

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 26 (1918)

**Heft:** 3

**Artikel:** Das Fletschern

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-545781>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

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

mehr und mehr diese billige und doch wirk-  
same Einrichtung der Walderholungsstätten  
angliedern. Allerdings sollte bei unserm Klima  
und der Beschaffenheit unserer Wälder besser  
von Waldrand- oder Waldlichtungserholungs-

stätten gesprochen werden, da weniger der  
Aufenthalt im Wald als ein solcher am Wald-  
rand oder in einer Waldlichtung die zum  
Heilerfolg nötige Sonnenstrahlung bietet.

(Schluß folgt.)

## Das Fletschern.

Diese Bezeichnung ist in letzter Zeit zu  
einer Art Schlagwort geworden, und es mag  
unsere Leser interessieren zu hören, was im  
„Korrespondenzblatt der bernischen Kranken-  
kasse“ darüber steht. Wir erlauben uns  
übrigens, auch eine Bemerkung dazu anzu-  
bringen, nämlich die Frage: Wie groß ist  
wohl die Rolle, welche die Suggestion dabei  
spielt? Doch lassen wir dem Berichterstatter  
das Wort:

Wie kann man in dieser Kriegszeit und  
auch nachher im Frieden am richtigsten und  
sparsamsten essen? Diese Frage sucht ein  
Amerikaner, Horace Fletscher, zu beant-  
worten, gestützt auf eigene Erfahrung. Er,  
der ein rüstiger Sportsmann war, bemerkte  
schon vor dem 50. Lebensjahre eine Abnahme  
seiner Kräfte. Er kam zur Einsicht, daß er  
zu viel und zu rasch esse und trinke, mehr  
als dem Körper bekömmlich sei. So änderte  
er seine Lebensweise. Er bezwang seine Es-  
lust, indem er alle Nahrung einer ausgiebigen  
Mundbehandlung unterzog. Schon nach weni-  
gen Wochen zeigte sich, daß er weit weniger  
zu essen brauchte als früher, daß viele ganz  
einfache Speisen einen ihm früher unbekanntem  
Wohlgeschmack annahmen und daß jedes Be-  
dürfnis nach stark eiweißhaltigen Gerichten  
verschwunden war.

Den Grundzug des „Fletschers“ bildet der  
Rat, nur bei ausgesprochenem Hungergefühl  
zu essen, was einem schmeckt, möglichst ein-  
fache Speisen und kein Durcheinander zu ge-  
nießen, beim ersten Gefühl von Sättigung  
aufzuhören, beim Essen möglichst intensiv

auf das Vergnügen — den Wohlgeschmack —  
zu achten und sowohl aus diesem Grunde  
(da Luft beim Essen die Verdauung fördert),  
als auch zwecks gründlicher Einspeichelung,  
welche für eine wirklich gute Verdauung un-  
erläßlich ist, jeden Bissen so tüchtig zu zer-  
kauen, bis er zu einem ganz weichen Brei  
wird, der mechanisch verschluckt wird. In  
dieser Weise erreicht man folgende Vorteile:

Man lebt einfach und mäßig, ohne auf  
Taselfreuden verzichten zu müssen. Der Hunger  
und das lange Kauen erhöhen den Geschmack:  
man genießt in höherem Grade, als wenn  
man die feinsten Leckerbissen ohne wirklichen  
Appetit und ohne gründliches Kauen ver-  
schlingt.

Alles Geessene wird, weil dem Magen  
breitig und gut eingespeichelt zugeführt, viel  
leichter verdaut und fast vollkommen assimili-  
ert. Folglich kommt man mit weit weniger  
Nahrung aus, hat mit zwei Mahlzeiten täg-  
lich genug und erspart nicht nur die üblen  
Folgen des Oft- und Vielessens, sondern auch  
viel Geld — ein Punkt von hervorragender  
volkswirtschaftlicher Bedeutung für die Mehr-  
heit der Menschen, für alle Unbemittelten,  
sowie für die Streckung der Lebensmittel-  
vorräte im jetzigen Kriege.

Die Berichte über die betreffenden wissen-  
schaftlichen Versuche, sowie über die äußerst  
erfolgreichen langfristigen Experimente mit  
zahlreichen Arbeitern, Studenten und Soldaten  
— unter Leitung angesehener Mediziner und  
Physiologen — bilden eine recht lehrreiche  
Lektüre.

Mit Stauen liest man, wie die Stärke, Spannkraft und Ausdauer all dieser Versuchssubjekte sehr beträchtlich zunahm, obgleich — oder eigentlich weil — ihre gewohnte Nahrungsmenge bedeutend verkleinert wurde. Immer wieder erwies sich unfehlbar, daß bei Anwendung von Fleischers Verfahren die Hälfte oder ein Drittel der üblichen Speisemenge genügt und daß man hierbei weit ge-

fünder und leistungsfähiger ist, als unter dem Walten der Unmäßigkeit.

Zum Schluß ist noch nachdrücklich zu betonen, daß man nie ohne gesunden Hunger essen und stets beim ersten Sättigungsgefühl zu essen aufhören soll. Ohne zielbewußte Beachtung dieser Punkte hat das gründliche Kauen nur seinen halben Wert.

## Schweizerischer Samariterbund.

### Mitteilungen des Sekretärs (IV. Quartal 1917).

Die Samaritervereine Airolo, Rothrist, Sijach, Wabern bei Bern und Waldbau bei Bern wurden in den schweizerischen Samariterbund aufgenommen.

Die Sektion Untervaz hat sich wegen Mangel an Mitgliedern aufgelöst.

Die Statuten der Sektionen Narwangen und Umgebung, Altstätten, Altstetten (Zürich), Arth am See, Biberist, Bözingen, Boswil, Brienz, Derendingen, Fraubrunnen, Frutigen, Herzogenbuchsee, Regensdorf, Rempthal und Umgebung, Kirchberg, Kloten-Rümlang, Kradolf, Küsnacht und Umgebung, Langenthal, Langnau-Gattikon, Lyß, Mägen Dorf, Neukirch-Egnach, Oberwil und Umgebung, Densingen, Rätterschen und Umgebung, Rehetobel, Rheineck, Schlieren, Schloßwil, Steckborn, Thal, Trub, Wehenthal und Zürich-Neumünster wurden genehmigt.

In mehreren Sitzungen behandelte die Geschäftsleitung die Aufträge der letzten Zentralvorstandssitzung. Mit der Ausarbeitung eines Reglementes für Samariterposten wurden die Herren Strub und Bieli betraut.

Aus dem Vertrieb der Bundesfeierkarten resultiert ein Reinertrag von Fr. 3746. 65. Es ist dieser Betrag ein sichtliches Zeugnis des Opferfinnes der Samaritersektionen einerseits und der Solidarität des Samariterbundes andererseits. Man findet darin wieder aufs neue bestätigt, daß nur vereinte Kraft stark macht und daß daher die Samaritervereine nur durch den Samariterbund das Rote Kreuz wirksam unterstützen können.

Neben diesem Kartenverkauf in den ersten Augusttagen verlegten sich eine Reihe Sektionen, die prächtigen Sommersonntage sich zunutze machend, auf Feldübungen. In der Schlußsitzung des Geschäftsjahres 1917 hat die Geschäftsleitung die Subventionen für die Feldübungen 1917 festgesetzt. Diese haben die Zahl 39 erreicht; ein erfreuliches Zeichen dafür, daß auch die Samaritervereine die Betätigung im Freien der Arbeit im Übungslokal vorziehen. Der Beitrag des Samariterbundes beläuft sich, weil die Zahl der Übungen etwa um 30 % zugenommen hat, auf Fr. 845. Die Suppositionen, wie sie in den Berichten bekanntgegeben sind, und die Urteile der bestellten Vertreter über die Lösung der Aufgaben zeugen von tüchtiger Arbeit. Die Spielerei verschwindet mehr und mehr; der Samariter lernt die Wichtigkeit von Übungen schätzen, weil er sich hier die Eigenschaften wie Sicherheit und Kaltblütigkeit, welche den guten Samariter ausmachen helfen, aneignen kann.

Wir können den Bericht nicht schließen, ohne auf zwei Übungen, welche als Resultat des Beschlusses, wonach der Samariterbund sich der Hilfslehrtage in Zukunft anzunehmen habe, aufgefaßt werden dürften, aufmerksam gemacht zu haben. Den Verhältnissen der Jetztzeit ausgezeichnet angepaßt war die Übung am westschweizerischen Hilfslehrtage in La Tour-de-Peilz: Die Räumung eines Dorfes einschließlich der Kranken und Verwundeten. Sehr zur Nachahmung möchten wir das Unternehmen der Hilfslehrervereinigung der Stadt Bern empfehlen, welche unter Leitung von Herrn Major Thommann und Herrn Adjutant-Unteroffizier Hummel einen Desinfektionskurs durchführte.