

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 49 (1944-1945)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Eine riesige Zuckerreserve  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-314838>

### **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:** 03.04.2026

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

## Eine riesige Zuckerreserve

Der Schweizerische Verein abstinenter Lehrer und Lehrerinnen in Bern (Kirchbühlweg 22) ist in der Lage, zum stark reduzierten Preis von Fr. 1.— zuzüglich Porto ein großes *Wandbild* an die *Schulen* abzugeben, auf dem der *Zuckerreichtum unserer Obsternte* dargestellt wird.

Obschon dieser Reichtum als riesiger *Zuckerstock*, neben das Berner Münster gestellt, veranschaulicht wird, darf nicht die Auffassung aufkommen, daß der *Fabrikzucker* etwas besonders Wertvolles sei. Wenn man ein Stücklein Zucker in eine Flamme hält, so schmilzt es. Wenn man es aber mit Asche einpudert, so läßt es sich entzünden. Bei der viel niedrigeren Temperatur in unserem Körper kann Fabrikzucker erst recht nicht brennen. Er bedarf zu seiner Verbrennung Asche (Mineralsubstanz, Nährsalze), aber auch noch Eiweiß, Fermente, Vitamine. Diese «Zutaten» müssen dem Körper entnommen werden. Reiner Fabrikzucker ist daher ein Räuber, er ist ein wohlschmeckendes Gewürz, aber kein *zweckmäßiges Nahrungsmittel*. Wenn ein richtig ernährter Mensch zu seiner bisherigen Nahrung noch viel Zucker hinzufügt, so kann sich eine Vitaminmangelkrankheit einstellen.

Der *Zucker* in unserem Obst dagegen ist gepaart mit allem, was nötig ist, damit er im Körper verbrennen kann. Wenn wir viele Früchte genießen und Süßmost trinken, so nehmen wir im Zucker einen *energiereichen Körper* auf. Über einer Spiritusflamme, auf einem Blechdeckel erhitzt, liefert ein Stücklein Zucker eine große Menge brennbarer Gase. Mit der Energie, die in einem einzigen Würfel Zucker schlummert, läßt sich theoretisch die Last eines Eisenbahnwagens um 80 cm heben. Ein Gramm Zucker liefert beim Verbrennen 4,1 Kalorien. Eine Kalorie entspricht der Energie, die nötig ist, um 427 kg einen Meter hoch zu heben.

So viel Zucker, wie das Bild vom Zuckerstock neben dem Berner Münster andeutet, d. h. über 8000 *Eisenbahnwagen* = 80 Millionen kg, oder je Kopf der Bevölkerung der Schweiz 20 kg Zucker, ist in einer *guten Obsternte* enthalten. Und diese Zuckermenge ist begleitet von all den wunderbaren Stoffen, die notwendig sind, wenn wir diesen Zucker in unserem Körper verbrennen und daraus Energie ziehen wollen für den Betrieb unseres Körpers.

Den Zucker im Obst und in den Obstsaften vergären lassen, ist gleichbedeutend mit einer fast vollständigen Zerstörung des Nährwertes der Früchte. Denn Alkohol kann, entgegen der Volksmeinung, keine Muskelkraft leisten. Alkohol ist auch untauglich, unsern Körper zu erwärmen. Er verschafft ihm nur das Gefühl von Leistungsfähigkeit und Wärme, während schon nach Einnahme kleiner Alkoholmengen Höchstleistungen unmöglich werden und nach Einnahme größerer Mengen die Temperatur des Körpers sogar meßbar sinkt.

## Stellenvermittlungszentrale des Schweizerischen Lehrerinnenvereins

St.-Alban-Vorstadt 40 **Basel** Tel. 3 32 13

**SORAGNO**

bei Lugano

Bestens empfohlene, vegetarische u. alkoholfreie Pension, Fr. 7.50 pro Tag. Fließend kaltes u. warmes Wasser. Ruhe, Erholung. Ferienwohnung. Passanten. Jahresbetrieb. Frau Homberger, Telephon 2 19 86

**Villa Mimosa**

Lugano-Cadro-Dino

## Richtig schreiben lernen

durch die billigen und unübertrefflich praktischen

**Rechtschreibbüchlein**

von **Karl Führer**

Vorzüglich empfohlen

Mit alphabetischem **Griffregister**

**In Tausenden von Schulen seit Jahren eingeführt**

**Bei Klassenbestellungen große Preisermäßigung**

**Einzelpreise:** I. Heft (3.—5. Schuljahr) 55 Rp  
II. Heft (5.—9. Schuljahr) 70 Rp.

**Partiepreise:** 10—49 Ex. 50 u. mehr

I. Heft . . . Rp. 45 40  
II. Heft . . . Rp. 60 55

**Schweizer Rechtschreibbuch**, für Sekundarschulen, 120 Seiten, Fr. 2.20

**Verlag Buchdruckerei Bähler & Co., Bern**

Postcheck III 286 - Tel. 2 77 33