

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 47 (1942-1943)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Schulfunksendungen Februar 1943

### **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:** 01.04.2025

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

eines Tages feststellt, daß es mit der Gesundheit hapert. Gewiß, noch fehlt einem nichts Ernstliches: hie und da ein wenig Magenweh, schlechte Verdauung, rasches Ermüden, häufige Erkältungen usw. — Man ist sich sofort darüber im klaren: ich esse nicht richtig. Aber man weiß nicht so recht, auf welche Weise man Abhilfe schaffen soll. So einfach als möglich will man den Speisezettel doch weiterhin gestalten. Aber wie nun wissen, ob das oder jenes einfache Essen doch auch noch gesund- und krafterhaltend ist?

Hier vermag das Buch « *Essen und Wissen* » von Hedy Bircher-Rey (Rascher-Verlag, kart. Fr. 4.80, geb. Fr. 6.80) vortreffliche Dienste zu leisten. Im ersten, theoretischen Teil erzählt es in leichtfaßlicher Form von den Kalorien, die wir mit unserer Nahrung aufnehmen sollen. Es zählt die Bausteine unserer Ernährung (Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, Vitamine usw.) auf, nennt ihr Vorkommen, ihren Kaloriengehalt, die Folgen bei zu geringer oder zu hoher Aufnahme mit der Nahrung. Eine umfangreiche Vitamintabelle orientiert über das Vorkommen der Vitamine in den verschiedenen Nahrungsmitteln.

Der praktische Teil gibt Anleitung zur Zusammenstellung gesunder Menus in den verschiedenen Jahreszeiten. Sodann ist fast jedem Nahrungsmittel, sei es nun ein Gemüse oder die Milch, sei es die Kartoffel oder das Brot, der Reis oder die Hirse, eine kleine oder größere — fast möchte ich sagen: Monographie — gewidmet, so daß das Buch auch als kleines Nahrungsmittellexikon gelten kann, in dem unter « Kaffee » oder unter « Butter » oder irgendeinem andern interessierenden Stichwort alles Wissenswerte vom Ernährungsstandpunkt aus über den betreffenden Gegenstand nachgeschlagen werden kann.

Wenn nun die Lehrerin, die selbst um ihr Essen besorgt sein muß, aufmerksam in dem Buche liest, so wird sie die Gewißheit bekommen, sich nach den darin enthaltenen Ratschlägen eine einfache und doch gesunde Kost zusammenstellen zu können. Das Buch weckt gerade dadurch neue Freude am Kochen, daß das Kochen darin nicht nur ein Mittel ist, um das Sattwerden zu erreichen, sondern daß es — wie der Titel andeutet — über den Zweck des Essens hinaus dem Kochenden bewußt macht — ihn « wissend » macht —, wieso wir gerade diese und diese Speise und Speisenzusammenstellung wählen sollen. Das Kochen bleibt so nicht eine Angelegenheit des Gehorchens (man nehme...), sondern wird eine Angelegenheit des freien Denkens und Überlegens. Man bewegt sich nun in der Küche stolzer, da man nicht mehr nur « ausführend », sondern auch « verständig » ist.

Noch ein Vorteil des Buches für die Lehrerin: Wenn ihr nun wieder einmal eine Mutter klagt über kleine Fett- und Teigwarenrationen, so kann sie sie überzeugt beruhigen, daß unsere Rationen noch immer eine ausreichende und gesunde Ernährung gewährleisten.

A. V.-T.

---

## Schulfunksendungen Februar 1943

Sendung jeweils von 10.20 bis 10.50 Uhr.

- 5. Februar, Zürich: Wolf und Bär im Kinderlied. Musikalische Sendung für die Unterstufe. Rudolf Schoch, Zürich.
- 9. Februar, Bern: Kraftwerk im Fels. Hörfolge um das neue Riesenwerk von Innertkirchen. Dr. Bürgin und Hans Zurflüh, Bern.
- 11. Februar, Basel: Eine städtische Milchzentrale. Kurmann, Basel.
- 15. Februar, Zürich: « Chara lingua da la mamma ». Von romanischer Sprache und romanischen Bräuchen. Pfarrer J. Arquint, Zuoz.
- 19. Februar, Basel: Trommeln und Pfeifen in Basel. Dr. Berger, Basel.

## Schulfunksendungen für die « Kälteferien ».

Sendezeit jeweils 16.00 bis 16.30 Uhr.

- 4. Februar: « D'Gamstier sind da obe fry — schu vor alte Zyte gsy ». Die Freiberge im Kanton Glarus. Kaspar Freuler, Glarus.
- 9. Februar: Die Wut über den verlorenen Groschen, ausgetobt in einem Klavierstück (Ludwig van Beethoven). Pfr. Burri, Bern.
- 11. Februar: Zwei Jagdabenteuer in Afrika. Dr. Ad. David, Basel.
- 16. Februar: « Im Bergland ist my Heimet gsy ». Meinrad Lienert, der Dichter der Waldstatt Einsiedeln. Hs. Bänninger, Zürich.
- 18. Februar: D's Anneli geit i ds Wältsche. Ernst Balzli, Grafenried.

Nähere Angaben und ausführliche Erläuterungen im « Schweizer Schulfunk », offizielles Organ der deutschschweizerischen Schulfunkkommission.