

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 27 (1951-1952)
Heft: 8

Artikel: Wie wir unsere 3 Buben ernährt haben : gesunde Nahrung, gesunde Zähne
Autor: Krusi, Jakob
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1071132>

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: 16.02.2026

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



Wie wir unsere

3

Buben ernährt haben

Gesunde Nahrung, gesunde Zähne

Von Jakob Krusi

MEINE Frau und ich stammen aus dem Kanton Appenzell. Charakteristisch für Appenzeller im großen Durchschnitt ist ihr Witz, ihr Hang zu Neckereien und ihre nicht sehr guten Zähne. Die fünfzigjährigen und älteren Appenzeller haben häufig nur noch Zahnruinen oder gar einen vollständig ausgeräumten Mund. Diese Erscheinung wird ein bißchen oberflächlich mit der frühen Industrialisierung des Ländchens erklärt. Leinwandweberei, Seidenweberei und die Stickerei haben sich früh eingebürgert. Es sei wiederholt, das ist der große Durchschnitt; es gibt viele Ausnahmen. Als Ausnahmefälle auf der schlimmen Seite dürfen jene gelten, wo der Bräutigam seiner Braut zur Hochzeit ein künstliches Gebiß schenkt.

Meine Frau und ich haben vielleicht etwas bessere Zähne als der appenzellische Durch-

schnitt. Wir haben beim Überschreiten unseres Halbjahrhunderts noch unsere eigenen Zähne, doch tragen die meisten einen zahnärztlichen Goldflick. Meine Frau war Krankenschwester im Sanatorium von Dr. Bircher-Benner und hatte von dieser Zeit her ihre bestimmten Überzeugungen über den Einfluß der Ernährung auf unsere Gesundheit. Mit unseren Kindern wollten wir ein sorgfältig vorbereitetes und konsequent durchgeführtes Experiment machen. Unsere eigene Diät, schon bevor die Kinder da waren, schloß Rohkost ein, wenig Fleisch, auf Jahre hinaus nur einige Fleischgerichte im Monat und ein Minimum von Weißbrot und Zuckerwaren. Gemüse, Früchte und Beeren zogen wir in unserem großen Garten selber.

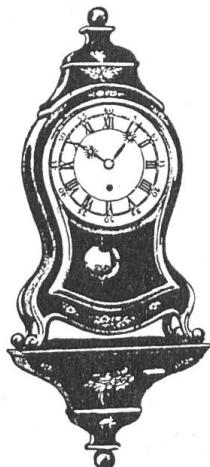
Es wurden uns drei Buben geschenkt. Sechs Monate lang lieferte die Mutterbrust die Grundnahrung. Nach wenigen Wochen bekamen sie hinzu: geschabte Rüebli, Tomaten, Orangen, Äpfel, Bananen. Am Anfang konnten sie diese Sachen nicht verdauen; zuerst mußten ihre Verdauungsorgane auf diese neue Kost eingestellt werden. Nach einigen Tagen und ohne irgendwelche Störung kam dann die Verdauung in Fluß.

Waren die Buben etwa sechs Monate alt, so kamen sie in eine sehr einfache Ernährungsroutine. Abwechslungsweise kochte meine Frau Hafer-, Weizen-, Maisgrieß. Eine Mahlzeit bestand aus einem gewogenen und dem Appetit des Knaben angepaßten Teil des dikken Breies mit Zusatz von diastatischem Gerstenmalzextrakt und Milch. Bei einer Temperatur von etwa 50° C wurde der dicke Brei vom eingerührten Gerstenmalz verflüssigt, die Stärke also in Zucker überführt, derweise, daß die ganze Mahlzeit die Öffnung im Zapfen der Säuglingsflasche passierte.

Jeder Tropfen

Weis-flog Bitter!

*ist ein Genuss und zugleich
Gewinn für Ihr Wohlbefinden*



Die echte

Neuenburger Pendule

*paßt in jedes Interieur,
zu antiken wie zu ganz modernen
Möbeln.*

*Wir führen solche Uhren
in großer Auswahl,
in verschiedenen Farben und
Größen von Fr. 393.— an.*

BEYER

UHREN - BEYER
ZÜRICH - BAHNHOFSTR. 31
GEGR. 1800

Die Beigabe von Gerstenmalzextrakt wurde nur gemacht, um das Löffelfüttern der Kleinen zu umgehen. Die dünne Zerealien-Milch-Mischung konnten die Buben aus der Flasche trinken, während ein dickeres Gericht mit dem Löffel verabreicht werden muß. Es war ein Notbehelf, um die Arbeit zu vereinfachen. Ein weiterer Vorteil war die Sauberkeit. Ein Kind trinkt seinen Schoppen, ohne eine Unordnung zu machen. Das Essen der Kleinen mit dem Löffel endigt mit einer Wäsche. Jedes Büblein hatte sein eigenes Kissen, was «Mahlzeit» bedeutete, und jedes hatte seinen bestimmten Winkel im Elßzimmer, wo sie sich auf ihr Kissen legten und den Schoppen einnahmen. Dieses Zerealiengericht war die Grundnahrung bis etwa zum dritten Jahre neben Rüebli und Tomaten, geschabten Früchten, Beeren, Bananen und Vollkornbrot. Im ersten Jahre schliefen die Buben tagsüber im Freien bei jedem Wetter und jeder Winterkälte. Später kam das regelmäßige Mittagschlafchen im Bett. — Natürlich schenkten freigebige Freunde und Nachbarn unsren Kindern auch Schleckwaren, obschon die meisten wußten, daß ihre Diät von der landläufigen abwich. Diese Zuckerwaren wurden pietävoll gesammelt und jeweilen nach Neujahr zерemoniell im Beisein der Kinder in der Heizung verbrannt. Offenbar war das für die Buben kein großes Opfer. Waren sie einmal so weit, daß sie mit uns bei Tische essen konnten, teilten sie unsere Mahlzeiten. Unsere Diät war ganz auf die Bedürfnisse unserer Kinder ausgerichtet, so wie wir diese nach unsren Überzeugungen eingeschätzt hatten.

Die obligaten Kinderkrankheiten, wie Masern, Scharlach, Mumps kamen und gingen ohne Nachteil. Auch die Zähne kamen ohne jegliche Störung, die Kinderzähne wie die permanenten. Sie standen in schöner Reihe in kräftigen Kiefern.

Heute sind die Buben 18—21jährig. Alle drei haben perfekte Gebisse, die schönsten, glokkengänzen Zähne. Der Zahnarzt in Smithfield (wir wohnen seit Jahren in den USA) benützt sie etwa zur Demonstration guter Gebisse. Genealogisch sind sie aber rassenreine Appenzeller. Unser Experiment leistet den Hinweis, wenn auch nicht unbedingt den Beweis, daß eine neuzeitliche, einfache Ernährungsweise ohne Zuckerwaren gute Gebisse erzeugen kann. Es ist uns dreimal gelungen.