

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 51 (1978)

**Heft:** 8

**Buchbesprechung:** Wir haben für Sie gelesen...

**Autor:** Holenstein, Anne-Marie

### **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:** 15.07.2025

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

ein Tages- und Stundenplan genau eingehalten werden muss, dass Hauptmahlzeiten zu bestimmten Zeiten eingenommen werden, dass man darauf zu achten hat, in welchem Tenue man erscheint, ja, manche seien des Marschierens in Schuhen völlig ungewohnt. Nicht wenige hätten sich daran gewöhnt gehabt, sich je nach Lust und Laune da durch eine Banane, dort durch eine Tafel Schokolade zu ernähren, oder hätten, seit Jahren in Holzschuhen einerschlurfend, verlernt, die Füße anzuheben, so dass sie innert weniger Wochen die Absätze ihrer Militärschuhe «durchbrachten». Das Tragen von Lasten sei oft unbekannt; weder Marschieren noch Rennen gelte bei manchen als eine selbst-erfahrene Fortbewegungsweise, und von der Fähigkeit, in einer Gemeinschaft zu leben oder gar Befehle zu befolgen, fehle des öfters jede Spur.

Es sollen auch bittere Worte der verantwortlichen Offiziere über das Sichgehenlassen, die Abdankung der Familie und die Rolle der öffentlichen Schulen in Genf gefallen sein: Nach ihrer Meinung wird in Genf die Armee systematisch schlecht gemacht. Es fällt auf, dass die auch in der Westschweiz sehr beliebt und erfolgreich verlaufenden Truppenbesuchstage am 26. Mai dieses Jahres, als die Genfer an der Reihe waren, zu einem völligen Misserfolg wurden: In Bière wurde ein kombiniertes Schiessen von Artillerie, Infanterie und Fliegertruppe abgehalten, zu dem sämtliche höheren Mittelschüler Genfs eingeladen worden waren. Kein einziger erschien: einzig etwa 60 Handelslehrlinge aus Genf seien anwesend gewesen.

#### *Die andere Seite*

Es wäre verhängnisvoll, sich nun anhand dieser Nachrichten ein vermeintlich vollständiges Bild von der Genfer Einstellung zur Landesverteidigung zu machen. Das öffentliche Leben Genfs wird in Wirklichkeit durch eine eindruckliche Anzahl patriotischer und wehrfreudiger Gesellschaften durchwirkt und mitgetragen. Der leicht zum Frondieren neigende Genfer Geist überlässt solchen Eliten gerne die Führung der öffentlichen Dinge und mault dann in aller Freiheit und Unbelastung.

Genf bietet seit Generationen zwei Gesichter zu seiner Identifikation an: ein frivoles und ein strenges. Keine Hälfte ist das ganze Wesen. Dass Genfer Truppen sehr wohl ihren Mann zu stellen vermögen, weiss man aus anderen Erfahrungen. Über die modische Ideologisierung, die in gewissen Genfer Schulstuben überhand nehmen, hat man freilich in den letzten zehn Jahren etliches vernommen. Erziehungsdirektor Chavanne war kaum der Mann, solchem Einhalt zu gebieten. Es dürfte jedoch an der Zeit sein, dass Erzieher aller Stufen, die den Wert der Freiheit schätzen, sich der selbstzerstörerischen Züge schrankenlosen, asozialen Freiheitsdurstes wieder bewusst werden.

*Roberto Bernhard*

(Solothurner Zeitung, 22. 6. 1978)

### **Wir haben für Sie gelesen . . .**

---

(. . . im St. Galler Tagblatt vom 7. 5. 1978 — leicht gekürzt)

«Fettpolster verkürzen die Lebenszeit» . . . einerseits sind die abgedruckten Gedanken für die «zivile» Ernährung für den Rechnungsführer interessant, weil unsere Militärverpflegung dabei sehr gut wegkommt. Andererseits sind diese Wohlstandssorgen bei genügend Bewegung plötzlich belanglos. Und da sicher viele unserer Leser in den verflossenen Ferien die positiven Eigenschaften des Wanderns, Schwimmens, Velofahrens oder anderer Volkssportarten mit Lust «erlebt» haben, möge der Artikel noch ein zusätzlicher Ansporn sein, zaghaft Begonnenes trotz wiederaufgenommener Arbeit weiterzuführen, sich selber . . . und den Familienangehörigen zuliebe!

### **Mängel durch Überfluss**

- Fast die Hälfte aller Schweizer über 50 müssen auf der Waage Übergewicht notieren.
- Alles überflüssige Fett, das die Schweizer herumschleppen, ergibt zusammengerechnet 26 000 Tonnen.
- Um diesen Berg abzutragen, wären 116 700 000 Fastentage notwendig. Oder: jeder Schweizer müsste durchschnittlich 37 Tage lang fasten, damit alle normalgewichtig würden.

Das mag eine Zahlenspielerei sein, doch sie zeigt eindrücklich das «Gewicht» des Fettpölsterchen-Problems. Wieviele aber wissen, dass Übergewicht mit dem Leben bezahlt wird?

Lebensversicherungen haben ausgerechnet, dass die Lebenserwartung bei 10 % *Untergewicht* (!) am grössten ist. Bei 10 % Übergewicht nimmt sie um 15 % ab. Menschen mit 20 % Übergewicht müssten laut Statistik mit einer Verkürzung der noch zu erwartenden Tage um 40 % rechnen!

Im Durchschnitt könnten wir ohne Fettpolster vier Jahre länger leben. «Sich zu Tode fressen» ist nicht bloss eine Redensart, sondern eine traurige Tatsache im helvetischen Alltag.

Während die meisten Menschen um das Existenzminimum kämpfen, ist die grösste Sorge der Schweizer, wie sie mit dem Zuviel an Nahrung fertig werden sollen. Das Zuviel besteht hauptsächlich aus Weissmehl und Zucker, tierischem Fett und industriell verarbeiteter Nahrung.

Obwohl wir Protein, Kalorien, Vitamine und Spurenelemente im Überfluss zur Verfügung haben, ist unsere Nahrung in vielen Fällen auch nicht richtig zusammengesetzt. Eine Untersuchung in Basel ergab beispielsweise, dass Jugendliche zuwenig Kartoffeln, Gemüse, Salat und Früchte essen und relativ schlecht mit Vitamin B 2, B 6 und C versorgt sind.

Angst aber löst die Tatsache aus, dass in den Industrieländern 85 % der Krebsfälle durch chemische Substanzen in der Luft und in der Nahrung verursacht werden, denen wir mehr oder weniger ausgeliefert sind. Insgesamt hängen in der Schweiz etwa 50 % der Todesfälle wesentlich mit einer falschen Ernährung zusammen.

### *Ursachen für falsche Wahl*

Unsere Ernährungsprobleme sind zu einem grossen Teil Probleme einer Gesellschaft, die im Überfluss lebt — und falsch wählt. Angeblich hätten wir einen angeborenen Instinkt, der die Wahl richtig lenken sollte. Aber der funktioniert schon bei kleinen Knirpsen nicht mehr richtig, die am liebsten von Glace und süssem Zeug leben möchten, und stehen lassen, was für sie gesund wäre.

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass dieser Instinkt nicht mehr funktionieren kann, weil die raffinierten Lebensmittel, (d. h. Lebensmittel mit hohem Verarbeitungsgrad) wie z. B. der Zucker, ihn durcheinanderbringen. Selbst Tiere, die sich normalerweise instinktgemäss richtig ernähren, fressen wesentlich mehr als nötig, wenn sie raffinierte Nährsubstanzen bekommen.

Bleiben wir beim Beispiel Zucker: Er ist nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch ein sehr fragwürdiges Erziehungsmittel und Liebesersatz.

Mütter stellen Süssigkeiten als Belohnung in Aussicht «wenn d'lieb bisch» und benützen den Schleckstengel als Ablenkungsmanöver im Supermarkt, damit der Trotzkopf sich ruhig, d. h. sozial angepasst verhält.

### *Schädliche Folgen*

Dazu kommt die frühe Gewöhnung an viel Zucker durch industriell hergestellte Baby-nahrung, die meistens übersüsst ist. So sichert sich die Nahrungsmittelindustrie ihre künftigen Schokolade- und Glace-Kunden bereits via Schoppen und Baby-Brei und macht die Verführung durch ergänzende Reklame für Kinder komplett.

Neben den schädlichen psychologischen Folgen und dem ganzen Kariesproblem, das damit verursacht wird, wollen wir hier einige weniger bekannte Konsequenzen des zu hohen Zuckerkonsums hervorheben.

Wie andere stark verbreitete Lebensmittel wird auch der Zucker vom Körper rasch verdaut. Er gelangt in die Blutbahn. Der gesteigerte Zuckerspiegel führt zur Ausscheidung von Insulin. Dadurch wird der Zucker rasch abgebaut — und schon haben wir wieder Hunger — d. h. «Gluscht» nach Süßem. Wenn wir dagegen *Vollkornbrot* essen, das unverarbeitete Kohlehydrate enthält, geht die Verdauung viel langsamer vor sich. Der Blutzuckerspiegel bleibt niedrig. Es wird kein zusätzliches Insulin ausgeschieden, und wir haben während viel längerer Zeit das Gefühl, satt zu sein.

Raffinierter Zucker enthält keine Mineralien, Vitamine oder Spurenelemente. Aber sie werden im Verdauungsvorgang zu dessen Abbau benötigt und dem Körper entzogen. Statt den Zuckerverbrauch einzuschränken und damit den durch Raubbau verursachten Mängeln vorzubeugen, ziehen es viele vor, teure Vitamine und Spurenelemente in der Apotheke zu kaufen.

Eine andere schwerwiegende Folge des vielen Zuckers ist das gesteigerte Risiko einer Herzkrankheit. Zwischen dem allgemeinen hohen Zuckerkonsum und Herzkrankheiten als typischer Zivilisationskrankheit scheint ein enger Zusammenhang zu bestehen.

Auch weisses Brot ist ein sozial falsch bewertetes Grundnahrungsmittel. Weisse Brötchen zu essen, war lange Zeit ein Privileg der Reichen. Heute kann sich jeder Weissbrot leisten. Über den Preis, den sie für diesen Wohlstandskonsum mit ihrer Gesundheit bezahlen, sind sich die wenigsten im klaren.

### *Fatale Erfindung*

Forscher stellen fest, dass die Erfindung der Walzenmühle, welche die Herstellung von Weissmehl möglich machte, eine der fatalsten Eingriffe der Zivilisation in die menschliche Gesundheit war. Durch dieses Verhalten gehen die Randschichten des Korns, Keim und Kleie, für die Ernährung verloren. Neben lebenswichtigen Substanzen wird auch die Zellulose entfernt, die man lange Zeit als völlig überflüssig hielt. Die neuere Forschung belegt jedoch, dass unser Verdauungsapparat diesen Ballaststoff braucht. Darmkrebs, Herzinfarkt, Blinddarmentzündung, Gallenblasenentzündungen, Krampfadern, Thrombosen der inneren Venen und ischämische Herzkrankheiten, Divertikulose (Ausstülpungen des Dickdarms) hängen mit grosser Wahrscheinlichkeit mit dem Mangel an Zellulosefasern in unserer Nahrung zusammen.

Freilich ist die Veränderung der Essgewohnheiten nur ein Teil des Modernisierungsprozesses, der eine völlige Veränderung der Essgewohnheiten mit sich bringt. Die Ernährung kann darum nicht als alleinige Ursache dieser Krankheiten angeprangert werden.

*Anne-Marie Holenstein*

Anne-Marie Holenstein hat in Zusammenarbeit mit Joan Davis, Giorgio Crespo und Otto Schmid von der Gruppe «Landwirtschaft und Ernährung» im Rahmen des Forschungsprojektes «Neue Analysen und Umwelt» (NAWU) eine Broschüre über «Zerstörung durch Überfluss» herausgegeben (Z-Verlag, Basel).