

**Zeitschrift:** Schweizerische Gehörlosen-Zeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe  
**Band:** 51 (1957)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Notizen um das Essen herum

#### 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

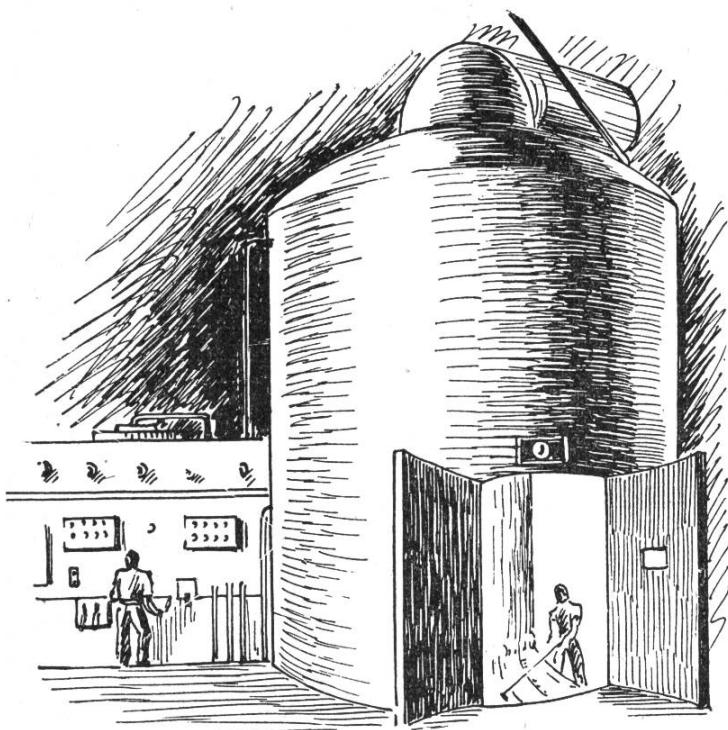
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

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

mit rechteckigem, rundem oder ovalem Querschnitt erscheinen am Ende der Maschine. Ein scharfes Messer schneidet die Stange in gleich große Stücke. Damit sind aber die Seifenstücke, wie wir sie im Laden finden, noch nicht fertig. In einer weiteren Presse erhalten sie die endgültige Form. Eine letzte Maschine verpackt die duftenden Seifen, dann treten sie die Reise in die Läden, zu uns, an.

### Seifenflocken



füllt sie 40 000 Pakete mit luftigen Seifenflocken — ohne menschliche Hilfe — und klebt sie zu. Die Tagesleistung eines Sprühturmes: 20 bis 30 Tonnen (20 000 bis 30 000 Kilo!) flüssige Seife «verpulvern». (Auf dem einen Bild sieht ihr einen Sprühturm, auf dem andern eine automatische Abfüll- und Paketiermaschine.)

Die Klischees stellte uns die Seifenfabrik Steinfels in Zürich freundlicherweise zur Verfügung.

N. B. für die Stadtzürcher: Am 16. Februar kommt ein Vertreter der Seifenfabrik Steinfels in den Glockenhof. Er zeigt einen Film über die Seifenfabrikation und einen Farbfilm. Alle sind freundlich eingeladen. P. Häni

### Notizen um das Essen herum

«Die meisten weißen Menschen sind Selbstmörder! Sie morden sich mit Messer und Gabel», war kürzlich in einer Zeitung zu lesen.

Was heißt das? Wir essen zuviel, machen uns dadurch krank und verkürzen damit unser Leben.

\*

Gf. hat ums Neujahr herum zuviel gegessen. Es war ihm gar nicht wohl. Darum machte er sich über obigen Satz seine Gedanken. Aber er hat sich schon oft seine Gedanken darüber gemacht. Und dann hat er doch wieder viel gegessen, wenn etwas Gutes auf den Tisch kam. Mit einem schlechten Gewissen.

Aber so sind wir.

\*

Den meisten Menschen ist das Essen eben eine Freude. Viele sagen: «Wir wollen lieber ein kürzeres Leben mit viel Freude, als ein langes Leben ohne Freude.»

Das mag sein. Aber wer geistig interessiert ist an Wissenschaft, Musik, Kunst, Natur, schönen Büchern, kann darüber das Essen vergessen, ohne daß ihm eine Freude abgeht.

\*

Der gläubige Hindu ißt wenig. Für ihn ist die Erde ohnehin ein Jammertal. Es lohnt sich gar nicht, zu leben. Sterben und in das Nichts einzugehen ist das Ziel seiner Wünsche. Darum ißt er wenig. unglaublich wenig.

Und gerade deswegen wird er oft sehr alt!

\*

Warum kann der Hindu so alt werden, obwohl er so wenig ißt? Weil er sich körperlich nicht überarbeitet. Dann aber auch, weil er die paar Reiskörner, die er ißt, «fletschert». Fletschern heißt kauen, kauen, gehörig durchspeicheln, noch einmal kauen und erst dann schlucken. Daß er das tut, ist ungemein wichtig. Denn die Verdauung der Speisen beginnt im Mund.

Wer fletschert, wird von einem Apfel satt. Wer aber die Speisen unzerkaut hinunterschlingt, der ist nach zwei Stück Cervelats mit Senf noch hungrig.

\*

Wer die Speisen nicht richtig zerkaut, dessen Magen poltert und rumpumpelt und dessen Därme machen sich Luft mit . . . na ja, der Leser weiß, was gemeint ist.

Fletschern ist die beste Medizin gegen diese linden Lüfte.

\*

Cäsar Flaischlen sagte:

«Gäben wir die Hälfte dessen,  
was wir — krank uns machend — essen,  
denen, die aus Mangel (Hunger) krank,

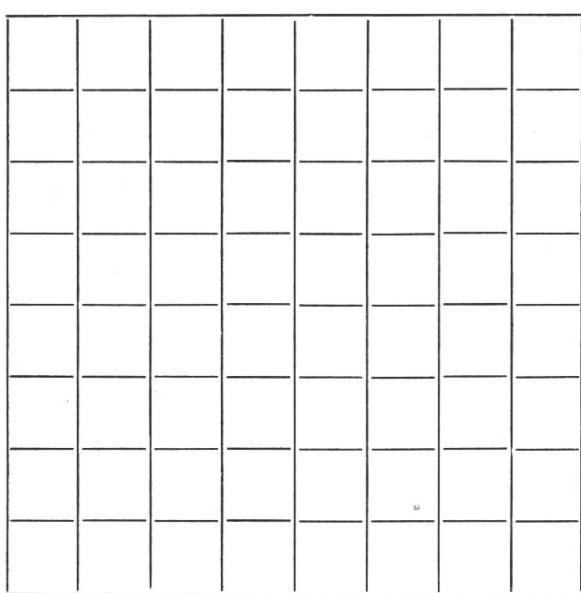
würden wir und sie gesunden  
und uns für die guten Stunden  
gegenseitig sagen Dank.»

Darum hat sich Gf. wieder einmal wie schon so oft vorgenommen, weniger zu essen. Bis wieder etwas besonders Gutes auf den Tisch kommt. Es braucht keine Neujahrsgans zu sein. Kaffee, Brot und eine brave Rösti tun es auch.

Ach ja, so sind wir Menschen!

## Diagonalrätsel

Rud. Stauffacher jun.



1. Nachfolger Jesu
2. Kantonshauptstadt mit Bundesgericht
3. Land hinter dem «Eisernen Vorhang» (ae = ä)
4. Lustige Puppenspielfigur
5. Gleichwort für Kämpfer
6. Schmiermittel für Motoren
7. Nordisches Land der Wälder und Seen
8. Schweizerischer Grenzsee  
Die Diagonale von links oben nach rechts unten nennt eine italienische Spielhölle.

Lösungen bis Ende Februar an Frau B. Gfeller-Soom, Laubeggstraße 191, Bern.

**Rätsellösung Nr. 24/1956.** 1. Franzose; 2. Armbrust; 3. Rheintal oder Toesstal; 4. Amriswil oder Rheineck; 5. Münchner; 6. Rechteck oder Sechseck; 7. Lehrerin; 8. Gespenst. — Diagonale von links oben nach rechts unten: *Freiheit*.

Richtige Lösungen haben eingesandt: Lina Baumgartner, Liestal; Frieda Bernath, Basel; Gotthilf Eglin, Känerkinden; Karl Erni, Würenlingen; Ruth Fehlmann, Bern; Robert Frei, Zürich; Elly Frey, Arbon; K. Fricker, Basel; Josy Glanzmann, Luzern; Hermann Gurzeler, Biel; Jean Louis Hehlen, Bern; Karl Hummel, Rüti/Zch.; Armin Hürlimann, Zürich; Konrad Langenegger, Basel; Manfred Lauper, Riehen; Elisabeth Keller, Unterstammheim; Alice Keßler, Zürich; Rudolf Mark, Chur; Klara Ribi, Romanshorn; Heinrich Rohrer, Turbenthal; Cécile Seiler, Brig; Josef Scheiber, Altdorf; Frau Schuhmacher, Bern; Willy Walser, Turbenthal; Anna Walther, Bern; Anna Weibel, St. Gallen; Hans Wiesendanger, Menziken; Anna Witschi, Urtenen; Maria Zolliker, Zürich.