

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizerische Lehrerinnenzeitung
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Lehrerinnenverein
<b>Band:</b>	22 (1917-1918)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Aus den Erfahrungen über die gesunde Ernährung des Kindes im Hinblick auf die stetig zunehmende Teuerung und den kommenden Mangel an Lebensmitteln : Referat, gehalten an der Hauptversammlung der Sektion St. Gallen des Schweizerischen Lehrerinnenveriens ...
<b>Autor:</b>	A. B.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-311281">https://doi.org/10.5169/seals-311281</a>

### 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:** 06.02.2026

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

# Aus den Erfahrungen über die gesunde Ernährung des Kindes im Hinblick auf die stetig zunehmende Teuerung und den kommenden Mangel an Lebensmitteln.

Von A. B.

Referat, gehalten an der Hauptversammlung der Sektion St. Gallen des Schweizerischen Lehrerinnenvereins am 6. Oktober 1917.

Im Gehetze unserer Zeit der Elektrizität und des Dampfes, in der Zeit des grossen Vergessens, dass vor angewandter Elektrizität und Dampfkraft Naturgesetze von Ewigkeit her bestanden und jetzt noch bestehen; diesen Gesetzen wieder nachgehen, weil nur mit ihnen wir der kommenden Not tapfer begegnen können und regeneratorische Kräfte in die Jugend pflanzen, scheint mir eine Aufgabe, der sich keiner entziehen darf, der mitberufen ist, denkend mitzuarbeiten am Emporblühen eines aus sich selbst gesunden Geschlechtes.

Seit bald neun Jahren bin ich Hausmutter an einer Anstalt, wo Kinder des Volkes, Knaben und Mädchen im Alter von 3—15 Jahren, vorübergehend Tag und Nacht Aufnahme finden. Der Tagesbestand schwankt zwischen 24—30, Aufnahmen pro Jahr 180—230. Das leibliche und geistige Wohl der Kinder und der Gehilfinnen untersteht meiner Verantwortung, ebenso das sparsame Wirtschaften, das uns auch ein Wollen ist, des Beispieles wegen für die Kreise, aus denen die Kinder stammen; ich will nur gleich hier anführen, dass ich nie von den vorgesetzten Damen karg gehalten worden bin, sondern das Nötige immer ohne Vorbehalt bekommen habe.

Bis der Weltkrieg in Europa ausbrach, haben wir uns mit der Essensfrage nicht so intensiv beschäftigt, wie jetzt; dass das Essen sehr sorgfältig zubereitet auf den Tisch kam und die Kinder sich nicht allzu sehr überlassen, darauf hatten wir immer Acht. Eines jedoch unterliessen wir aus Mangel an Wissen, den Grossen und den Kleinen reichlich Zeit zu lassen, um den natürlichen Essgesetzen sich unterziehen zu können. Wir waren darin nicht schlimmer, als sie es in andern Anstalten sind; wir hatten, abgesehen von ziemlich häufigen Schnupfen und hie und da Halsweh einen recht ordentlichen Gesundheitszustand, der aber jetzt in Anbetracht des starken Wechsels und der Kreise, woher unsere Kinder kommen, fast ein vorbildlicher geworden ist; über die Ursache dieses Wechsels zum Bessern möchte ich einiges mitteilen.

Vor bald zwei Jahren wurde ich von langsam sich steigernden, körperlichem Unbehagen heimgesucht. Ich dachte, es seien eben Zeichen des nahenden Alters, die Folgen des oft sehr grossen Aufwandes an Kraft und Willen, die sich zeigten. Es war aber nicht schön, trotz allen Trotzes gegen das Unbehagen, das nicht in Schmerzen bestand, sondern in Müdigkeit, Schwere und heimlichen Angstgefühlen, gequält zu sein von den Gedanken, es möchte mit der schönen Zeit des Nichtaufsichtsgebens vorbei sein, oder die Kraft, in meinem Mutterposten zu stehen, möchte plötzlich versagen. Durch einen guten Rat wurde ich dann veranlasst, einen Kostwechsel zu probieren, der neben der Ausschaltung des Fleischgenusses und der Zwischenmahlzeiten *im sehr langsamen Essen, im gründlichen Kauen*, von selbst verbunden mit *guter Durchspeichelung der Nahrung* bestand. Ich führte den gefassten Vorsatz aus, die Nahrungsmenge verringerte sich von selbst, erst um einen Drittel, dann um einen Zweitel des früher Genossenen. Wenn ich jetzt vor Ihnen stehen darf im Gefühle einer zweiten

Jugend, im Besitze schier unerschöpflicher Kraft und Gesundheit, eines Lebensfrohmutes und Trotzes, mich mit meiner grossen Familie mutig durch die kommende böse Zeit zu schlagen, so kann ich es nur der veränderten Lebensweise dankbar zuschreiben. Die runde Körperfülle hat abgenommen, das ist wahr; ich wiege zirka 26—30 Pfund weniger als vor zwei Jahren, die Kraft ist aber gewachsen, und, was ich in unserm Betriebe ganz besonders gut brauchen kann, die Macht der Selbstbeherrschung, die Macht, ruhig zu bleiben, wenn es etwa recht wechselvoll und lebhaft bei uns zugeht. Was ich da an mir selbst erlebt habe, können Sie übrigens physiologisch selbst begründen oder in dem von Herrn Dr. Dick herausgegebenen Büchlein über *das Fletschern\** nachlesen. Was dort geschrieben steht von der Freiwerdung von Kräften, die der Viel- und Schnellesser braucht, um zu verdauen, die der vernünftig Essende zu Besserem verwenden kann, das kann ich nur mit ganzer Seele aus Erfahrung bestätigen. Dass sich die Säfte des Körpers reiner bilden, wenn der Magen *Brei* zum Verdauen bekommt, statt *Brocken*, wenn er's in Ruhe bekommt, statt in der Hast, dass durch das reine Blut alle andern Organe besser genährt und erhalten werden, dass durch regelmässige leichte Absonderung der vollständig ausgenutzten Schlacken der Körper rein wird von innen und so gefeit gegen Infektion von aussen, das muss einem ja ohne weiteres einleuchten; man sollte es ja wissen. Seit ich aber angefangen habe, aufzupassen auf andere, und gerade in den letzten Ferien an manchen Tischen gegessen habe, ist mir klar geworden, wie unwissend man eigentlich in bezug auf richtiges Essen ist, auch in besten Kreisen, und dieser Faktor hat mich veranlasst, zu Ihnen zu sprechen. Als ich mich so recht der wieder geschenkten Gesundheit erfreute und mir ohne Furcht sehr viel Arbeit für Kopf und Hände zumuten konnte, da fing es an, mich zu stossen und zu fragen: Ja, ist es denn recht, dass du nur für dich sorgst, dass dein Stoffwechsel sich richtig vollzieht? Schau doch um dich, die Menschen sind alle nach *einem* Plane geschaffen; die Organe arbeiten, wenn sie gesund sind, nach gleichen Gesetzen; Gesundheit soll die Norm sein, nicht Krankheit; dir sind Kinder anvertraut mit Leib und Seele; du sollst sie fördern; sie sollen etwas für's Leben lernen bei dir! Schau über deinen engen Kreis hinaus! täglich versinken seit drei Jahren die köstlichsten Lebensmittel ins Meer; eine Not, wie sie wohl in der Ausdehnung noch nie über die Erde gegangen ist, steht vor der Türe — ja, da war ich eben ohne Gebot von aussen verpflichtet, in unserm Hause die naturgemässe, vernünftige Esserei einzuführen. Leicht war die Aufgabe nicht, recht sehr erschwert durch den Umstand, dass ich damals sehr starke Esser, wie ich ja eigentlich früher auch war, unter den Angestellten am Tische hatte. Um mir und den Kindern das Ungewohnte zu erleichtern, bähzte ich einen Teil des Brotes auf den Heizkörpern, später röstete es mir unser Bäcker. Als erstes Stücklein Brot bekommen nun die Kinder zu jeder Mahlzeit hartes Brot, an dem sie langsam und gründlich kauen müssen, und für die andern Speisen kam der strenge Befehl: Wer das erste Mal zu schnell fertig ist, der bekommt kein zweites Mal! Das schlug ein — die Kinder gewöhnten sich eigentlich bald in die neue Ordnung. Schwerer war es mit den Erwachsenen, bei denen mancher das Umsatteln fast unmöglich wurde durch den einen schlimmen Faktor, der schuld ist, dass es mit allen gesunden Reformen auf der Welt so unendlich langsam vorwärts geht: An dem Mangel an Mut, sich begangenes Irren einzugestehen. Zwang ausüben konnte ich ja nicht. Wenn es mir aber zum Vorwurf

\* Verlag Frobenius A. G., Basel. Preis 1 Fr.

gemacht werden konnte, ich habe mich in eine fixe Idee verrannt, weil bei jeder Mahlzeit, bei jedem Stücklein Brot, bei jedem Apfel derselbe Vortrag kam vom langsam Essen, vom gut Kauen, warum man die Zähne habe, warum sich Speichel absondere, dann waren es einige Gehilfinnen, die mit grosser Beharrlichkeit im alten Tempo weiter wurstelten und mich zwangen, das Gleiche immer wieder zu sagen. Ich liess mich aber nicht irre machen und von dem betretenen Pfade nicht abbringen; die Resultate der veränderten Lebensweise waren, wie nach eigenem Erleben ich erwartet hatte, direkt frappante. Mit der neuen, gesunden Gewohnheit des vernünftigen Essens fingen wir auch an, sämtliche Kinder auf ihre Absonderung der Schlacken zu kontrollieren. Dabei ergab sich, dass fast alle Kinder mit starker Verstopfung zu uns kamen; ebenso auffallend schien mir der Umstand, dass fast alle abnorm gebaut sind: schmale Brustkästen, die sich dem Magen zu sehr erweiterten, und dann grosse, harte Bäuche — Jammerbilder, wenn man weiss, wie schön ein gesundes Kindlein von der Natur gebaut ist, und ein unumstösslicher Beweis dafür, dass es in den Volkskreisen viel seltener der Mangel an Nahrung für die Kinder ist, der ihrer Gesundheit schadet, als das zu viele, das zu schnelle, das unzeitige Essen. Unser Hausarzt, der mit viel Interesse unsere Anstalt besuchte und zu Hause ist in den Wohnungen der Arbeiter, hatte mich schon früher darüber aufgeklärt, wie viele Mütter beim Schreien ihrer Kinder nichts besseres zu tun wissen, als ihnen etwas in den Mund zu stopfen, gleichviel was, nur damit sie ruhig seien. Daraus entwickeln sich die schlechte Konstitution, die konstante Esslust, die Fressdärme mit der ganzen Widerstandslosigkeit gegen Krankheiten und als Erzeuger von Krankheiten wegen der Aufhäufung von mangelhaft verarbeiteten, in Gährung übergegangenen, zu spät ausgeschiedenen Stoffen. Mit dem langsam Essen haben wir es nun ganz in der Hand, die Verdauung eines jeden Kindes zu regeln. Solche, die besonders vernachlässigt sind in der Hinsicht oder die durch zu viel Nahrungs-aufnahme verstopft sind, erhalten 1—2 Tage sehr wenig zu essen, rohe Milch, frisches Obst und ganz wenig hartes Brot, und müssen viel liegen, damit sie nicht angegriffen auszusehen kommen. Mit diesem einfachen Mittel kommt jedes in Ordnung, eines schneller, das andere etwas langsamer. Und mit dem lang-samen Essen und der Verdauungskontrolle haben wir gelernt, ungefähr zu wissen, welche Nahrungsmenge dem Kinde je nach Alter und Anlage gut tut, und brauchen dadurch *weniger* Nahrungsmittel. Sparen und Einteilen wird schon lange in allen Tagesblättern als heilige Pflicht einem jeden ans Herz gelegt; wenn auch fast durchwegs die Löhne durch Teuerungszulagen höher geworden sind, so halten sie doch der fortwährenden Steigerung der Lebensmittelpreise nicht die Wage. Sorgenschwer schauen Väter und Mütter von grossen Familien dem Winter entgegen — sie sollen alle die Essreform einführen und die Sorgen werden sich in Segen verwandeln! Als Beleg dafür will ich die finanziellen und die gesundheitlichen Resultate unserer neuen Esserei vorführen.

Im Jahr 1914 hatte ich 84 Cts. Verpflegungskosten pro Kind und pro Tag, damit ist alles inbegriffen bis an Hauszins, Löhne, d. h. Saläre der Ange-stellten, und Neuanschaffungen. Im ersten ganzen Kriegsjahr waren es trotz der einsetzenden Teuerung 82 Cts., weil wir den Fleischkonsum stark einschränkten und das Brot drei Tage statt bloss zwei Tage alt assen. Im Jahre 1916, als doch alles schon recht erheblich teurer geworden war, stiegen wir auf 92 Cts. Im laufenden Jahre sind wir bis Ende August auf 95,4 Cts. gekommen. Der Ertrag des Gartens, der uns fast alles Gemüse und wohl die Hälfte Kartoffeln liefert, ist

dabei *nicht* mitgerechnet und die Angestellten zählen nicht mit. Selbstverständlich kann der verhältnismässig niedere Stand der Verpflegungskosten nicht ganz auf den Erfolg des langsamens Essens gestellt werden. Wir leisten uns manches nicht mehr; wir haben im Sparen und Ausnützen ganz erhebliche Fortschritte gemacht, wie es überall geschieht. Aber der grössere Teil der Ersparnis muss doch auf die neue Tischordnung zurückgeführt werden; schon dieser Grund sollte Anlass sein, allen die gute Gewohnheit des langsamens Essens beizubringen. Höher als den finanziellen Erfolg unserer Reform schätze ich aber den gesundheitlichen ein. Was ich an mir selbst erlebt hatte, eine erfreuliche und beglückende Regeneration, das konnte ich von dem Moment der neuen Essordnung an mit grosser Freude konstatieren. Früher hatten wir auch im Sommer sehr viel eitriegen Nasenkatarrh und Husten mit vielem Auswurf und öfters Halsentzündungen. Meinem Schwager, der mir seine Kinder in die Ferien brachte, fiel dieser Faktor sehr unangenehm auf und er riet mir, das Essgeschirr der Kinder häufig auszukochen. Wir fingen denn an, das Geschirr mit Seife und Soda zu waschen und mit kochendem Wasser nachzuspülen; es wurde nun ein bisschen besser.

Jetzt dürfen wir nicht mehr mit kochendem Wasser spülen wegen dem Kohlenmangel — wir können nicht mehr baden wie früher, sondern bloss noch abseifen, und wir haben trotzdem keine eklichen Näschen mehr, kaum hie und da einen ganz leichten Schnupfen und Halsweh, das in den ersten Jahren meiner Wirksamkeit jeden Winter die Runde machte, haben wir höchst selten trotz des starken Wechsels und trotzdem die Kinder in die Schule und Kindergarten gehen. Auch Husten haben wir gegen früher sehr wenig, kaum am Morgen beim Aufstehen ein leichtes Räuspern. Während der ganzen grimmigen Kälte des letzten Winters hatten wir kaum einige kleine Unpässlichkeiten. Was mir ganz besonders anfing aufzufallen, ist, dass Kinder, die länger bei uns sind, neben dem rosigeren Aussehen, feine, glatte Haut bekommen, leichten, elastischen Gang und leuchtende, klare Augen; das Bibelwort vom Auge, das des Leibes Licht ist, bekam für mich ganz buchstäbliche Bedeutung! Recht sehr verbessert hat sich gegen früher die Nachtruhe der Kinder. Wenn ich früher im Winter oft zwei- bis dreimal aufstehen musste (ich schlafte bei den Kleinsten), so muss ich dies jetzt schon lange höchstens einmal. Unwillkürliche Stuhlentleerungen, die mir früher in der Nacht und oft am Tage recht unerquickliche Arbeit brachten, gehören zu den grössten Seltenheiten. Stöhnen oder Schreien hört man bei uns nachts fast nie. Es ist schön, abends, wenn alle schlafen, durch die Zimmer zu gehen und zu sehen, wie die Kinder alle so friedlich und wohlig daliegen; ich sehe viel seltener mehr eines mit offenem Munde schlafen. Atmen hört man sie kaum; — bei mir selbst konnte ich konstatieren, dass die Träume seit der gesegneten Wandlung viel klarer und wirklicher wurden als früher. Sehr unangenehm und widerlich berührte es mich oft, dass viele Kinder Urin entleerten mit beissendem Geruch, das kommt jetzt nur noch bei den neuen vor; auch der Stuhlgang ist nicht mehr so übelriechend, die schmutzige Wäsche, die ich immer selbst sortiere, auch nicht mehr; die Kinder sind im ganzen ruhiger, heiterer und, namentlich die Kleinen, von einer beglückenden Dankbarkeit gegen ihre Pflegemutter, die für jedes einzelne nur sehr wenig Zeit hat — das muss alles daher kommen, dass wir uns bemühen, die Kinder naturgesetzmässig zu ernähren. Zwingen tue ich *nie* mehr ein Kind zum essen; es wird mir oft jetzt noch ganz heiss vor Scham, dass ich es früher tat, wenn ich meinte, es müsse fertig gegessen werden, was auf dem Teller war. Ist ein Kind verschleckt, gut, es bekommt nichts

anderes; ist's ihm nicht gut, ohne dass es dies schon merkt, dann ist ein kleines Fasten das Beste. Wären die Kinder mein oder müsste ich nicht stark eingewurzelten Vorurteilen etwas Rechnung tragen, ich änderte jetzt noch manches im Interesse des Kinderwohles. Was die Gewichtsbewegungen bei unsren Kindern anbetrifft, so habe ich bis jetzt meistens konstatieren können, dass sie im Anfang ihres Aufenthaltes bei uns eher etwas abnehmen. Es ist dies daraus erklärlich, dass sie an regelmässige Entleerung gewöhnt werden, sehr viel Bewegung haben. Es hat mir z. B. ein Vater erklärt, er und sein zwölfjähriger Knabe ässen mit einander  $1\frac{1}{2}$  Pfund Käse-Makkaroni — gerade der Bub war aber einer der schwierigsten, körperlich sehr schwammig und schlampig, weiche Knochen, krumme Haltung — und ganz schlechte Charakteranlage. Dass ich so gewöhnten Kindern nicht Rechnung tragen kann und nicht darf, liegt auf der Hand. Die meisten sind dann aber bald eingewöhnt und nehmen bei unserer obst- und gemüsereichen Kost zu, eher zu viel als zu wenig, so dass ich hie und da wieder etwas bremsen muss. Unser Hausarzt kontrolliert alle vierzehn Tage die Wägeliste und den Gesundheitszustand der Kinder.

Ich will Ihnen aus der Fülle der Erfahrungen nur einen typischen Fall vorführen als Beweis dafür, wie sehr es darauf ankommt, *wie* gegessen wird.

Ein fünfjähriges Mädchen, schwer belastet von tuberkulösen Eltern, die inzwischen beide gestorben sind, wurde mir im Winter gebracht. Das Kind war grauweiss im Gesicht, die Augenlider fielen schwer herunter, die Bewegungen waren schwerfällig, der Leib stark, Brust schmal. Das Kind mit seinen 29 Pfund schwer wie ein Bleiklumpen zum aufheben. Bald kamen wir dahinter, dass es an chronischer Verstopfung leide. Es hatte viel Kakao bekommen und dann immer wieder Abführtee; dadurch war der ganze Ausscheidungsapparat schlaff und träge geworden und funktionierte alle drei Tage einmal. Tee nützte nichts, auch nicht unsere gewöhnliche Verstopfungsdiät, rohe Milch, Obst, hartes Brot zum Frühstück und bei den andern Mahlzeiten nur halbe Rationen und dafür etwas rohe Milch. Da gab ich dem Kind beim Aufstehen zwei in Wasser eingeweichte Feigen, dann zum Frühstück einen Apfel, gar nicht gross, und etwas Schrotbrot. Zum Mittagessen bekam es  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch, etwas Schrotbrot und einen Apfel, zum Abendessen wieder, hie und da einige Nüsse. Mit dieser Nahrung erzielten wir, verbunden mit der nötigen Bewegung im Freien und viel Ruhe, in 14 Tagen geregelte Verdauung. Dabei blühte das Kind auf, wie ein Röslein, die Augenlider hoben sich, die blauen Äuglein wurden leuchtend, das Bäuchlein wurde klein und weich, der Gang elastischer, das Kind gesprächig, fröhlich, beim Heben schien es um vieles leichter geworden zu sein und hatte doch zu meinem grössten Erstaunen zwei Pfund zugenommen — der beste Beweis dafür, dass es nicht auf die Menge der Nahrung ankommt, sondern auf eine gute Verarbeitung des Genossenen. Wir mussten aber das Kind noch lange so Diät halten lassen; beim Versuch, zur halben Hauskost zu gehen, streikte es sofort wieder. Die Zeit langt nicht, mehr Beispiele vorzuführen; dies eine mag genügen, um zu überzeugen, dass es im Interesse der Gesundheit für alle, und im Hinblick auf den Winter, an den so viele mit Schrecken denken, einfach Pflicht ist für alle, die es nicht mit dem Vogel Strauss halten wollen, gegen den tief eingefressenen Eßschlendrian Front zu machen und mit Beispiel und Aufklärung Besserung zu schaffen. Leicht ist die Aufgabe nicht. Es ist mir, wie sie sich mir aufzwang, dass ich einfach an ihre Lösung in unserm Hause schreiten *musste*, immer mehr klar geworden, dass es ebenso gut eine *Eßsucht* gibt wie eine *Trink-*

sucht; im Grunde wurzeln beide darin, dass viele Menschen, zum Genusse des Lebens, zur Daseinsfreude geschaffen, reinere Genüsse, die aber errungen werden müssen, die zuerst Anstrengungen und Opfer erfordern, nicht kennen, oder besser gesagt, nicht dazu erzogen wurden.

Gegen die unheilvolle Trunksucht hat ein erfreulicher Kampf schon lange begonnen. Die Eßsucht, die mindestens so viele, wo nicht noch mehr Opfer fordert, ist in ihrer schlimmen Bedeutung noch gar nicht erkannt worden. Ihren Anfang nimmt sie jedenfalls in dem Moment, wo eine Mutter, um ihr Kind vor dem Schreien und Zwingen zurückzuhalten, oft nur wegen den Leuten, ihm etwas Gutes in den Mund stopft, auch wenn sie ganz gut weiß, dass das Kind seine Nahrung gehabt hat. Dadurch degeneriert der Magen, der sehr exakt behandelt sein will, um seine Säfte und Kräfte spendende, aufbauende Arbeit recht tun zu können.

Es ist nicht die kleinste Kunst, im Hause mit Feuerherd und Öfen so umzugehen, dass mit möglichst wenig Brennmaterial die möglichst grösste, ausdauernde Hitze erzielt wird. Die Feuerstelle muss rein sein von Asche und Schlacken, die Züge in Ordnung, dass Brennmaterial trocken, und dann muss mit Sorgfalt angefeuert sein, wenig zum Anfang und nicht zu schnell nachgelegt, und später immer bloss soviel, das der zur Entwicklung der Hitze nötige leere Luftraum bleibt. Übersieht man diese Gesetze, so hat man statt des heiligen, reinen, wärmenden Feuers nur ein Motten, Rauchen und Russen, keine Hitze und viel Schlacken und Asche oder Kohle.

Der Stoffwechsel im menschlichen Körper beruht auf langsamer Verbrennung. Der gut in Ordnung gehaltenen Feuerstelle (nicht Gasherd), entspricht ein nie überforderter, ausgeruhter Magen. Behandelt man ihn mit Verstand, so wird auch er seine Arbeit so tun, dass er aus weniger Nahrung mit weniger Kraftaufwand mehr Stoffe zum Aufbau und zur Erhaltung des Körpers heranzieht, als wenn man ihn in der Hast füllt mit zu Vielem und zu Mancherlei. Da kommt in den Folgen dann aber der Unterschied zwischen dem lebenden Organismus und der geschaffenen künstlichen Feuerstelle. Letztere bleibt in ihrer räumlichen Ausdehnung gleich, wenn sie auch überfüllt wird, wenn man's nicht treibt bis zum Springen. Die menschlichen Organe dagegen sind weich und dehnen sich und reagieren immer weniger gegen die ungute Behandlung, brauchen aber mehr als nötig, um den Körper zu erhalten. Auf diese Art entwickelt sich die Eßsucht in späteren Jahren auch bei solchen, die von ihrer Mutter gut gehalten wurden, und Tausende kranken an dem Übel, ohne es zu wissen; ich war auch unter ihnen und weiß ein Liedlein zu singen von dem falschen Stoffwechsel und all dem daraus entstehenden Unbehagen, das sich ganz sicher zu schwerer Krankheit entwickelt hätte, wäre ich nicht zu rechter Zeit in die gesunde Bahn geführt worden. Und weil ich nun auch aus Erfahrung weiß, wie ein ganz erheblicher Willensaufwand nötig ist, um den Kampf mit der zur Gewohnheit gewordenen Eßsucht mit Erfolg durchzuführen, möchte ich Sie bitten, sich in der Sache zusammenzufinden, wie Sie zum Wohle des Kindes und dadurch zum Wohle der Gesellschaft mithelfen könnten, dass dem vernünftigen, gesunden Essen die Bahn frei gemacht wird. Es ist mir schon, ehe ich an meinem Posten war, manchmal mit tiefem Erschrecken klar geworden, wie sehr gesundheitlich degeneriert unser Geschlecht ist, und nirgends sah ich in all den künstlichen Bewahrungsmitteln gegen schädigende Einflüsse von aussen die schöpferische Kraft, die von innen heraus siegeskräftig regenerieren möchte, die gesunde, schöne, blühende

Menschen schaffte. Die Erfahrungen an mir selbst und an unsren Kindern haben mich felsenfest davon überzeugt, dass regeneratorische Kräfte in den Menschen selbst, vorab in das Kind, gelegt sind, und dass es nur unsere Aufgabe ist, ihnen durch Einfachheit, Mässigkeit, Ruhe, kurz durch Achtung vor den Naturgesetzen den Weg zu ebnen; staunend und bewundernd können wir diese Kräfte schaffen und wirken sehen — und ahnend geht uns ein Licht auf, wie der Fluch des Sündenfalles im Paradiese auf diesem Wege langsam von uns genommen werden könnte!

Geehrte Lehrerinnen, in kurzen Zügen habe ich Ihnen, so wie ich es im strengen Getriebe unserer Anstalt vermochte, gesagt, was wir nach meinem Verstehen tun können, um uns vorzubereiten gegen kommende böse Zeiten. Wir stehen an einer Zeitenwende, wie wohl noch nie eine bestanden hat; werden wir stark genug sein, um die Schicksalsfrage, die jetzt an uns herantritt, ob wir aus dem tiefen Niedergang uns zum Aufstieg, zur Regeneration aufraffen können und wollen, oder ob wir uns, gebunden an die Tyrannie Gewohnheit, hinuntergleiten lassen wollen ins Chaos, mit einem mutigen „Vorwärts und Aufwärts“ beantworten zu können? Sie kennen alle die Weltgeschichte. Soviel ist mir aus der kurzen Schulzeit geblieben, dass alle Völker, die degenerierten, an Frass und Völlerei mit dem daraus sich ergebenden Gefolge der Unsittlichkeit zugrunde gegangen sind. Ein Wehe ist auch in dem klügsten Buche der Welt ausgesprochen über die, denen der Bauch ihr Gott ist. Muss Elend und Not des Leibes und der Seele, all der Kriegsjammer, von dem wir ja noch gar nicht viel mehr wissen als vom Hörensagen, noch grösser werden, bis wir einsehen, dass unsere ganze europäische Kultur darum gestürzt ist, weil man von Mass und Ziel kaum mehr etwas wusste, die einen nicht in der Arbeit, die andern nicht in der Ruhe, die dritten nicht im Geniessen aller Art bis zum tiefsten Sinken an den Stätten des Lasters!

Alle Kräfte der Natur glaubte der Mensch zu beherrschen, alle machte er sich dienstbar. Mit seinen Schutzsurrogaten für Mütter und Kinder, für Krüppel und Alte und Schwache, für Natur und Kunst, für die Tiere, war er so hoch gestiegen, dass er sich über Gott und Natur erhaben dünkte. Und trotz aller Humanität, trotz aller Wissenschaft, trotzdem man seit bald 1900 Jahren um Wintersonnenwende ein Fest der Liebe feiert, müssen wir dastehen und zuschauen, wie die grössten technischen Errungenschaften gebraucht werden, um die beste Kraft in fast allen europäischen Völkern zu vernichten!

Und trotz aller Wissenschaft, trotz aller Humanitätsschwelgerei ist nirgend einer oder sind einige gross und klug und weise genug, um dem scheusslichsten Morden, das je über die Erde gegangen ist, Einhalt zu gebieten kraft ihres Geistes und kraft ihrer Liebe!

Warum?

Liebe Lehrerinnen, lassen Sie es mich hier aussprechen, was meine Seele, stehend und arbeitend inmitten grosser sozialen und noch grösseren Kindernöten so oft bewegt: Lassen Sie es für uns Frauen, die in Mütter- und Erziehungsarbeit jeglicher Art stehen, als hebre, grosse Aufgabe vor uns stehen, zu helfen, dass nach der grauvollen Wahnsinnsnacht, in der die Welt liegt, ein gesunder Tag anbrechen möchte.

Einhalt gebietend dem, was sich rund um uns vollzieht, nicht wegen den Politikern und Grossen der Erde, sondern wegen dem Jagen nach falschen Zielen, wegen der verwischten Grenze zwischen Gut und Böse, das können wir nicht.

Aber darauf uns besinnen, wo wir mitschuldig sind an Europas Krankheit, aus dem Geschehen rund um uns her Erkenntnis schöpfen, was wir besser machen können, das müssen wir, wenn nicht die Geschichte für uns das Mene, Mene tekel upharsin niederschreiben soll!

Ich sprach Ihnen von der Erziehung zur Mässigkeit in der Leibesnahrung, damit ein gesundes, starkes Geschlecht emporwachsen kann, eine bessere Zeit zu schaffen. In der Nahrung des Geistes, wie sie jetzt fast überall den Kindern und heranwachsenden Jungen und Mädchen überreich eingepfropft wird, unbekümmert um das, was Lebenswert hat und was aufgenommen und verarbeitet, geistig verdaut werden kann, hat die gleiche oder noch grössere Völlerei geherrscht wie in der Leibesnahrung. Eng verbunden sind Körper und Geist; was dem Körper die freien, eingeborenen Naturkräfte hemmt, dass sie Krankheit erzeugen, statt Gesundheit, schlägt die eingeborene, natürliche Intelligenz in Fesseln oder weist ihrer Entwicklung falsche Bahnen. Lieber zu wenig, als zu viel, lieber zu lange Kinderspeise, als zu früh Übermittlung von grossen Gedanken, die nicht verstanden werden können! Ich bin ja nicht die erste, die es ausspricht, dass Abrüstung in der Geistesnahrung aller Art für Kinder und Grosse gebietend ihr Recht verlangt. Wie es aber in den Kriegsländern nötig ist zu einem aufbauenden Frieden zugleich mit der geplanten Abrüstung etwas Besserem zur Geburt zu verhelfen, dem ein Volk sich solidarisch hingeben kann, so heisst es auch in der Menschenseele schlummernden bessern Kräften durch Abrüstung freie Bahn zu machen.

Zu spät war's und zu falschen Zwecken, als vor mehr als drei Jahren Europas grösste Völker aufgerüttelt wurden aus dem Egoismus des Lebens für Selbstzwecke, in hoher Begeisterung erkannten, dass einer für alle da sei und alle für einen! Zum Aufstieg soll dies Wort der Bruderliebe dienen, was hat's jetzt gebracht? Gemordet und verkrüppelt zu Millionen, was mit Schmerzen geboren, niedergerissen, was in Jahrhunderten stolz gebaut wurde, verwüstet, was Natur wunderbar erstehen lässt!

O lassen Sie uns, als Felsenfundament eines kommenden Völkerfriedens, vor allem das Kind lehren, dass es nicht Selbstzweck ist; geben wir ihm das Beispiel, dass wir uns nicht schrankenlos ausleben dürfen; wecken wir in ihm die Verantwortung; lehren wir es, was gut ist und was böse; lehren wir es, dass das Gute gesegnet wird und dass alle Schuld sich rächt, wenn nicht an uns, so an unsern Kindern! O lasst uns selbst ringen, gut zu sein; gönnen wir dem Kinde Zeit, selbst zu denken und durch unser eigenes Erdenglück Lust zu bekommen zum gut sein und dann selbst glücklich und frei zu werden! Lehren wir es, die Arbeit der Hände, die kraftfordernde und krafterzeugende, lieben; sie macht so froh und schafft Ordnung in die überfüllten, an eigenen Gedanken oft so armen Köpfe; lehren wir die Jugend, dass man nicht lebt, um zu essen, sondern isst, um zu leben, dass man da ist, um zu werden, nicht um zu sein; dann erziehen wir Menschen, die das Leben selbst als höchsten Lebensgenuss dankbar ausfüllen mit Ewigkeitswerten; dann bilden wir Schöpfer und Träger einer bessern Zeit, die die Bedeutung ihres Denkens und Handelns in bezug auf den Gang der Weltgeschichte in ihrer ganzen Tragweite erfassen und danach tun, die es von selbst besiegelt erkennen werden, welche Lebenskraft in dem Worte des Grössten, der über unsere Erde gegangen ist, liegt: „Wer sein Leben verliert um meinetwillen, der wird es finden.