

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 70 (1983)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Gedanken über Ernährung und Suchtgefahren  
**Autor:** Isenschmid, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-534238>

#### 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>**

# Gedanken über Ernährung und Suchtgefahren\*

H. Isenschmid

Die Stillung von Hunger und Durst ist eines der ersten lustbetonten Erlebnisse des Neugeborenen. Wenn wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse berücksichtigen, wonach solche frühen Eindrücke wie kaum etwas anderes den Menschen prägen, ermessen wir auch die Bedeutung der Umstände, wie solche Erlebnisse gestaltet werden. Zwar ist der Mensch glücklicherweise lernfähig bis ins hohe Alter. Durch frühe Prägungen eingeschliffene Gewohnheiten sind aber schwer abzulegen. Bei der Ernährung des Säuglings und des Kleinkindes geht es darum, den guten Mittelweg zu finden zwischen Verwöhnung des Kindes einerseits und Vernachlässigung andererseits. Dies ist eine der wichtigsten Aufgaben, vielleicht angesichts späteren Suchtverhaltens die «Schlüsselaufgabe» der Eltern, insbesondere der Mütter. Man wird mir im Zeitalter der Emanzipation der Frau vielleicht entgegenhalten, die Mütter seien nicht mit solch grosser Verantwortung und damit auch mit Schuldgefühlen zu belasten; andere Faktoren – etwa die Selbstentfaltung der Mutter und deren Zufriedenheit – seien wichtiger auch für das Wohl des Kindes. Ehrlicherweise müssten wir aber doch an der Schlüsselwirkung der frühkindlichen Erlebnisse festhalten und sagen, dass die Mutter, wenn ihr wirklich am Wohl des Kindes liegt, sich ihm voll zuwenden und hier ihre Entfaltung finden kann und soll. Kommen wir aber zurück zu Ernährung. Im ersten Lebensjahr ist alles auf Erhaltung der Existenz des Menschenkindes angelegt. Muttermilch ist die ideale Ernährung für diese Lebensspanne. Damit darf die Mutter ihr Kind verwöhnen. Wer Muttermilch kostet, ist erstaunt, wie wenig süß, wie wenig attraktiv der Geschmack für unseren wahrscheinlich verfälschten und abgestumpften erwachsenen Geschmackssinn ist. Dies scheint mir ein Zeichen dafür zu sein, dass stark süsser Geschmack ursprünglich dem Menschen keineswegs entspricht. Wenn später dann der

süsse Schoppen zum All-Tröster und zum Ersatz menschlicher Zuwendung wird, bekommt die Ernährung einen neuen und unechten Aspekt. Der süsse Geschmack der Nahrung, auch derjenige, der mit raffiniertem Zucker erzeugt wird, ist eine späte Erfindung der Menschheit.

Nach und nach soll das Kleinkind auf die Mahlzeit etwas warten können. Grad und Zeitpunkt dieser ersten Übung von «Frustrationstoleranz» ist wiederum der Verantwortung der Eltern anheim gestellt. Die Mutter wird das Warten durch liebevolle Zuwendung, durch Zärtlichkeit und schmeichelnde Worte erleichtern.

Im eingehenden Gespräch mit jugendlichen Süchtigen kommt oft zum Ausdruck, dass sie zwar als Kinder materiell und insbesondere auch in bezug auf Ernährung alles, wenn nicht gar zuviel erhalten haben, dass ihnen aber Zuwendung, Zärtlichkeit und schmeichelnde Worte der Eltern fehlten. Auch von diesem Gesichtspunkt aus sind die Ernährungsgewohnheiten des Kleinkindes Schlüsselerlebnisse für das spätere Verhalten.

Zu frühe und zu starke Frustration ist suchterzeugend, weil der Mensch dadurch im sehnüchtigen Suchen nach Befriedigung seiner oralen Bedürfnisse fixiert wird und später lebenslang auf der Suche nach einem unwirklichen Paradies verharrt. Aber auch das Gegen teil, die fehlende Erziehung zum Ertragen von Entbehrungen, ist suchterzeugend, weil der Mensch nicht warten gelernt hat und nicht gelernt hat, dass es Grenzen der Bedürfnisbefriedigung gibt. Das angestrebte Lustniveau solcher früh verwahrloster Menschen ist unwirklich hoch. Auch sie stossen früher oder später leicht auf die Suchtmittel Tabak, Alkohol und Drogen und haben ihnen wenig Widerstand entgegenzusetzen.

So wird deutlich, dass die Ernährung des Säuglings und des Kleinkindes ein Übungsfeld für zukünftige Formen der Lustbefriedigung darstellt. Was dann später folgt, ist oft schon vorgespurt. Die nächste kritische Entwicklungsperiode des Menschen ist die Pu-

\* aus: Mitteilungsblatt für Frauen und hauswirtschaftliche Organisationen 30. 11. 82.

bertätszeit. Magersucht oder Fettsucht als Ausprägung fehlgeleiteter Gewohnheiten aus der frühen Kindheit werden hier oft manifest. Ihre Korrektur ist in diesem Zeitpunkt bereits echt schwierig. Wie sprechen von psychosomatischen Krankheiten, von Kummerspeck, von Mangel echter zwischenmenschlicher Kommunikation, von Ersatzhandlungen. Der Teufelskreis von depressiver Stimmung – Trostsuchen im übermässigen Genuss von Süßigkeiten – Gewichtszunahme – Ausgelacht- und Ausgeschlossen-Werden, ist oft so dicht geschlossen, dass es fast unmöglich ist, ihn aufzuschliessen und eine andersartige Entwicklung in Gang zu setzen. Wir müssen froh sein, wenn es bei der Fettsucht bzw. beim gestörten Verhältnis zur Ernährung bleibt und nicht noch gefährlichere Süchte hinzutreten. Noch später ist es dann vielleicht der Herzinfarkt, der Diabetes, die Blutdruckkrankheit, das Magengeschwür oder die Dickdarmentzündung, welche einen mühsamen Lernprozess und eine diätetische Umstellung in Gang setzen. Was bis dahin an tragischen Entwicklungen und an Leiden geschehen ist, bleibt oft versteckt und ist nur den nächsten Angehörigen bekannt.

Ich schlage zum Schluss allen Lesern ein einfaches Experiment vor: Wir wollen ein Stück Vollkornbrot und einen Apfel langsam, bewusst, unter Konzentration auf unseren Geschmacks- und Geruchssinn solange kauen, bis uns der feine, vom Speichel verflüssigte Brei fast von selbst in die Speiseröhre fliesst. Das ist ein Naturgenuss, der unsere Drüsen anregt und unsere Sinne schärft. Wir bekommen Freude an der naturnahen Nahrung und befriedigen unser Bedürfnis mit hoher Qualität anstelle von grosser Menge. Wir sind erstaunt, dass wir schon nach einigen Bissen gesättigt sind. Wir wollen lernen, konzentriert, bewusst, meditativ und daneben auch mit Freude und Genuss zu essen. Wenn es gelingt, unseren Kindern diese Art der Bedürfnisbefriedigung weiterzugeben, treiben wir echte Suchtprophylaxe.

Da der bisherige Rektor an ein Gymnasium gewählt worden ist, sucht die private katholische Internatsschule

## Kollegium St. Michael Zug

auf den Spätsommer 1983 oder nach Vereinbarung einen

## Rektor

dem die Gesamtleitung der Schule und des Internates obliegt.

Die Schule führt je 3 Klassen Real- und Sekundarschule (7.–9. Schuljahr) und einen einjährigen Deutschkurs für italienisch- und französischsprechende Schulentlassene (anschliessend an das 8. oder 9. Schuljahr). Die Schule zählt 130 – 150 Schüler.

### Anforderungen:

Ausgeglichene, initiative, einsatzfreudige Persönlichkeit mit guten Führungseigenschaften.

Auskunft erteilt Ihnen gerne der Verwalter Xaver Sigrist (Telefon 042 - 21 39 52).

Ihre Anmeldung mit Lebenslauf, Foto, Ausweisen über die Ausbildung und bisherige Tätigkeit erwarten wir möglichst umgehend an

Kollegium St. Michael Zug, Verwaltung,  
Zugerbergstrasse 3, 6300 Zug