier seien einige Stoffgebiete mit passenden Unterrichtseinheiten genannt:

### Lebenskunde

- Wie die Leute ihr sauer verdientes Geld verwenden.
- Am Lohntag vor dem Fabrikator, auf der Straße, in der Familie.
- Freizeit mit schönen Erinnerungen, eine frohe Ferienfahrt, ein glückliches Familienfest ohne jede Störung.
- Ein verfehlter Spaziergang infolge von Alkoholmissbrauch.

### Religionsunterricht

- Der hl. Johannes der Täufer, der enthaltsame Vorläufer Jesu.
- Der dürstende Heiland am Kreuz sühnt besonders die Sünden der Unmäßigkeit.
- Biblischer Ausspruch: »Seid nüchtern und wachsam!«
- Würdige Sonntagsfeier; Sonntagsentheiligung durch Trinken.
- Folgende Gleichnisse können zwanglos im Sinne des Nüchternheitsunterrichtes und der Trinkerrettung gedeutet werden: der verlorene Sohn, der barmherzige Samariter, der reiche Prasser und der arme Lazarus.
- Beim 5. Gebot: Sünden der Unmäßigkeit als Verfehlung gegen das eigene Leben und das Leben der andern.

### Deutsche Sprache

Jedes Lesebuch, das ein echtes Lebensbuch ist, enthält Lesestücke im Sinne der Nüchternheitserziehung. Zudem seien diesbezügliche Stoffe aus dem Schweizerischen Jugendschriftenwerk (SJW) und den Jungbrunnenheften empfohlen.

Da es sich hier um Gesinnungsstoffe handelt, dürfte ein Breitschlagen derselben in sprachlichen Drillübungen nicht empfehlenswert sein.

Siehe Diktate: *Die edle Wirtin!* (S. 291)

## *Heimat- und Naturkunde*

Jahresgeschichte des Apfelbaumes. Gesundheitlicher Wert eines guten Apfels.

Vom Obst- und Rebbau in unserm Kanton. Obsternnte oder Traubenlese. Verwendung des Obstes und der Trauben. Was geschieht bei der Gärung? Einfache Versuche. Verlust an wertvollen Nahrungsmitteln. Woraus wird Schnaps gemacht? Obstreichtum, ein Segen oder ein Fluch.

## *Geschichte*

Nüchternheit der alten Eidgenossen – bei der Milchwirtschaft. Das Söldnerwesen befördert die Trinksitten. Wie das Trinken zum Verhängnis wurde: Niederlage der Berner im Grauholz; der Walliser im Pfynwald. Beispiele aus den beiden Weltkriegen: die Deutschen anno 1916, die Franzosen anno 1940, die Amerikaner bei Pearl Harbour.

## *Rechenunterricht*

Beim Mangel an geeigneten Aufgaben aus dem Schulbuch kann jede Lehrperson solche stellen und stellen lassen über die Ausgaben für Milch, Brot, Gemüse, Getränke, Wein usw.

Was bedeuten 500 Franken, die ein Arbeiter jährlich vertrinkt? Ersparnisse beim Aufgeben des Wirtshauslebens, des Rauchens.

## *Das Rauchen, eine Begleiterscheinung des Trinkens*

Auf dieser Altersstufe kommt gewöhnlich der erste Rauchversuch der Jungen vor. Diese gefährliche Erscheinung des Bubenalters sollte in der Schule ernst und sachlich besprochen werden. Die erste Zigarette hinterläßt meist einen so tiefen Eindruck, daß die Vergegenwärtigung der Tabakschäden nicht schwerfällt. Allerdings muß darauf hingewiesen werden, daß die Buben meist aus Großmannssucht anfangen zu rauchen und daß es vielmehr darauf ankommt, den Sinn für echte Männlichkeit zu wecken.

Es scheint, daß ungefähr bis zum 20. Altersjahr die Rauchsucht gefährlicher ist als die Trunksucht.

## *Beispiel*

### *Eine Lektion im Verkehrsunterricht: Ein Autounfall*

Am besten eignet sich ein schweres Autounfall, das in der Nähe des Schulortes vorgekommen ist und von dem die Kinder Kenntnis bekommen haben. So macht das Ereignis einen tiefen Eindruck. Dieser Gegenstand kann nach den Formalstufen oder gemäß der Arbeitsschule behandelt werden.

Berichterstattung, Zeitungsausschnitte, Unterrichtsgespräch, Zeichnungen, Heftumschläge, sogar Gruppenbilder können zur Belebung und Veranschaulichung dienen. Man unterlasse es nicht, an der richtigen Stelle eine stille Betrachtung einzuschalten und das Schlußergebnis packend zusammenzufassen.

Hier seien einige Anregungen und Hinweise angegeben:

Was die Leute erzählen (Umfrage). Wer Zeuge des Unfalls war. Wie der Zeitungsbericht lautet.

Wie das Unglück entstand: Gefährliche Stelle, Zustand der Straße, Verkehrszeichen, zu schnelle Fahrt, Trunkenheit des Fahrers.

Verursachte Schäden: Verletzte oder getötete Personen, Arzt- und Spitälerkosten, Kranken- und Unfallversicherung, Sterbekosten und Versorgung der Hinterbliebenen, Sachschäden an Wagen, Waren usw.

Gerichtsverhandlungen und Verurteilung des schuldhaften Fahrers: Geldkosten, Gefängnis, Entzug der Fahrbewilligung, Verlust der Stelle, Los der Familie.

Verhütung von Unfällen: Nüchternheit, ein allgemeines Gebot. Klugheit enthaltsamer Fahrer, Ritterlichkeit im Verkehr. Weg mit der Unsitten, den Fahrern als Belohnung für ihre Arbeit berauschende Getränke anzubieten oder sogar aufzudrängen.

Ohne dem Stoff Gewalt anzutun, kann der Lehrer den Autounfall als Sinnbild der Alkoholwirkung im Leben betrachten und zeigen, wie viele Menschen und Familien am Mißbrauch zugrunde gehen.

Der Nüchternheitsunterricht sollte in der *Taterziehung* eine Ergänzung finden. Öfter als auf der Unterstufe kommt der Lehrer in die Lage, bei verschiedenen Schulanlässen den Ausschluß berauschender Getränke zu fordern.

Es dürfte nicht unnütz sein, auf eine eigenartige Schwierigkeit der Nüchternheitserziehung der Knaben aufmerksam zu machen. Durch Überbetonung der Rechte eines Vorgesetzten gerät der Knabe in eine Trotzstellung und sucht sich von den Erwachsenen abzulösen, unter anderem, indem er das Gegenteil von dem tut, was der Lehrer empfiehlt. Wir werden also gut tun, in Sachen der Nüchternheitserziehung unsere Vormachtstellung nicht zu stark hervorzuheben. Wir werden mehr erreichen, wenn wir uns an die rechte Einsicht und an die Begeisterungsfähigkeit der Jungen wenden. Allerdings sollen wir etwa vorkommende Auswüchse beschränken.

## II. Mädchen

*Psychologisches:* Auch die *Mädchen* der Mittelstufe können trotzig werden, aufbegehren und der Umgebung gram sein, jedoch nicht aus gesteigertem Selbstbewußtsein, sondern aus innerem Ungenügen und aus Hilflosigkeit. Ihre Gefallsucht soll sie zur Geltung bringen. Vielleicht kann die Erzieherin da anknüpfen, um diesen Geltungsdrang zu veredeln und auf Wertvolles hinzulenken. In diesem Alter artet die Genussucht leicht in *Schlecksucht* aus, die leiblichen und seelischen Schaden verursacht. Besonders gefährlich sind die Schnapsbonbons und Likörschokoladen, mit denen die Alkoholreklame die Mädchenwelt zu gewinnen sucht. Hier ist Vorbeugung notwendig.

Insbesondere soll schon in diesem Alter die *Mütterlichkeit* gepflegt werden, die sich gern der Kleinen und Schwächsten annimmt und Freude am Haushalt und an weiblichen Arbeiten findet.

*Praktisches:* Aus dem oben skizzierten Stoffplan der Mittelstufe eignet sich manches für gleichaltrige Mädchen. Zudem können Gedanken und Gesinnungen vorbereitet werden, die später entwickelt werden.

### Beispiel

Als Beispiel möge ein Gespräch über die Schlecksucht angedeutet werden: *Ein süßes und ein bitteres Kapitel:*

– Welche Bäume werden gehütet? Eichen? Tannen? Warum nicht? Aber Kirsch- und Apfelbäume und besonders die Reben zur Erntezeit. Wie locken die rotbackigen Äpfel und die goldigen Trauben!

– Warum dieses Verlangen nach diesen Früchten? Sie sind süß und enthalten Zucker, der eine Kraftquelle ist. Mit dem Obst können die Kinder ihr Zuckerbedürfnis befriedigen.

– Das wissen die Zuckerfabrikanten. Um viel zu verdienen, machen sie allerlei chemischen Zucker und erhöhen dessen verführerisches Aussehen mit künstlichen Farbstoffen. Schaut einmal beim Zuckerbäcker nach und zählt einige dieser Dinger auf: Schleckstengel, Täfeli, Zeltli, Bonbons, Glace, Kaugummi und noch manch anderes.

– Fräulein, auch Schokoladeflächchen mit Likör, Schnapspralinés und noch andere gute Sachen!

– Ja, das gehört natürlich auch noch dazu. Aber jetzt eine andere Frage, da ihr doch gescheite Köpfe

seid: Was spürt ihr im Mund, wenn ihr so geschleckt habt? Etwas Angenehmes? Und euer Magen? Habt ihr bei Tisch Lust zu essen? Warum wohl nicht? Ihr wißt es nicht, ich will es euch sagen: Das öftere Zuckerlutschen regt eure Magendrüsen zur Unzeit an. Kommt die Essenszeit, so ist euer Magen faul und euer falsches Sättigungsgefühl läßt keine rechte Eßlust aufkommen. Ihr seid schlechte Esser und leidet Schaden an eurer Gesundheit. Ist es so?

– Eßt dagegen gesundes Obst! Wie befindet ihr euch dabei?

– Das läßt sich leicht erklären: Obst enthält nebst Zucker noch manche lebenswichtige Stoffe, wie Mineralsalze, Geschmacksstoffe, Vitamine in richtiger Mischung und bietet zugleich Aufbau- und Betriebsstoffe. Der chemische Fabrikzucker dagegen verbraucht die im Körper vorhandenen Wirkstoffe.

– Übrigens dürft ihr hierin den Ameisen glauben. Man hat diesen außerordentlich feinsinnigen Tierchen Naturzucker und feuchte Schleckstengel vorgelegt, und nach einiger Zeit haben sich die Insekten insgesamt am Naturzucker gelabt.

– Da sollte man die Herstellung des schädlichen Schleckzeuges verbieten!

– Niemand zwingt euch, eine so schlechte Ware zu kaufen.

– Und die Schokoladeflächchen und Schnapspralinés?

– Da wäre ein Verbot wirklich am Platz ... Denn das Gesetz bedroht die Leute mit Strafe, die Kindern unter 16 Jahren so schädliche Stoffe geben oder geben lassen.

– Merksätze:

Früchte, Beeren, Honig, Säfte,  
Schenken neue Lebenskräfte,  
Aber Schleckzeug, Zuckerstangen  
Kranke Zähne, bleiche Wangen.

## OBERSTUFE

### I. Knaben

*Psychologisches:* In den ausgeglichenen Seelenspiegel des Dreizehnjährigen dringen Strömungen der Vorreife, die den Drang der Reifezeit, den Kampf zwischen dem Kind und dem Mann anzeigen. Je näher der Ausbruch des Jugendwandels steht, desto dringender wird die Suchtgefahr und desto ge-

bieterischer die Vorsorge. Wie mit andern Lebensfragen, muß sich der Reifende mit der Alkoholfrage auseinandersetzen.

Das Ziel des Unterrichts auf der Oberstufe ist umfassender als bisher: *Die Abschlußklasse soll ein sachliche einwandfreies Bild über das Wesen des Alkohols, über seine Wirkung auf den Einzelnen und auf die Gesellschaft erhalten*, und zwar nach den wichtigsten praktischen Gesichtspunkten. Auf dieser Stufe ist das seelische Bild des Schülers noch mehr als bisher zu berücksichtigen. Der Reifende pflegt und hegt sein Selbstgefühl und sein Streben nach Selbständigkeit mit einer deutlichen Empfindsamkeit, wird aber in der Gruppe der Gleichaltrigen leicht zum Herdenmenschen. Anderseits lebt er auch mit dem Bewußtsein der leiblichen Unsicherheit, der innern Not und des Unvollendetseins, was ihn für Belehrung zugänglich macht. Schließlich birgt die rauhe Schale manchen wertvollen Kern: Anflug von Hochsinn und Idealismus, Begeisterungsfähigkeit und Streben nach dem Guten. Hier sind fruchtbare Anknüpfungspunkte vorhanden.

*Praktisches:* Wenn im folgenden der Stoffplan nach Fächern getrennt ist, so soll das freie Schaffen keineswegs eingeengt werden. Es liegt die Absicht zugrunde, die verschiedenen Lebensgebiete zu berücksichtigen, da sich die Trinksitten fast überall geltend machen.

Wir haben vielerlei Jugendliche zu erziehen und sollen den verschiedenen Seelen etwas bieten, das sie ergreift.

#### a) Naturkunde

1. Vom Durst und Durstlöschen, Erfrischende und gesunde Getränke. Obstgenuss. Wert des einheimischen Obstes. Unvergorene Obst- und Traubensaft.

2. Versuche über die Gärung. Schimmel- und Gärpilze. Wie entsteht Alkohol? Die gebräuchlichsten alkoholischen Getränke.

3. Aufbau- und Betriebsstoffe unseres Körpers. Gehört der Alkohol dazu? Zerstörung des Zuckers und anderer Nährstoffe durch die Gärung.

4. Alkoholische Getränke sind scheinbare Nahrungsmittel. Sie verleihen dem Menschen eine trügerische Kraft. Der rechte Sportler trinkt wenig und besser keinen Alkohol. Ihre anfängliche

Wärmewirkung schlägt später in Wärmeverlust um. Betrunkene erfrieren leicht.

5. Der Aperitif wirkt wie ein falscher Schlüssel, der das Schloß verdirbt. Im Blutkreislauf verursacht Alkoholmißbrauch Herz- und Venenerweiterung und Herzverfettung und fördert die Arterienverkalkung. Bei uns ist der Alkoholismus die häufigste Krankheitsursache. Insbesondere ist oft er an Leberkrankheiten schuld. Der Tuberkulose bereiten die Trinkgewohnheiten den Weg. Sie verkürzen das Leben.

6. Der Alkohol schädigt vor allem das Allerfeinste: die Nerven. Er ist ein Nervengift. Schon der Einfluß von zwei bis vier Deziliter Schweizerwein ist bei fast allen Trinkenden bemerkbar. Alkohol regt zuerst an, dann lähmt er. Der Angetrunkene entgleist leicht. Der Betrunkene spricht dumm, sinnlos.

7. Der Alkoholismus vergreift sich an der menschlichen Persönlichkeit, am freien Willen und am Verantwortungsgefühl. Trinken stumpft ab.

8. Welche Berufe verlangen strenge Nüchternheit? Menschen an leitender Stelle sind mehr als andere verpflichtet, jede Alkoholschädigung zu meiden.

#### b) Religions- und Sittenunterricht

Hier gilt es besonders, bei den Jugendlichen das Gefühl der Menschen- und Christenwürde zu pflegen und das Verantwortungsbewußtsein Gott und dem Nächsten gegenüber zu verfeinern.

1. *Biblische Vorbilder oder Beispiele:* Trunkenheit Noes und der Fluch Chams. Samson, Abigail, die Rechabiten, Daniel und seine Freunde, Belsazars Rausch und Untergang. Der enthaltsame Vorläufer Jesu. Jesus am Kreuze. Die ersten Christen. Der Apostel Paulus und die Korinther. Biblische Stellen inbezug auf den Wein.

Vom Ärgernis und Ärgernisgeben. Aussprüche des Heilandes und der Apostel über Nüchternheit und Enthaltsamkeit. Zweck der biblischen Abstinenz. Durch die Trinksitten wird den göttlichen Geboten (10 Gebote) zuwidergehandelt. Der Trinker verehrt den Alkohol.

2. Der Betrunkene flucht und lästert leicht. Trinksitten und Sonntagsheiligung. Trinken und viertes Gebot. Schwere Vernachlässigung der Eltern-

pflichten. Sünden gegen das eigene Leben und Gefährdung des Lebens anderer. In den berauschenen Getränken liegt Unkeuschheit. Der Trinker versündigt sich durch strafbare Verwendung irdischer Güter.

**3. Sittenunterricht:** Der Genuß berauschender Getränke gefährdet die Sittlichkeit. Gespräche und Gedankenaustausch über die Alkoholfrage: Verkehr, Tierquälerei, Vergehen und Verbrechen, Alkohol und Spiel, Sport, soziale Fragen und Alkohol, Erziehung und Alkohol, reine Jugendreife, Mäßigkeit und Enthaltsamkeit, Freizeit und Nüchternheit, Vorbild des nüchternen Menschen und Erziehers.

**4. Ereignisse aus der Kirchengeschichte:** Einsiedler und Mönche der ersten Jahrhunderte. Der heilige Benedikt und sein Orden. Franziskanische Ordensgründung. Buddha und Mohammed gegen den Alkohol. Trinksitten und Mißbräuche im Mittelalter. Der heilige Karl Borromäus. Die Puritaner und Quäker, die Methodisten, die Heilsarmee. Neuzeitlicher Kampf gegen den Alkoholismus in Amerika, in England, in Irland und in der Schweiz.

### c) Deutschunterricht

Dank der Mannigfaltigkeit des muttersprachlichen Unterrichtes kann die verständnisvolle Lehrperson ungezwungene Gelegenheiten benützen, um im Sinne des nüchternen Lebens zu wirken. Es scheint hier zweckmäßig zu sein, die Gefühlswerte zu unterstreichen und auf die Kinder wirken zu lassen. Damit manchen jungen Menschen die Möglichkeit geboten werde, sich frei auszusprechen, können besondere Erlebnisstoffe in Aufsätzen und Niederschriften verarbeitet werden. Die Lesestoffe richten sich nach den verfügbaren Schulbüchern. Folgende verbreitete Stücke seien genannt: Der alte Landmann an seinen Sohn (Hölty); Der Wegweiser (Hebel); Der geheilte Patient (Hebel); Das Glück von Edenhall (Uhland); Der junge Cyrus (Xenophon); Der schwarze Mathes (Rosegger); Lienhard und Gertrud (Pestalozzi); Dursli, der Branntweinsäufer (Gotthelf).

Zur Klassenlektüre eignen sich die Jungbrunnenhefte des Schweizerischen Vereins abstinenter Lehrer und Lehrerinnen und Erzählungen aus dem Schweizerischen Jugendschriftenwerk.

### Diktate

#### Nüchternheit wird belohnt

Ein tüchtiger Seefahrer wurde einst mit andern Kapitänen von einem reichen Kaufmann zu einem Gastmahl eingeladen. Der Gastgeber ließ es an nichts fehlen. Zu vorzüglichen Speisen spendete er die besten Weine. Die Gesellschaft wurde immer fröhlicher. An diesem Abend wurde viel getrunken. Die Kapitäne dachten, einmal sei keinmal. Ein Kapitän dagegen sagte kurz und entschlossen: »Ich trinke keinen Tropfen mehr!« Dieser allein ging nüchtern nach Hause. Am nächsten Tage besuchte der Kaufmann den nüchternen Kapitän und sprach zu ihm: »Der gestrige Abend war eine Probe. Ich wollte erfahren, welchem Kapitän ich die Führung meines neuen Schiffes anvertrauen kann. Sie sind ein nüchterner Mann mit starkem Willen. Ich bitte Sie, mein Schiff zu übernehmen. Es wird bald mit einer kostbaren Ladung in ein fernes Land fahren.«

Siehe ferner unten S. 291: *Der Knecht und das Pferd.*

### Geschichte

Hier kann die Geschichte eine eindringliche Lehrmeisterin sein. Die Lehrperson wird an einigen Beispielen zeigen, wie die Trinksitten das Schicksal einzelner, bestimmter Volksklassen und ganzer Völker wesentlich beeinflußt haben.

Aus dem Altertum: Cyrus. Die Spartaner. Die olympischen Spiele. Demosthenes. Nüchternheit der alten Römer und Trunksucht zur Zeit des Zerfalles.

Aus der Weltgeschichte: Die alten Germanen. Mäßigkeit Karls des Großen. Das Rittertum. Wein und Schnaps als Handelsartikel im Mittelalter. Trinksitten im Dreißigjährigen Krieg. Weinbau und Bierbrauerei. Schuld der Völker weißer Rasse an der Alkoholisierung der farbigen Völker.

Die Eidgenossen: Ihre Nüchternheit und Einfachheit. Bruder Niklaus von Flüe. Trinksitten der Zünfte, Zunftstuben und Herbergen. Verwilderung durch das Kriegsleben. Der Saubannerzug. Die Söldnerdienste. Sittengesetze der Regierungen gegen Luxus und Trinken. Obrigkeitslicher Weinhandel. Kartoffel- und Kornbrennerei und Schnapspest. Reform der Trinksitten im 18. Jahrhundert.

Alkohol und Krieg. Die Bauern bei der Belagerung von Winterthur. Gefecht am Gubel. Der Erste Villmergerkrieg. Rußlandzug Napoleons 1812. Krieg zwischen Rußland und Japan 1904 bis 1905. Die beiden Weltkriege. Das gute Beispiel Finnlands. Einfluß des Alkohols auf die große Politik (Jalta). Alkohol und Mobilisation. Alkoholverbote im Heer.

Abstinente Persönlichkeiten: Mehrere Bischöfe von St. Gallen, Abraham Lincoln, Th. A. Edison, A. von Haller.

#### d) Staatsbürgerkunde

Einfluß der Trinksitten auf das Gemeinwohl. Verantwortung des Bürgers. Der Alkoholismus, eine Volkskrankheit. Einfluß auf die öffentliche Gesundheit: Tuberkulose, Geschlechtskrankheiten. Alkohol und Vererbung. Jugendschutz. Pro Familia. Ausgaben für die Opfer des Alkoholismus. Einfluß des Alkohols und des schlechten Wirtshauses auf die Moral und die Politik. Die Alkoholordnung der Eidgenossenschaft. Kantonale Gesetze über das Gastwirtschaftswesen und den Handel mit alkoholischen Getränken. Gemeindebestimmungsrecht. Alkoholismus, eine dringende soziale Frage. Frage der Getränkesteuern. Einnahmen des Staates aus dem Alkoholgewerbe.

#### e) Rechenunterricht

(s. Artikel von F. Steger, S. 289 ff.)

f) Im *Musikunterricht* oder auch im muttersprachlichen Unterricht soll auf den Unsinn so mancher Gesangschlager hingewiesen werden, die das überschwengliche Lob der Trinksitten und des Rauchs betreiben. Blöde Studentenlieder sollen kurz mit Humor und verdientem Spott abgefertigt werden.

#### g) Außer und über dem Fachunterricht

Die Vorurteile zugunsten der Trinksitten sind so breit und tief eingewurzelt, daß es notwendig ist, den Alkohol ruhig, aber schonungslos zu entlarven.

*Kurzgespräche* und *Weihestunden* sollen die Jungen erfassen und einen eindringlichen Kraftgedanken lichtvoll hervorheben:

Meine Zukunftspläne – Kampf um die persönliche Freiheit;

Schon jetzt verpflichtet mich die spätere Vaterschaft;

Werde ein ganzer Mann!

Um das fast unentwirrbare Verflochtensein der lebensfeindlichen Mächte darzutun, ist es zweckmäßig, verwandte Fragen miteinander zu verknüpfen, wie: Alkohol und Nikotin; Alkohol und Unkeuschheit; reine Jugendkraft.

So können strebsame Jungen zum Entschluß kommen: Die Nüchternheit ist jedes Opfer wert. Die

Geschichte der Nüchternheitsbewegung zeigt, daß die Liebe zu Gott und dem Nächsten der kürzeste und sicherste Weg zum Verzicht ist.

## II. Mädchen

*Psychologisches*: Gefährdet der Alkohol auch die Mädchenwelt? Leider nur zu sehr. Das freiere und offener Leben von heute birgt zahlreiche und größere Gefahren als das frühere geregelte und geschlossene Dasein in der Familie. Eine mißverstandene Frauenbewegung ist auch in das trübe Fahrwasser der männlichen Alkoholsitten eingedrungen, und die neue Schnapswelle hat ihre giftigen Fluten bis an das schulpflichtige Mädchen gewälzt.

Da tut Nüchternheitsunterricht bitter not. Mancher bisher genannte Stoff gilt für alle Schüler der Oberstufe. Aber noch mehr als auf der Mittelstufe sind hier die besondern Bedürfnisse der Mädchenwelt zu berücksichtigen. Die vor dem Austritt stehenden Schülerinnen sollen unmittelbar auf die besondern Frauenaufgaben vorbereitet werden: Haushalt, Hauswirtschaft, Kinder- und Krankenpflege, edles Frauentum.

Die *Gesundheitslehre* soll sich an einen einfachen biologischen Unterricht anlehnen. In den verschiedenen Kapiteln sind die jeweiligen Alkoholschäden darzustellen. Dabei soll überall das Richtige und Positive betont werden. Als Abschluß ist eine Gesamtschau notwendig.

#### Beispiel

Mädchen der Oberstufe dürfen schon auf eine unkluge Wahl des Lebensgefährten aufmerksam gemacht werden, etwa in folgendem Gedankengang: Eine besinnliche Viertelstunde für erwachsene Mädchen:

Der kurze Wahn, das lange Leid:

- Zwei zukunftsrohe Menschen: Er ein flotter Bursche, groß, stark, redegewandt und schmeichelisch; sie, ein nettes Mädchen, vertrauensselig, liebebedürftig, ahnungslos...
- Bekanntschaft, Liebschaft, Verlobung...
- Warnung: Er trinkt ja, und schon sein Vater war ein Trinker...
- Nur keine Angst, ich werde ihn schon auf den rechten Weg bringen...
- Heirat und Flitterwochen...

– Bald kommen die ehemaligen Trinkkameraden wieder, sprechen von Pantoffelheld, Weiberregiment...

– Verscherztes Ehe- und Familienglück.

Weitere Fragen sollen hier nur angedeutet werden (siehe Meile): Zweckmäßige Erziehung; Anziehende Heimgestaltung; Die freundliche Hausfrau; Wie man Gäste empfängt und Familienfeste feiert; Dem Kinde keinen Tropfen Alkohol, weder vor noch nach der Geburt; Alkoholsünden trinkender Eltern; Heirate nie einen Trinker!

hin zwischen den immer häufigeren Degenerationskrankheiten und der überkünstelten Ernährung. Sie mahnen, den Gebrauch irgendwie denaturierter Lebensmittel so niedrig als möglich zu halten. Sie warnen vor einem übermäßigen Genuß von Fabrikzucker, dessen verheerende Folgen sich am meisten in der Zahnkaries und andern Mangelkrankheiten des Körpers zeigen. In diesem Zusammenhang empfehlen sie das Obst und das Gemüse und werden nicht müde damit, zu beweisen, wie wohltuend Obst und Obstsafte auf die Leistungsfähigkeit und die Gesunderhaltung wirken. Sie warnen nicht nur vor dem stets sich steigernden Zuckerkonsum, sondern auch vor andern schlakkenarmen Nahrungsmitteln, welche, anstatt dem Körper Aufbau- und Gesundheitsstoffe zu bringen, zu ihrer Verbrennung den Körper ausrauben, indem sie dem Organismus wertvollste Grundstoffe entziehen. Sie zeigen, wie der Zucker in der Obstsahrung dem Körper Energien gibt, wie sich die verbrauchten Zellen immer wieder aufbauen und festigen durch die im Obst und seinen Säften enthaltenen Mineralien, von denen einige Forscher über 20 verschiedene Arten nachweisen. Die Wissenschaftler machen auch auf den Vitaminreichtum aufmerksam. Sie beweisen, daß diese Katalysatoren im Körper eine leistungssteigernde, tonisierende Wirkung haben und wie sie den Körper in der Abwehr gegen Infektionen festigen. – Obst und Gemüse sind auch die Grundlage einer basenreichen Ernährung. Das Kalium, die Phosphate, die Carbonate usf. werden als die Träger lebenswichtiger Funktionen betrachtet. Selbst die unverdaulichen Ballaste der Rohfaser gelten als wertvolle Voraussetzung für eine gesunde Darmtätigkeit. Sitzende Lebensweise und die damit verbundene ungenügende Atmung ist mit schlechten Essensgewohnheiten schuldig an der weitverbreiteten Darmverstopfung. Obst- und gemüsereiche Kost wirkt der Verdauungsträgheit wohltuend entgegen.

Unsere herrlichen Obstgetränke und der Traubensaft sind Obst in flüssiger Form. Diese sogenannten Süßmoste haben ernährungstechnisch die gleichen, wenn nicht noch teilweise gesteigerte Wirkungen. Außerdem sind sie prächtige Durstlöscher, besonders wenn man sie mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt. Als Warmgetränke in Form von Punsch und ähnlichem lindern sie manche Erkältung.

## Häusliche Obstverwertung ist ein Landes-Bedürfnis

K. Stirnimann, Landwirtschaftslehrer, Sursee

Die ganze Werbung für einen vermehrten Konsum von Frischobst und Obstsaften, die besonders in den letzten zwei Jahrzehnten im Schweizerlande rege betrieben wurde, hatte ein mehrfaches Ziel:

1. Verbesserung der Ernährung unseres Volkes,
2. Schutz vor dem Alkoholismus,
3. Verwertung unseres Obstsegens.

### 1. Die Verbesserung unserer Ernährung

wurde in den vergangenen Jahrzehnten besonders durch die Forschungsergebnisse bedeutender Ernährungswissenschaftler des Aus- und Inlandes angestrebt. Einheitlich wurde vor einer versalzenen, reizreichen Kost und besonders vor einer einseitigen Eiweißüberfütterung gewarnt. Die Forscher: Ragnar Berg, Dr. Noorden, Dr. Eggenberger, Dr. Müller, Dr. Bircher und neuestens besonders der Frankfurter Spitalchefarzt Dr. Heupke stellen mehr und mehr das Obst an einen Hauptplatz in der Ernährung. Alle weisen darauf hin, daß den natürlichen Nahrungsmitteln der Vorzug zu geben sei. Sie weisen auf ernst zu nehmende Zusammenhänge