

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 20 (1965)

**Heft:** 2

**Artikel:** Die Hausmutterschule Möschberg und die Frage der "Erziehung zur Gesundheit"

**Autor:** Müller, M.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890375>

#### 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:** 28.01.2026

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

völlig ausgepumpt. Nach zehn Tagen verschwand diese Müdigkeit.»

Wir gehen mit Dr. med. H. Annemüller einig, der schreibt: «Die Ernährungswissenschaft kann sich der Tatsache nicht mehr entziehen, daß nicht einzelne Vitamine, sondern die Summe aller natürlichen, bekannten und unbekannten Wirkstoffe einer vollwertigen Nahrung die Stoffwechsel-Ordnung in unserem Körper entscheidend beeinflussen und daß der Organismus mit der Zeit in einen Notzustand gerät, wenn die vollständige Zahl der Wirkstoffe in der Nahrung fehlt.»

F. Pestalozzi

## **Die Hausmutterschule Möschberg und die Frage der «Erziehung zur Gesundheit»**

Frau Dr. M. Müller

---

Rege ist zur Zeit aller Orten die Frage, ob nicht Unterricht über Erziehung der Jugend zur besseren Gesundheits-Vorsorge erteilt werden sollte. Dieser Unterricht sollte sich erstrecken von den Kindergärten über die Volksschulen, höheren Schulen, durch die Gymnasien bis zu den Lehrerbildungsanstalten und Universitäten. Natürlich auch nicht Halt machen vor den Haushaltungsschulen und Frauenbildungsstätten.

Von wo geht diese Anregung der sogenannten «Gesundheitserziehung» über die Schulen aus? Wer sind ihre Träger?

Welche Momente, welche Mahnmale lösten diese Initiative aus?

Bereits ist ein Handbuch für die Schule, Lehrerseminarien und Behörden zur «Gesundheitserziehung» erschienen. Ausgearbeitet wurde es unter dem Patronat der Stiftung «Pro Juventute», der «Schweiz. Gesellschaft für Präventivmedizin», der «Gesellschaft Schweiz. Schulärzte» und des «Schweiz. Gesundheitsamtes». Die Mittel zur Drucklegung stellten «Pro Juventute» aus dem Markenerlös für «Gesamt-Schweizerische Jugendhilfe-Aufgaben», die Eidg. PTT-Verwaltung, neben dem

Schweizerischen Gesundheitsamt. Verfaßt wurde es unter Zusammenarbeit von Kinderärzten, Kinderpsychiatern, Pädagogen-Soziologen, Schulzahnärzten und Seminarvorstehern usw. Also eine Zusammenarbeit der verschiedensten Instanzen. Wissensgebieten und ihrer Vertreter. Das ganze weite Gebiet der Gesundheitsvorsorge soll neu durchdacht, für alle Schulstufen lehrfähig gemacht, die Lehrerschaft aller Grade mit besserem Fachwissen versorgt werden, auf daß das katastrophale Absinken der Leistungsfähigkeit der jungen Generationen, das unheimliche Ansteigen gefährlicher Krankheiten (Krebs, Herzinfarkte, Nervenleiden bis Zahnkaries) die Ueberfüllung der Krankenhäuser gestoppt werden.



Wie steht es, haben wir im Bauernstande ein Interesse an einer «Gesundheitserziehung», oder haben sie mehr städtische Kreise und Schulen nötig? Steht bei uns die Leistungsfähigkeit auf höherem Stande? Muß weniger mit vermeidbaren Krankheiten fertig zu werden getrachtet werden? Nach meinen Erfahrungen in über 30 Jahren Schularbeit sollten und müßten wir aufmerksam verfolgen, was aus so viel gutem Willen, so viel Arbeit von Autoritäten werden kann.

Was haben nun aber wir an der Hausmutterschule und ihr alle, die ihr sie getragen seit über 30 Jahren, die ihr sie und ihre Lehrgänge immer wieder besucht, mit dieser Welle der «Gesundheitserziehung» speziell zu tun? Ich freue mich, einmal mit euch zu überlegen:

Wie lange, und auf welche Art, sind wir nun schon auf diesem Weg? Freilich, in viel bescheidenerem Rahmen. Uns stehen und standen keine Aemter, noch Direktoren, weder Organisationen mit wohlklingenden, anerkannten Namen oder Lehranstalten, ihre Vorsteher und Professoren oder gar Geldquellen zur Verfügung. Schlicht und einfach suchten wir — als einzige Schule in dieser Art — für die Bauernfamilien den Weg der «Gesundheitserziehung» in handgreiflicher, tagtäglicher Praxis so lebensnah als möglich zu verwirklichen. Nicht immer viel Verständnis vorfinden oder Begeisterung, das sei offen eingestanden. Jedoch gelang trotzdem Etliches. In wie vielen Bauernfamilien unseres Lebenskreises sind Samen aufgegangen, wird doch schon der Frage der gesunden Ernährung z. B. soviel Interesse

geschenkt! Freilich nicht in allen und auch nicht hundertprozentig, ich weiß es. Es braucht eben Überlegung und Selbsterziehung zum Richten. Aber wir sind auf dem Weg, mit gutem Erfolg auf dem Weg, vielen andern, viel gelehrteren Kreisen weit voraus.

### Weshalb?

Im Bauernstand hat man am ehesten ein Gehör und Empfinden dafür, daß eine richtige Versorgung eines Körpers zu einer besseren Gesundheit und damit auch Leistungsfähigkeit führen muß. Das kann beobachten, wer Augen und Kopf braucht, im Stall, bei den Tieren, auf dem Feld, bei den Pflanzen. Von hier aus ist es auch nicht schwierig, glaubwürdig zu finden, es könnten beim menschlichen Körper dieselben Gesetze walten. Außerdem, Bauernarbeit bedeutet ja nichts anderes als Organismen hegen und pflegen, seien es nun tierische oder pflanzliche, große, kleine oder kleinste. Alle haben ihre Spezialwünsche an die Versorgung, um optimal gedeihen zu können. Erfüllen wir sie, wird unsere Arbeit und Hingabe belohnt, andernfalls tragen wir den Schaden. Diese Umstände zwingen zum Erforschen der Lebensgesetze von allem Lebendigen.

Außerdem, unsere wirtschaftliche Situation zwingt uns ganz ernsthaft, alle irgendwie vermeidbaren Kosten zu senken, zu vermeiden und die Leistungen zu steigern. Alle Wege hiezu zu prüfen und praktisch zu verwirklichen. Die Fragen der gesunden Ernährung sind uns daher keine theoretischen, keine irgendwie weltanschaulichen oder schöngestellten Dinge. Mit allem Ernst sind wir an ihr Studium heran gegangen, ebenso an ihre praktische Verwirklichung.

So ist uns die Frage der zentralen Wichtigkeit des *Vollkornbrotes* für die Hebung unserer Leistungsfähigkeit im Ganzen, wie für die Gesundung der Zähne und Stärkung der Nerven, längst nichts mehr, das wir nicht selbst erprobt hätten, oder erst noch studieren müßten. Längst wissen wir um den Wert der frischen *Früchte*. Sie sind uns nicht Dessert oder Zwischenverpflegung allein, sondern hochwertige Nahrung, mit denen wir oft unsere Mahlzeiten beginnen.

Wir werten auch die rohen *Salate* aus den verschiedensten Gemüsen für die Stärkung der Gesundheit und damit Leistungsfähigkeit so hoch, daß es uns keine Mühe macht, die obligate

Suppe an anderer als der ersten Stelle einzureihen oder gar ausfallen zu lassen. Es ist uns einleuchtend, den frischen Verdauungssäften sollten zuerst die unentbehrlichen Bausteine zur Verfügung gestellt werden, die Bausteine aus direktester, unmittelbarster Quelle, vollgeladen mit den verschiedensten feinsten Wirkstoffen, wie nur gesunde Gemüse- und Früchtenahrung sie beibringt. So revolutionär es scheinen möchte, es ist uns geläufig geworden, jede Mahlzeit mit Rohkost zu beginnen. Die *Kartoffeln* wurden bei uns nicht im üblichen Ausmaße entthront, wir sind bestrebt, sie als eines der hochwertigsten, wohlfeilsten Betriebsnahrungsmittel, auf mannigfaltigste Art zubereitet, immer wieder in unsere Mahlzeiten einzubauen.

Von der *Milch* wissen wir, welch hoher Wert ihr inne wohnt, daß sie aber ihres fehlenden Eisengehaltes wegen durch rohe Gemüse- und Früchtenahrung ergänzt werden muß.

Und das *Fleisch*? Ablehnen tun wir es nicht, überschätzen jedoch auch nicht und Kraftquellen kennen wir noch bessere und wohlfeilere. Wir verstehen auch, seine Schäden einzudämmen durch den Genuß von Salaten, Früchten und Kartoffeln. Kurz, wir genießen es mit Verstand und Vernunft, wie einst unsere Väter.

Eben sind wir daran, einen der größten Feinde unserer Gesundheit, der sie am nachhaltigsten — in aller Stille und Heimtücke untergräbt — den *Fabrikzucker* — zu überwinden oder doch stark zurückzudämmen. Sind wir einmal praktisch so weit, sind wir wiederum ein gut Stück in der «Gesundheitserziehung» weiter voran gekommen. Allerdings, weitschichtig ist das Gebiet der «Gesundheitserziehung». Sie umfaßt nicht nur die Ernährung, auch wenn diese der wichtigste, folgenschwerste Teil ist, sie erstreckt sich über die Hygiene, d. h. Zähneputzen, über die Anwendung des Wassers vom Fuß bis zum Scheitel, in den verschiedensten Formen. Ob mit oder ohne *Badezimmer* — in der Diskussion über diese Frage darf sich die «Gesundheitserziehung» nicht verlieren. Ob man einem Turnverein oder Sportklub angehören müsse, auch nicht. Für uns wären angemessene Entspannungszeiten und Möglichkeiten viel wichtiger und dringender.

Hingegen die *Raucher- und Alkoholreklamen* beginnen auch bereits bei der Bauernjugend ihre wenig segensreiche Tätigkeit

zu entfalten, d. h. alles gute Mühen in richtiger Ernährung in Frage zu stellen. Da heißt es rechtzeitig sich wappnen dagegen: «Nicht angewöhnen», ist dabei die beste und wirksamste Entwöhnung und Abwehr.

\*

Für uns an der Hausmutterschule und in unserem Lebenskreis beginnt aber der Gesundheitserziehungs-Unterricht noch weiter vorne als bei Hygiene, Körpertraining und gesunder Ernährung, nämlich beim Boden.

Wir, die wir den Urgrund alles Lebens und aller Gesundheit kennen, selber pflegen, seine Hüter sind, wir beginnen an dieser maßgebendsten Stelle. Wie froh und dankbar sind wir doch, daß uns diese Einsicht schon so lange Jahre geschenkt wurde. Wie dankbar, daß wir Wege gefunden, auch die Gesundheit des Bodens praktisch und mit Erfolg zu pflegen. Die Gesundheitskette zu schließen von Boden-Pflanze-Tier-Mensch, zurück zum Boden. Dankbar gedenken wir all der einsamen Forscher, der oft so angefochtenen «Außenseiter der Wissenschaft», von denen wir lernen durften, deren Erkenntnisse wir erproben und auf die Brauchbarkeit der Praxis abstimmen konnten. Heute sind wir so weit. Ohne schwere Gifte in den Kreislauf der Nährstoffe bringen zu müssen, können wir Unerwünschtes in Schach halten, sei es Unkraut oder Schädling. Gesund und unverfälscht kann die Nahrung weiter gereicht werden vom Boden zu den Pflanzen, für Tiere und Menschen. Jetzt heißt es eigentlich für die organisch-biologisch arbeitende Bauernfamilie nur richtig auswählen und keine aufgebauten Werte herabmindern durch unüberlegte Zubereitungsmaßnahmen. Das aber ist den Frauen übertragen, ist in ihre Hände gelegt. Sie sind die Hüterinnen der Gesundheit ihrer Familie. Deshalb unser Mühen an der Hausmutterschule, die Fachkenntnisse, die es für dieses hohe Amt braucht, an die Frauen und Töchter weiter zu geben. Gehen wir also tapfer den eingeschlagenen Weg — die andern folgen nach. Halten wir die Augen offen, für das, was wir noch zulernen können, bleiben wir aufgeschlossen und wachsam. Unterdessen vervollkommen wir unsren Weg der nachhaltigsten Kostensenkung und Leistungssteigerung durch die Pflege der Gesundheit allenthalben von Boden, Pflanzen, Tieren und Menschen.