**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein
**Band:** 35 (1930-1931)
**Heft:** 1

**Artikel:** Zur Hygiene des Alltags
**Autor:** Schultz-Bascho, Paula
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-312405

**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:** 10.12.2025

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

geführt worden. Oder vielmehr die Not, der Hunger, die Revolution, oder noch weiter zurück, der Krieg, haben dort dem Kinde die Befreiung von jeder Bevormundung gebracht. Das bittere Experiment ist bis in seine letzten Konsequenzen durchgeführt worden.

Wer es nicht glaubt, der lese das erschütternde Buch « Die Tragödie der verwahrlosten Kinder Russlands » von Vladimir Sensinow.[1] Es gründet sich auf Berichte von Augenzeugen und auf solche, die ohne Anstand die russischen Zeitungen passiert haben.

Diese « Besprisornys » (heimatlose Kinder und Jugendliche), die haben es an sich erlebt, was es heisst, ohne Schutz, Hilfe und Belehrung von Elternhaus und Schule aufzuwachsen, sie haben den Kelch bis zur Neige geleert. Sie sind die Märtyrer eines falsch verstandenen Freiheitsideals, eines Experiments, das sich auf dieses stützte. Die verwahrlosten, kranken, heimatlosen, verbrecherischen, asozialen Kinder sollen mit die Träger des werdenden Zeitalters sein.

Ihnen wird es kaum mehr zu einem glücklicheren Leben helfen, dass nun, um dem Analphabetentum abzuhelfen, in Russland nach Pressemeldungen wieder der Schulzwang eingeführt wird.

Vielleicht wird man sagen, was denn uns in der Schweiz diese Dinge angehen ? Allermindestens soviel, dass wir glauben, dass ein Volk, das an seine Schule glaubt, das sie stützt und aufbaut, dass ein solches Volk, man mag es einsehen oder nicht, an und in seiner Schule den Halt findet, dessen es so dringend bedarf. In ihr gestaltet sich ja das *werdende* Zeitalter.

Sicher aber ist, dass es hohe Zeit ist, dass wir besorgt sind, unsere Schulen im Geiste Pestalozzis zu *Menschenschulen* zu gestalten, dass das Volk sich um seine Schule als wichtiger Baustätte seiner Zukunft mehr bekümmert als bis jetzt, dass aber auch die Schule ihrer Pflicht, sich um die Art des « wirtschaftlichen » Aufwachsens der Kinder anzunehmen, immer mehr bewusst wird.

Dann wird sie je länger desto weniger den Vorwurf für sich hinnehmen müssen, sie bedeute « einen Frevel an der Jugend ».

---

# Zur Hygiene des Alltags.

Von Dr. med *Paula Schultz-Bascho,* Bern.

Die Einführung in eine Berufshygiene fehlt heute noch in gar mancher Berufsausbildung, und es bleibt in den meisten Fällen der einzelnen berufstätigen Frau überlassen, aus der eigenen Erfahrung die Lehren für ihr ferneres hygienisches Verhalten, sowohl innerhalb als ausserhalb ihres Berufes, zu entnehmen. Oft geschieht dies erst nach einem Durchgang durch bittere Erfahrungen und unter Hingabe von Gesundheit. Nicht umsonst heisst es ja, dass die eigenen Erfahrungen ein langer und kostspieliger Weg seien. Auf vielen Lebensgebieten *muss* dieser Weg aber gegangen werden, denn nur die eigenen Erfahrungen helfen da weiter, und war ihr Preis auch schwer zu tragen, so ist der Gewinn an Lebensweisheit ihn unter allen Umständen wert. Nicht so auf dem Gebiete der Gesundheit, wo Unwiederbringliches eingebüsst werden kann. Darum sei in den folgenden Ausführungen der Versuch gewagt, einiges über die Hygiene der Lehrerin zu sagen. Vielleicht bewahrt es

[1] Verlag Orell Füssli, Zürich-Leipzig. Geb. Fr. 5.50.

die eine und andere vor Schaden und hilft zur Klärung strittiger Fragen beitragen. Aus dem grossen Gebiete greife ich auf Wunsch der Redaktion zunächst einmal Fragen der *Ernährung* heraus. Sie gehören tatsächlich zu den lebenswichtigsten Fragen und beschäftigen heute weite Kreise aufs intensivste.

Die alte Spruchweisheit, dass wir nicht leben, um zu essen, sondern essen, um zu leben, sagt in knapper Form aus, wozu die Ernährung erforderlich ist: Zum Aufbau, zur Erhaltung und zum Ersatz des Körpers und zur Schaffung von Arbeitsenergie. Jahrtausende lang war die Ernährung des Menschen ausschliesslich von der Tradition, von den gegebenen Ernährungsmöglichkeiten und auch von weltanschaulichen Auffassungen bestimmt. Erst das 19. Jahrhundert brachte eine Ernährungswissenschaft, die sich auf chemische Analysen und auf experimentelle Forschungen stützen konnte und damit der bislang herrschenden Empirie einen gesicherten Boden schuf. Wie alle Wissenschaft, ist auch die Wissenschaft von der Ernährung kein einmal für immer festgelegtes starres Gebilde, sondern dem ständigen Fortschritt der Erkenntnisse, dem Fluss und der Wandlung der Ideen unterworfen wie alle andern Lebensgebiete auch. Gerade die letzten Dezennien brachten ausserordentlich viel neues Erkenntnismaterial und damit auch die Umwälzungen in den bisher geübten Ernährungsformen. Weltanschauliche Fragen wurden verknüpft mit den oft ungeklärten Ernährungsproblemen, z. B. der Frage des Fleischgenusses, und bestimmte wissenschaftliche Erkenntnisse, z. B. aus dem Gebiet der Vitamine, wurden zur kritiklosen Propagierung von Ernährungssystemen (Vegetarismus, Rohkost) benützt. So begegnen wir heute auf dem Gebiete der menschlichen Ernährung einem grossen Wirrwarr, einer Unruhe und Unsicherheit, obwohl bestimmte Erkenntnisse einwandfrei gesichert vorliegen und uns erlauben, Grundlagen der Ernährungslehre zweifelsfrei anzuerkennen.

Gesicherte Erkenntnisse besitzen wir über die Frage der Eiweissnahrung. Wir wissen, dass der Bedarf des Menschen an Eiweissnahrung nicht so hoch ist, wie er nach *Rubner* und *Voit*, den grossen Ernährungsphysiologen, zuerst angenommen wurde, sondern, dass etwa zwei Drittel des von ihnen bestimmten Masses (100—120 Gramm Eiweiss pro Tag) vollauf genügen, also 60 bis 80 Gramm. Wir wissen aber auch, dass das Eiweiss *unentbehrlich* ist für den menschlichen Körper und dass für ihn das Eiweiss tierischer Herkunft unersetzlich ist, weil es das einzige Eiweiss ist, dessen chemischer Aufbau dem Menschen wirkliche Ausnutzung und Verwertung im eigenen Körperstoffwechsel ermöglicht. Das pflanzliche Eiweiss ist von anderm chemischen Aufbau als das tierische Eiweiss und für den Menschen nicht gleichwertig. Da der Mensch sich ohne Eiweisszufuhr nicht erhalten kann, ist es ein Gebot rationeller Ernährung, sich wenigstens das tägliche Eiweissminimum zuzuführen. Dies braucht durchaus nicht nur in Form von Fleisch zu geschehen, so dass ein Gegner des Fleischgenusses nicht zur Fleischnahrung gezwungen werden muss, denn in der Milch, im Rahm, im Käse, in der Butter, in den Eiern stehen uns, weil von tierischer Herkunft, darum vollwertige Eiweisslieferanten zur Verfügung. Wir konstatieren auch in allen sogenannten vegetarischen Kochbüchern (z. B. Wendepunkt-Kochbuch und viele andere) die ausreichende Verwendung von Milch, Rahm, Butter, Käse und Eiern in den Ernährungsvorschriften und können uns mit einer derartigen « vegetarischen » Ernährung durchaus einverstanden erklären, während wir eine Ernährungsform, in der jede tierische Eiweisszufuhr fehlt, als ungenügend ablehnen müssen, sei es

nun Vegetarismus strengster Observanz mit roher und gekochter pflanzlicher Nahrung oder ausschliessliche Rohkost.

So sicher wir über die Notwendigkeit der tierischen Eiweisszufuhr orientiert sind, so bestimmt wissen wir heute auch, dass es falsch ist, nur Eiweissnahrung als « kraftspendende » Nahrung anzusehen. Die Kohlehydrate, also die Mehl- und Zuckerstoffe und die Fette sind vor allem Kraft- und Wärmespender und müssen daher in ausreichendem Masse in jeder Ernährung vertreten sein. Auch ein Schwerarbeiter braucht sie, braucht sie sogar vor allem zum raschen und ausgiebigen Ersatz und Neuaufbau seiner Arbeitskräfte, vor allem seiner Muskelkraft. So ist allen körperlich schwer Arbeitenden (z. B. Turn- und Sportlehrerinnen, Bergsteigerinnen, Sporttreibenden) eine reichliche Kohlehydratzufuhr neben der ausreichenden Eiweissnahrung dringend anzuraten.

Der Verbrauch der Nährstoffe im Körper richtet sich sowohl nach der geleisteten Arbeit, und zwar geistige sowohl wie körperliche Arbeit, und nach der Konstitution jedes einzelnen Menschen, denn nicht jeder Stoffwechsel arbeitet gleich intensiv. Es lässt sich daher keine Regel für die jeweilige Nahrungszufuhr aufstellen, bei der ein Mensch im Stoffwechselgleichgewicht bleiben kann, sondern es müssen in jedem Einzelfalle neben der Arbeitsleistung die Konstitution und die vorherrschenden Konditionen mit in Betracht gezogen werden. So verbraucht z. B. ein geübter, trainierter Körper weniger Nahrungsstoffe und weniger Atmungsluft, als ein ungeübter bei der gleichen Leistung. Als Regel im allgemeinen kann daher höchstens gesagt werden, dass die Nahrungszufuhr sich nach dem Nahrungsbedürfnis (Hunger-Sättigung) des einzelnen richten, dass sie eine in der Zusammensetzung der Grundnährstoffe (Eiweiss ca. 60—80 g, Fette zirka 60 g, Kohlehydrate ca. 500 g, Mineralsalze, enthalten in Fleisch, Milch, Milchprodukten, Ei, Gemüsen, Früchten, Vollkornbrot) richtige Nahrung anbieten muss und dass die Quantität der eingenommenen Nahrung nicht zu einer Vermehrung des sogenannten Normalgewichtes führen soll.[1] Ohne den einzelnen Menschen und seine von ihm geforderte Leistung zu kennen, lässt sich also eine nach Kalorien berechnete Nahrung nicht exakt zusammenstellen. Die nach Kalorien angegebenen üblichen Kostmasse stellen lediglich Durchschnittsmasse auf, die je nach dem Individuum nach oben und nach unten überschritten werden. So können auch Entfettungskuren nicht aufs Geratewohl nach irgendeinem « System » durchgeführt werden, sondern sie bedürfen, um wirksam und doch gefahrlos vorgenommen zu werden, eines sachverständigen physiologischen Unterbaues, zumal die Fettsucht die verschiedensten exogenen und endogenen Ursachen haben kann.

Ausser diesen zu fordernden physiologischen Kenntnissen der Konstitution, der Kondition und der verlangten Arbeitsleistung spielen die sozialen Verhältnisse und auch die Gewohnheiten eine grosse Rolle bei der Bestimmung einer Ernährung. Die Kohlehydrate (Brot, Teigwaren, Mehlspeisen) und auch die Fette sind billiger zu beschaffen als das Fleischeiweiss. Es ist darum nicht zu hoch gegriffen, wenn die Bestimmung der Ernährung unter Berücksichtigung der richtigen Nahrungszusammensetzung, der individuellen Verhältnisse und der zur Verfügung stehenden wirtschaftlichen Mittel als eine *Kunst* bezeich-

---

[1] Unter dem Normalgewicht eines erwachsenen Menschen versteht man die Anzahl Kilogramme, die der über 100 liegenden Anzahl von Zentimetern seiner Grösse entspricht.

net wird. Nicht eindrücklich genug kann darum auch bei jeder Gelegenheit die Notwendigkeit gründlicher theoretischer und praktischer hauswirtschaftlicher Schulung aller Mädchen verlangt werden.

Unsere Nahrung liefert uns aber nicht nur ausschliesslich nach Kalorien messbare Nahrungswerte, sondern auch unmess- und unwägbare und trotzdem lebenswichtige Stoffe, nämlich die sogenannten Vitamine, die Ergänzungsstoffe der Nahrung, ohne die ein gesundes Leben überhaupt nicht möglich ist. Die Vitamine werden in den Pflanzen gebildet und mit pflanzlicher Nahrung dem tierischen und dem menschlichen Körper zugeführt, die bei ausreichender Vitaminernährung auch in ihren Nährflüssigkeiten (Tiermilch, Muttermilch) Vitamine ausscheiden. Die Vitamine sind bis heute noch chemisch nicht erfassbar, man weiss lediglich, dass sie unter Einwirkung ultravioletter Strahlen (Sonne, Quarzlampe) aus gewissen praeformierten Stoffen gebildet werden. Bis jetzt sind fünf verschiedene Vitamine isoliert worden, die dem Wachstum der Knochen, dem Kalkansatz, der normalen Muskel-, Gewebe- und Nerventätigkeit, der Fortpflanzungstätigkeit dienen. Kaum war die Lehre von den Vitaminen aus den wissenschaftlichen Laboratorien hinausgedrungen, als ein wahrer « Vitaminrummel » entstand. Alles Heil schien in den Vitaminen beschlossen, alle Schäden sollten vom Vitaminmangel herrühren und die schon seit Jahren sich vorbereitende « Ernährungskrise » geriet in ein akutes Stadium, in welchem unkritische Geister die Führung an sich rissen und die Rohkosternährung als die alleinrichtige Ernährungsform proklamierten. Unendlich viele Menschen erlagen der faszinierenden Verführung und gingen zur Rohkost und zum strengen, d. h. ausschliesslichen Vegetarismus über. Nicht zum Guten, denn folgende Grundtatsachen wurden übersehen :

1. Die Vitamine finden sich in folgenden rohen, ungekochten Nahrungsmitteln : Milch, Rahm, Butter, Eigelb, grüne Gemüse, Früchte, besonders in Zitronen, Apfelsinen, Tomaten, in den Randschichten der Getreidekörner, Lebertran, Oelfrüchten und deren Oel.

2. Die Menschheit hat von jeher, auch ohne es noch zu wissen, Vitamine in ihrer Nahrung aufgenommen, nicht erst seit der Bekanntwerdung der Vitamine. Also waren die bisherigen Ernährungsformen doch nicht durchwegs verkehrt, sonst wäre die Menschheit ja längst untergegangen.

3. Es genügen ganz minimale Mengen von Vitaminen in der täglichen Nahrung, um den Vitaminbedarf des Menschen zu decken. Ein Stück Butterbrot pro Tag, etwas Salat, eine rohe Frucht (Apfel, Birne, Traube, Orange, Erdbeere, Zwiebel, Tomate, Zitronensaft, kalt gepresstes Oel am Salat), um nur einige Beispiele zu nennen, sind mehr als ausreichend für die Vitaminzufuhr.

4. Eine ausschliessliche Rohkosternährung bedürfte so grosser Mengen an Nahrungszufuhr, um den Kalorienbedarf des Menschen zu decken, dass der nicht auf ausschliesslich pflanzliche Ernährung eingestellte menschliche Darm dieser Menge nicht gewachsen wäre und erkranken müsste. Die Rohkosternährung bleibt also *unter* dem Bedarf, um überhaupt vom Darm bewältigt und ertragen werden zu können und stellt somit eine Unterernährung dar. Sie wird tatsächlich in der Medizin zur Behebung von Fettsucht und andern Ueberernährungsstörungen als Heilmittel für eine bestimmte Zeit angewandt. Kein Arzt aber kann Rohkost als Dauerkost empfehlen.

5. Ausser der Gefahr der Unterernährung und Schwächung des Körpers (man denke nur an den Eiweissmangel, um von anderm nicht zu reden), sowie der Darmreizung durch die zellstoffreiche rohe Pflanzenkost, haftet der Roh-

kost auch noch der Nachteil einer teuren und mühsam, mit grossem Zeitaufwand zu bereitenden Kostform an, denn zur Rohkostbereitung gehören auserlesene Qualitäten von Gemüsen, Salaten und Früchten, und sofern man sich nicht ganz auf Früchte beschränkt, eine zeitraubende Herrichtung und abwechslungsreiche Verarbeitung, was weder von einer wirtschaftlich schwachen, zudem noch mit Arbeit überlasteten Frau geleistet werden kann. Ganz davon zu schweigen, dass schwere und intensive Arbeit bei Rohkost nicht geleistet werden kann.

Der gewissenhafte Arzt kann also nichts anderes als eine gemischte Kostform anraten, in welcher sowohl rohe wie gekochte Nahrung pflanzlicher und tierischer Herkunft enthalten ist. Das Kochen der Nahrung ist durchaus nicht so von Uebel, wie es die Rohköstler wahr haben wollen. In unserem Klima ist nicht zu übersehen, dass die gekochte Nahrung, z. B. das warme Frühstück, warme Getränke, uns notwendige, hochwillkommene Wärme zuführen. Dass ferner durch das Kochen das Zellstoffgerüst der Pflanzennahrung noch intensiver als nur durch die mechanische Zerkleinerung beim Zurüsten aufgelockert und dadurch weniger darmreizend wird, dass manche unentbehrlichen Nahrungsmittel (Kartoffeln, Teigwaren, Fleisch) in rohem Zustande gar nicht genossen werden können, dass das Kochen auch einen Schutz für den Menschen darstellt, da bei der Kochtemperatur die Bazillen abgetötet werden, die leider ja manchen Nahrungsmitteln anhaften. Ausser den mehr ernährungstechnischen Fragen, die bisher behandelt wurden, gehören auch lebenstechnische oder besser gesagt lebenskundliche Fragen zum grossen Ernährungsproblem, denn nicht nur, *was* der Mensch isst, ist wichtig, auch die Umstände, unter denen er seine Nahrung zu sich nimmt, bestimmen weitgehend den Erfolg seiner Ernährung. Für die Lehrerin richten sich diese Probleme ganz nach ihren Lebensverhältnissen: ob sie ihrem Beruf von der elterlichen Häuslichkeit aus nachgehen kann, ob sie für sich allein lebt, sich selbst verköstigen muss oder wenigstens für die Hauptmahlzeiten zum Essen gehen kann, ob sie verheiratet ist, als berufstätige Hausfrau, auch als Hausfrau und Mutter den häuslichen Pflichten neben den beruflichen nachzugehen hat. Nach den vorhandenen Lebenslagen ist die Lehrerin mehr oder weniger stark belastet, zeitlich in Anspruch genommen und den Ernährungsfragen gegenüber mehr positiv oder mehr negativ eingestellt.

Sie bedenkt oftmals nicht, dass sie essen, und zwar richtig essen muss, um zu leben und ihrer Aufgabe gerecht werden zu können. Manche vorzeitige Erschöpfung, manche Anfälligkeit für Krankheiten, manches Versagen im Beruf lassen sich zurückführen auf Fehler und Unterlassungssünden in der Ernährung. Recht eindringlich möchte ich daher namentlich die jungen Lehrerinnen bitten, frei von aller Ueberbewertung der Ernährungsfrage, doch dafür besorgt zu sein, dass sie sich ausreichend und mit richtig zusammengesetzter Nahrung ernähren, dass sie nicht blind und kritiklos irgendeinem System folgen, sondern sich von den wohlverstandenen Bedürfnissen ihres Körpers leiten lassen.

## *MITTEILUNGEN UND NACHRICHTEN*

**Ferienkurs über Fragen der neuen Kunsterziehung.** Vom 5. bis 11. Oktober findet im *Ferienheim in Rüdlingen* (Kt. Schaffhausen) ein *Ferienkurs* für Eltern, Kindergärtnerinnen, Lehrer und Lehrerinnen statt über *Fragen*