

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Unterricht in der Naturkunde  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970462>

### **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:** 06.02.2025

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

Fortschritte wahrnehmen, und es ist anspornend für ihn, feststellen zu können, dass sich allmählich eines nach dem andern zu normalisieren beginnt.

Mit der schwierigsten Aufgabe ist anfangs zu rechnen, denn eine solch entschiedene Umstellung ist nicht leicht durchzuführen, aber notwendig, wenn man aus der früheren Methode reiner Symptomatik herausgelangen will. Es ist unbedingt erforderlich, eine Ganzheitsbehandlung ins Auge zu fassen und konsequent dabei zu verharren, wenn man eine Heilung mit bleibendem Erfolg erreichen möchte. Dabei darf auch eine geschickte Psychotherapie nicht fehlen, denn der Kranke benötigt auch in der Hinsicht die Unterstützung seines Arztes. Nach erfolgter Heilung darf der Genesene auf keinen Fall mehr rückfällig werden, indem er wieder ins

alte Geleise von früher zurückschwenkt. Er sollte seine ernstlichen Bemühungen, die ihn gesund werden liessen, hoch einschätzen, weshalb er sich bewusst sein sollte, dass der Erfolg nur gesichert ist, wenn er in gleichem Sinne weiterfährt. Es wäre doch bestimmt schade, wenn er durch Nachlässigkeit wieder einbüßen müsste, was er mit Mühe erreicht hat, denn dann würde er erneut im dunklen Keller eines trüben Daseins landen. Statt dessen wird er sich glücklich schätzen, wenn er nicht die Neigung verspürt, wieder zurückzukrebsen. Im Gegenteil, er wird willenstark an der vernünftigen Lebensweise mit naturgemässer Ernährung festzuhalten trachten. Auf diese Weise wurde er seine Depressionen los, und er wird sie sich durch Unachtsamkeit kaum mehr zurückholen wollen.

### Unterricht in der Naturkunde

Obwohl ich während meiner Kinder- und Jugendzeit leidenschaftlich gerne die Natur beobachtete und bestrebt war, alles vom richtigen Gesichtspunkt aus verstehen zu lernen, sprach mich doch der damalige Unterricht in der Naturkunde nicht besonders an. So nannte man nämlich die Schulstunde, die uns die Natur mit ihrer wunderbaren Offenbarung näher bringen sollte. Später gliederte man diesen Begriff in verschiedene Studienzweige auf und unterrichtete demgemäss über Botanik, Geologie, Biologie und anderes mehr. Wenn ich mich selbst in Feld und Wald aufhielt, um die mannigfachen Wunder, die sich mir zeigten, zu bestaunen, dann war dies nicht mit den Themen auf der Schulbank zu vergleichen. Wie kam es doch, dass Lehrkräfte für ihre Tätigkeit so wenig Begeisterung aufbrachten, dass mir das Dargebotene langweilig erschien? Die ganze Sachlichkeit liess keine Wärme, kein lodrendes Feuer aufkommen und fast fürchtete ich mich, dadurch mein reges Interesse an dem so lehrreichen Werdegang in der Natur einbüßen zu müssen. Zum Glück verfiel ich auf einen Ausweg, indem ich mir Bücher beschaffte, die mir

zu interessantem Wissen verhelfen. Unterstützt wurde ich in meinem Wissensdrang zudem durch meinen Vater, hatte ihm doch Mutter und Grossmutter in reichem Masse die geheimnisvolle Pflanzenwelt mit ihren Wunderwirkungen erschlossen. Es blieb dabei also nicht nur bei rein botanischem Wissen, denn auch die Nützlichkeit der Pflanzen im harten Lebenskampf der Menschen war es wert, tiefer in alle Einzelheiten einzudringen. So verlor ich denn glücklicherweise die Liebe zur mannigfaltigen Pflanzenkunde in der Natur nicht. Das stand mir näher als alle Jahreszahlen, die mir unsere Schweizer Geschichte bekanntgab, denn das war mit praktischem Nutzen zum Wohle der Menschen verbunden.

#### Anwendbare Kenntnisse

Dieses Wissen kam mir denn auch später in schwierigen Lagen des öfteren zugute. Jedenfalls wäre ich auf meinen Reisen in den Urwäldern manchmal Infektionen und Vergiftungen zum Opfer gefallen, denn wo keine Aerzte und keine Apotheken aufzutreiben sind, muss man sich selber helfen können. Wenn auch die Natur

viel Hilfe darbietet, muss man sie doch einigermaßen kennen, um ihrer habhaft zu werden. Wer über die Zusammenhänge keine Ahnung hat, kann an dem Reichtum der Natur nutzlos vorübergehen.

In einem Alpental der Schweiz bot sich mir einmal die Gelegenheit, an der Oberschule eine Naturkundstunde abzuhalten. Da kamen mir meine farbigen Pflanzenbilder aus der ganzen Welt zustatten. Schülern und Schülerinnen erschloss sich dadurch ein reiches Erlebnis, und ein lebhaftes Frage- und Antwortspiel liess die Stunde viel zu kurz erscheinen, was auch den Lehrern so vorkam. – Eine Wiederholung solch freudigen Gebens aus dem reichen Schatze der Natur erlebte ich etwas später in Südwest-Afrika unter den Söhnen und Töchtern der dortigen Farmer, die voll interessanter Fragen waren. Für mich war es eine Wonne, zufriedenstellende Antworten zu erteilen, denn eine aufgeweckte, lernbereite Jugend wirkt anspornend auf den Unterrichtenden. – Auch auf Wanderungen könnten die Lehrer ihr Vergnügen daran haben, wenn sie der anvertrauten Jugend nicht nur die botanischen Wunder der Pflanzen, sondern auch deren heilsame Wirksamkeit in Sinn und Herz einprägen könnten.

#### **Anspornender Vorschlag**

Das wäre ohne weiteres möglich, wenn sich unter den Schülern gesundheitliche Störungen zeigen würden. Vielleicht klagt einer der Knaben über Kopfweh, weil ihm die starke Sonnenbestrahlung zusetzt, oder er mag zu schnell gegangen sein. Nebst ihm ist es auch zwei Mädchen nicht sonderlich wohl, denn sie werden durch Periodenkrämpfe geplagt. Am Bachufer eines gesunden Gewässers, das sich durch den Wald schlängelt, entdeckt der Lehrer schon von weitem die grossen Blätter der Petasitespflanze. Rasch gräbt er einige Wurzeln aus, um sie im klaren Bachwasser zu waschen und in kleine Stücke zu schneiden. Für die drei Patienten bedeutet es auf alle Fälle eine willkommene Linderung, wenn sie diese

Stücklein kauen. Mag sein, die Schmerzen verschwinden sogar ganz. Die gute Hilfe vergessen die drei nicht mehr und auch die Kameradschaft prägt sich ein, dass uns die Natur helfen kann, wenn wir über sie Bescheid wissen. Inzwischen bemerkt der Lehrer, dass ein bleichsüchtiges, lymphatisches Kind Mühe hat, beim Wandern vorwärts zu kommen. Er zeigt ihm junge Brennnesseln und auf dem Felde Luzernaklee und erklärt ihm, dass dies für seinen Fall ein wunderbares Heilmittel sein kann, wenn man beides mit nach Hause nimmt und fein geschnitten unter den Salat oder die zubereitete Suppe mengt. Allerdings sucht man sich zu dem Zweck eine magere Wiese auf, um sicher zu sein, dass sie nicht etwa ungünstig gedüngt worden ist, denn man will sich ja mit der Hilfe nicht gleichzeitig eine Schädigung zuziehen. Wenn man den Rest der gesammelten Pflanzen trocknet, beschafft man sich dadurch einen Vorrat, von dem man immer wieder den Speisen beigegeben kann. So, wie man Petersilie und andere Gewürzkräuter zum Gebrauch im Mörser fein reibt, so kann man auch diese beiden Pflanzen stets griffbereit zubereiten. Bleichsüchtige sollten dies längere Zeit durchführen und gleichzeitig jegliche Zuckerwaren meiden. Dem Süssigkeitsbedürfnis kommt man leicht mit naturreinen Trockenfrüchten bei. Besonders Korinthen und Rosinen, wie auch die sogenannten Speckbirnen helfen das Blut aufforsten. Wenn der Haemoglobingehalt zu tief gesunken ist, müssen wir unbedingt Abhilfe schaffen, und auf solch einfache Art kann dies geschehen. Zusätzlich können auch die milchigen, noch unreifen Haferkerne zwischen den Zähnen zerquetscht und ausgesaugt werden, denn der süsse Saft enthält nervenstärkende Stoffe, was besonders den schulmüden Kindern zugute kommt. Darum wirkt ja auch der frische Saft aus der grünen Haferstaude so nährend auf die Nerven ein, weshalb die Mütter, die dies bereits kennen, geschwächten Kindern gerne diese Avena-sativa-Tropfen zukommen lassen, denn meist lässt sich dadurch die Schul-

müdigkeit überbrücken, bis die Ferienzeit eine grössere Entspannungsmöglichkeit beschafft. Kinder, die solcherlei Hilfsmittel kennenlernen, sind in der Regel dankbar dafür, und der Lehrer lenkt ihre Aufmerksamkeit auf den Wanderungen nicht vergebens darauf.

#### **Wundbehandlungen nicht nur bei uns**

Es ist immer vorteilhaft, ein wenig Kenntnisse auf dem Gebiet der Pflanzenheilkunde zu besitzen, weil man oft in die Lage kommt, anderen dadurch in einer Notlage behilflich sein zu können. Verwundet sich ein Kind oder sonst ein Wanderkollege, dann wissen wir, wo Solidago zu finden ist. Diese Pflanze heisst nicht vergebens Goldrute, weiss sie doch in Waldlichtungen und an Waldrändern die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Auch Sanikel und Malven, bekannt als Käsilkraut, sind uns nicht fremd. Wir reinigen im klaren Bachwasser die Blätter dieser Pflanzen, quetschen sie und binden sie mit einem sauberen Taschentuch auf die Wunde. Solidago ist ja ohnedies auch als «heidnisch Wundkraut» bekannt. Wir können über die rasche Heilwirkung solcher Auflagen nicht nur erstaunt, sondern auch recht erfreut sein. In Amerika ist die

ältere Generation der Sioux-Indianer immer noch gewohnt, ihre Wunden mit Echinaceablättern zu behandeln. In den Black-Mountains von Süd-Dakota, wo dieser Indianer-Stamm heimisch ist, ist es auch eine besondere Echinaceaart, bekannt als *Echinacea angustifolia*. Auch die dort lebenden Tiere, vor allem das Rotwild und die Büffel, machen Gebrauch von dieser wunderbaren Heilpflanze, wenn sie sie irgendwie nötig haben, weil der Instinkt der Tiere sie an die richtige Quelle führt, sobald sie krank sind, denn dann beachten sie solche Heilpflanzen, die sie sonst unberührt lassen. Auch die Naturvölker haben in der Hinsicht noch einen gewissen Instinkt, der auch uns zugute kommen würde, wäre er uns zu eigen. Aber bei uns gilt der Verstand mehr, auch wenn wir dadurch unsere Naturverbundenheit einbüßen mögen, was uns in Notfällen oft hilflos werden lässt. Es ist daher ein Dienst an der Jugend, wenn wir die Naturkunde auch auf dieses Gebiet ausdehnen. Als angehende Mütter und Väter können Schüler und Schülerinnen später reichlichen Nutzen daraus ziehen. Zudem wird die Schulung dadurch praktisch und alles, was anwendbar und nützlich ist, findet weit mehr Anklang.

### **Trägt Bildung zum Glück bei?**

Heute spielt die Entwicklungshilfe für unterentwickelte Länder bei vielen eine grosse Rolle. Aber nicht alles Helfen stellt wirklich eine Hilfe dar, indem es zu befestigtem Glück beisteuern würde. In der Aprilnummer des «Wendepunktes» dieses Jahres erschien ein interessanter Artikel, der zeigt, dass auf diesem Gebiete nicht alles Gold ist, was glänzt. Der Chefarzt eines Krankenhauses von Dire Dawa in Aethiopien, Dr. med. Stefan Zoszczuk, beleuchtete diese Frage von ehrlichem Gesichtspunkt aus, was mich sehr befriedigte, denn auch ich hatte auf meinen Reisen Gelegenheit, mir ein sachliches Bild über diese Angelegenheit auszumalen.

#### **Aus eigener Erfahrung**

Ich selbst konnte Veränderungen im Leben von Negerjungen wahrnehmen, ohne dass diese zu ihrem Glück und noch weniger zu dem ihrer Angehörigen beigetragen hätten. Die Erziehung des Vaters hatte zuerst dazu beigetragen, dass der Sohn des Hauses brav auf dem Felde mitarbeitete, also dem Vater eine gute Stütze war. Sobald aber ein solch Jugendlicher in einer Missionsschule lesen und schreiben lernte, wendete sich das Blatt. Mit dem Lesen von Zeitungen und Büchern ging es rasch voran, um gesellschaftlich ein höheres Niveau erreichen zu können. Nun mussten die früheren Gewohnheiten und Sitten weichen. Die übliche Klei-