

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 9

Artikel: Ein Wort an Eltern und Erzieher
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969532>

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: 17.05.2025

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

aufzunehmen, verpaßen. Die Hast wird uns alsdann mit halbverbundenen Augen an den beachtenswerten Geschenken der Natur vorbei führen. Allzu rasch sind wir dadurch abgehetzt am Ende unserer Laufbahn ange-

langt. Mit etwas mehr Beschaulichkeit aber, mit ein wenig Gleichmaß und Ruhe hätte sie bedeutend länger, wertvoller und inhaltsreicher werden können.

Ein Wort an Eltern und Erzieher

Kürzlich fuhren im Engadin vier bis fünf schöne, gelbe Autocars in Eile an mir vorbei. Alle waren sie besetzt mit Kindern von 12–14 Jahren. Als ich mich erkundigte, welche Bewandnis es damit habe, erfuhr ich zu meinem nicht geringen Erstaunen, daß es sich um Schweizer Schüler handelte, die mit ihren Lehrern zusammen 4–5 Tage im Autocar durch unser schönes Land fuhren.

Fahren oder wandern?

Es war für mich völlig unverständlich, daß sich selbst Erzieher so ungeschickt von dem hypermodernen Geist der Bequemlichkeit anstecken lassen, statt die schöne Ferienzeit zu gesundem Wandern zu benützen. Kinder sollten im erwähnten Alter auf Schusters Rappen unsere schönen Bergtäler kennen lernen, nur mit kleinem Rucksack gepackt, der für gesunden Imbiß sorgt, wenn eine Ruhepause zum Lagern einlädt. Wie genüßreich ist ein solch gesundes Mahl im Freien, und wie dankbar erleben die Kinder während dem Wandern die reiche Fülle der Natur. Immer besser lernen sie, Bäume, Pflanzen, Tiere, Steine, Bächlein und Wege kennen. Geographie, Geologie, Botanik und Zoologie können hier an der Quelle beobachtet und eingepägt werden. Der naturverbundene Lehrer weiß Antwort auf jede Frage, ohne dabei die Schulmüdigkeit der Kinder unnötig zu belasten. Licht, Luft, Sonne, Bewegung und Atmung sorgen für die notwendige Lockerung, Entspannung und Erholung. Führt der Lehrer die Kinder beispielsweise dem schlängelnden Lauf eines Bächleins entlang höhenwärts bis zu seiner Quelle, dann wird dabei der Körper unwillkürlich durchgeatmet und mit reichlich Sauerstoff gespeist. Beim einseitigen geistigen Schaffen während der Schulzeit konnten sich unliebsame Schlacken ansammeln, die nun aber während solchen Streifzügen durch Dickicht und über Geröll, auf

und ab, durch Täler und über Höhen tüchtig ausgeräumt und gereinigt werden. — Sobald man bei solchem Lauf die erste Müdigkeit überwunden hat, kommt der sogenannte zweite Atem mit einem Schweißausbruch, der die Poren reinigt. Solche Wanderungen bieten viele Möglichkeiten, die Kinder gesundheitlich zu stärken, ohne sie dabei zu fest anzustrengen. Dies alles ist bei einer Fahrt im Autocar jedoch nicht möglich. Tagelang müssen sich dabei die Lungen mit Rhoölgasen füllen, statt die frische, würzige Luft genießen zu können. Die Fruchtbäume, die uns doch so gerne mit ihren Früchten beschenken, können wir nur rasch im Vorbeifahren kurz gewahr werden. Locken uns auch die Seen zu erfrischendem Bade, gestatten doch die eilenden Räder keinen Halt. Alle Schönheiten gleiten so schnell an unserem Auge vorüber, daß sie sich viel zu wenig in unserem Sinn eingraben können. Allzu leicht gewöhnen sich die Kinder auch an die Bequemlichkeit, die ihnen das Laufen erspart und das Auge nicht zu schulen vermag. Daß eine solche Kurzsichtigkeit aber durch unsere eigenen Lehrer veranlaßt und von den Eltern gutgeheißen wird, ist noch bedenklicher. Auf diese Weise müssen die altbewährten, gesunden Regeln erfrischender Naturverbundenheit immer mehr den neuzeitlichen Ansichten weichen, denn noch manche Carkolonnen, auch mit ausländischen Schülern beladen, sah ich nachträglich an mir vorüber fahren.

Spielendes Lernen durch die Natur

Gilt auch die Ansicht, daß Ferien nur der Entspannung dienen sollten, so sollten damit doch nicht die Trägheit, die Langeweile und der Uebermut unterstützt werden. Wer es versteht, den Kindern die Pflanzenwelt in anregender Weise nahe zu bringen, wird die erfreuliche Erfahrung machen, daß Kinder selbst zur Ferienzeit nicht abgeneigt sind, geistige Werte in sich aufzunehmen. Wenn

Schüler naturwissenschaftlichen Fächern nicht ihre volle Aufmerksamkeit entgegenzubringen vermögen, fehlt es sehr oft am Lehrer, der den Stoff nicht auf leicht verständliche, anregende Art darzulegen versteht.

Das Wandern durch die Arven-, Föhren- und Lärchenwälder läßt die Kinder den Nutzen richtigen Atmens in vollem Umfange auskosten. Ihr Auge kann dabei die male- rische Pracht der Bergflora in sich aufnehmen. Die Alpenrosenfelder ergötzen jedes Stadtkind, und es ist nicht schwer, die Schü- ler zum Photographieren anzuregen. Wenn sie Pflanzen, Tiere, Seen, Berge und andere Schönheiten im Bilde, vielleicht sogar in Farbbildern, festhalten können, nehmen sie

dadurch einen reichen Schatz der Erinne- rung mit nach Hause und die Ferien lohnen sich doppelt.

Spielerisch unterrichtet die Natur. Unwill- kürlich schärft sich dabei das Auge. Die vie- len Schönheiten erfreuen das Herz und fül- len es mit dankbarer Begeisterung. Darum sollte man abseits der Autostraßen wandern gehen. Mag auch das Laufen und Bergstei- gen mit Anstrengung verbunden sein, sie lohnt sich doch, denn sie bietet vielseitigen Nutzen. Solche Ferientage stärken die Kin- der für den Alltag, da sie die Schulmüdig- keit vertreiben. Wenn durch den Winter- sport auf gesundheitliche Erstarkung hin- gezielt wird, sollten auch die Sommerferien den gleichen Nutzen mit sich bringen.

Jedes Jahr eine Kontrolle

Kürzlich beschäftigte mich auf der Fahrt von Zürich nach St. Gallen das soeben auf dem Perron geführte Gespräch mit einer in Schwarz gekleideten Bekannten so lebhaft, daß ich es nicht ohne reifliche Ueberlegung abschütteln konnte. Es handelte sich dabei um den Bruder der Trauernden, die mir eif- rig versicherte, wie gesund der soeben zu Grabe getragene Verstorbene immer gewe- sen sei. Ein Nierenkrebs hatte seinem Leben innert kurzer Zeit ein Ende bereitet, obwohl dieser keinerlei Schmerzen verursacht hatte und daher auch erst kurz vor dem Tode durch die erst dann auftretenden Störungen bemerkt worden war.

Solcherlei Berichte erhalte ich leider sehr oft, weshalb ich mich frage, ob es nicht rat- sam wäre, dem Körper wenigstens die glei- che Aufmerksamkeit zu schenken, wie wir diese dem Auto gegenüber als selbstver- ständlich erachten? Jedes Jahr sollten wir nämlich auch unsern Körper einer gründ- lichen Kontrolle unterziehen, und zwar durch einen tüchtigen Arzt. Auch wenn man keine Störungen und Beschwerden ver- spürt, sollte man wenigstens eine Blutsen- kung und eine gründliche Urinanalyse vor- nehmen lassen. Besonders im mittleren oder vorgerückten Alter ist eine solche Kontrolle angebracht. Wir haben viele Patienten, die uns von Zeit zu Zeit den Urin zur großen Analyse einsenden. Wird eine Störung fest-

gestellt, die sich erst im Anfangsstadium be- findet, dann kann diese in der Regel ver- hältnismäßig leicht behoben werden. Ein wenig Zucker, etwas Epithelien aus den Harnwegen, auch ein wenig Urobilin oder Bilirubin können mit einfachen Leber- und Nierenmitteln, nebst einer bescheidenen Di- ät und etwas mehr Bewegung im Freien un- merklich beseitigt werden. Die Kosten von 12 Franken, die eine solche Untersuchung verursacht hat, werden sich durch die ra- sche, frühzeitige Behebung des kleinen Scha- dens, der nun nicht bedrohlich größer wer- den kann, bestimmt mehrfach lohnen.

Viele Patienten und auch Aerzte sind zwar der unrichtigen Ansicht, daß man erst ein- greifen sollte, wenn sich bereits ernstere Symptome gezeigt haben, da sich sonst eine Krankheitspsychose einstellen, und man zu hellhörig werden könnte. Das war früher, ja selbst heute noch bedingt richtig, wenn man aber die vielen, sich stets mehrenden Fälle in Betracht zieht, bei denen die Krank- heit zu spät erkannt wurde, um noch eine Heilung zustande bringen zu können, dann darf man sicherlich sagen, daß es besser ist, frühzeitig vorzubeugen, als unbesorgt und unachtsam den richtigen Zeitpunkt zu ver- passen, so daß es, wenn man den Schaden schließlich erkennt, doch zum Heilen bereits zu spät ist.