

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 26 (1939)
Heft: 18: Gesunde Ernährung

Artikel: Anschauen allein ist nicht anschaulich
Autor: Oettli, Max
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-536972>

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: 07.02.2026

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

körperliche Entwicklung geistig und seelisch gehemmt zu sein.

Da ist es nun das Vorrecht der Schule und der Erzieherwelt, aufzuklären und zu lehren. Und wie leicht ist ihr heute diese Aufgabe gemacht! Durch Dutzende von Lehrerkursen wurde nicht nur das Verantwortungsbewusstsein der Erzieher geweckt, es wurden ihr auch neue Wege im Gesundheitsunterricht gezeigt. Wir erinnern an die Kurse, die Dr. Max Oettli von Lausanne in den Lehrervereinigungen und Lehrerbildungsanstalten des ganzen Landes mit so grossem Erfolg erteilt hat und von denen auch in dieser Sondernummer der „Schweizer Schule“ die Rede ist.

Der Gesundheitsunterricht ist zum Arbeitsunterricht im besten Sinne des Wortes geworden. Viele neue Hilfsmittel wurden in seinen Dienst gestellt. So die Thurgauer Schulwaage, von deren Anwendung wir ein Bild bringen. An seinen Wanderausstellungen, die unter dem Titel „Gesunde Jugend“ (Jeunesse forte et saine) viele Schweizer Orte besucht hat, suchte der Schweizerische Verein abstinenter Lehrer und Lehrerinnen Erfahrungen und Arbeiten aus dem Gesundheitsdienst an der Jugend zu sammeln. Es ist ihm ohne Zweifel gelungen, auch die Eltern für die neue Arbeitsweise in den Schulen zu interessieren.

*

Die Erziehung und mit ihr die Schule hat auch die Aufgabe, gewonnene Erkenntnisse zu befestigen, dass sie zur guten Gewohnheit werden. Dank rühriger und umsichtiger Pionierarbeit sind heute köstliche Gottesgaben, die Milch, das Obst, das Vollbrot und der Süssmost,

sich weit in die Schulen und Erziehungsanstalten vorgedrungen. Hunderte von Schulen wurden für neue Formen der Milchabgabe, die einen suggestiven Wert haben (wir denken an die Flaschenmilch), interessiert und erobert. In Hunderte von Bergschulen kamen die herbstlichen Obstspenden; ja sogar der Süssmost hat, besonders in den Koch- und Haushaltungskursen, Einzug gehalten.

*

Gesunde Ernährung, gesundes Leben sind niemals Selbstzweck. Das Leben ist nicht durch Technik zu meistern. Aber alles soll helfen, den jungen Menschen seiner göttlichen Bestimmung zuzuführen. Wehe dem Menschen, dem Mässigkeit und Enthaltsamkeit nur zum Mittel egoistischen Strebens und Machtungers werden! Er hat den tiefsten Sinn des Wortes: „Macht euch die Erde untertan“ nicht erfasst. Dem wahrhaft geistigen Menschen aber, dem Menschen, der andern dienen will, gemäss dem Gebote Christi, offenbaren sich tiefe Werte in der Hingabe und in der Liebe zu einem einfachen und gesunden Leben.

Wenn in dieser Nummer der „Schweizer Schule“ das Brot in den Mittelpunkt der Ernährungsfrage gestellt ist, so hat auch das seinen tiefen Sinn. Hat ja doch der göttliche Erzieher uns geheissen, um das tägliche Brot, um das Brot des kommenden Tages zu bitten. Wer das erfasst, sei er Lehrer oder Schüler oder beides zugleich, wird auch ein tieferes Verständnis für die Brotfrage im grossen, für die Ernährungsfrage, wie sie sich heute im Chaos der Welt stellt, bekommen.

Bern.

M. Javet.

Anschauen allein ist nicht anschaulich

Eine Anregung zur unterrichtlichen Behandlung der Zähne.

Der Lehrer, der im Naturkundunterricht nur einen Gegenstand auf einmal behandelt, sollte wegen öffentlichen Unfugs eine Polizeibusse zahlen müssen. Nur acht Tage lang brauchte man diese Busse einzuziehen, um zu bewirken, dass infolge besserer Unterrichtsmethoden Tausende von Schweizerkindern auch geistig reger würden.

Wenn man nämlich an den Lehrer — oder an sich selbst — wie man es bisher getan hat, bloss die Forderung stellt, anschaulich zu sein, so nützt das nichts. Ich wenigstens habe immer geglaubt, zur Anschaulichkeit genüge Anschauen. Das ist aber falsch.

Als ich voll Lehrbegeisterung und mit dem besten Willen zur Anschaulichkeit die Buben vor einen lebendigen Apfelbaum stellte und sagte: „So, nun wollen wir einmal

einen Baum betrachten," war eine jammervolle Stunde der Lohn meines Strebens. Ein Apfelbaum ist ein Apfelbaum, was ist daran zu sehen? Kuh ist Kuh, vier Beine, Leib, Kopf und Schwanz. Was ist daran? So etwas langweilt jedes Kind. Aber wie wär's gewesen, wenn ich mit einem Regenwurm bewaffnet die Klasse an die Kuh herangeführt hätte? Das überspitzte Beispiel zeigt wohl am raschesten, wie durch einen Vergleich, d. h. durch die gleichzeitige Darbietung eines Dinges und eines dazu gegensätzlichen, also zweier Dinge auf einmal, jedes in fast wunderbarer Weise an Eindrücklichkeit gewinnen kann. Durch den Vergleich mit dem Regenwurm wird jede Einzelheit an der Kuh zur erstaunlichen Neuheit: Die Beine, — was soll der Regenwurm in der Erde mit vier Beinen anstellen? Die Hörner — ein Regenwurm mit Hörnern! — die Augen! — der Schwanz! Bei der Kuh hat das alles einen Sinn. Durch den Vergleich wird ihr Bau geistig erfasst. Die tausendmal gesehene Kuh wird zum Erlebnis. (In Wirklichkeit habe ich die zur Ausnutzung von Gras — und zwar von Gras an feuchten Orten — eingerichtete Kuh mit der Katze verglichen, die sich ihren Lebensunterhalt erwirbt, indem sie „Fleisch“ anschleicht, mit dem Hund — Wolf —, der grösserer Beute nachrennt, etc.)

Wir gelangen also zu der unerwarteten Einsicht, dass Anschauen allein gar nicht „anschaulich“ ist. Erst Anschauen und Vergleichen zusammen bewirken die so heiss erwünschte Anschaulichkeit, das heisst lebhaftes, geistiges Erfassen des Dargebotenen. Anschauen allein erregt nur dann, wenn damit entweder starke physiologische Reize verknüpft sind: Töne, Farben, Geschmack, Geruch, Hautempfindungen (auf dieser Grundlage kann der Physiklehrer oder kann man im Physiologieunterricht arbeiten), oder wenn ohne Zutun des Lehrers Vergleiche gezogen werden, indem die Anschauung ganz Ungewohntes bringt: ungewohnte Grösse, ungewohnte Kleinheit. Die Kinder ohne Vergleich bekannte Dinge anschauen zu lassen,

ist nicht viel weniger langweilig und nicht viel wertvoller als blosses Dozieren. Das haben wir alle schon erfahren. Hätten wir aber von Anfang an gewusst, dass es aufs Vergleichen und nicht aufs blosse Ansehen ankommt, so wäre uns vielleicht viel Misserfolg erspart geblieben.

Und dann hätten wir auch Einsicht in die folgenden Unstimmigkeiten: beim Laien, also zum Beispiel beim Schreiner Hans Huber, ist Naturliebe weitgehend die Jagd nach Aussergewöhnlichem, nach Raritäten. Wir selbst haben die grösste Freude an einer „seltenen Pflanze“. Immer ist es das Ungewohnte, das interessant erscheint. In der Schule aber — das empfinden wir — muss man gerade auf Raritäten verzichten, muss man das Alltägliche behandeln. Und das erscheint uns anfänglich als eine schwere Last. Nichts kommt uns schwieriger vor, als die Kuh „durchzunehmen“. Von der wirtschaftlichen oder gemütlichen Seite her, ja — aber nicht als Naturgegenstand. Denn es ist nicht nur schwierig, sondern unmöglich, anhand eines solchen Gegenstandes lebhafte geistige Anstrengung zu erzielen, wenn man nicht vergleicht. Nichts Schöneres aber, nichts Leichteres und nichts Wertvolleres, als die alltäglichsten Dinge, die aschgraueste Langweiligkeit mit Leben zu erfüllen durch den Vergleich.

So eine langweilige alltägliche Sache sind zum Beispiel auch die Zähne des Menschen — um in diesem Heft, das der Ernährung gewidmet ist, mit unsren methodischen Bemerkungen bei der Sache zu bleiben. Jedes Kind kennt ja seine Zähne. Wozu noch kommt, dass die Kinder fürchten müssen, dass ihnen am Schluss der Stunde empfohlen wird, recht fleissig die Zähne zu putzen, während sie doch mit Recht Abscheu empfinden vor dem Zähneputzen. Ja, mit Recht. Nicht leicht eine unserer hygienischen Gepflogenheiten ist lächerlicher als unser Zahnpflegfimmel. Statt die natürlichen Zahnpflegmittel zu benutzen, die man aufessen

kann, kaufen wir Bürsten. Statt das Zähneputzen zu einem Vergnügen zu machen, indem wir zum Beispiel rohe Rübchen kauen, plagen wir uns alle Tage zweimal damit ab, mit einem Ding im Mund herumzufahren, das der Mundschleimhaut so widrig ist: mit einer Bürste. Wegen unserer Hastigkeit, die uns sogar das Kauen zur Last werden lässt, essen wir fast ausschliesslich verkochtes, weiches, breiges Zeug, das die Kiefer nicht anstrengt, das die Zähne nicht scheuert, das den Körper nicht mehr mit allem Nötigen versorgt und das beide mit der Zeit krank werden lässt. Aber statt die verfluchte Abhängigkeit vom Kochen zu lockern und vorsichtig zu versuchen, uns wieder an mehr Frischnahrung, an Salate, an Knollen und frische Früchte zu gewöhnen, kaufen wir Mittelchen zur Bekämpfung der entstehenden Schäden, zunächst Zahnbürsten! — Natürlich brauchen wir Zahnbürsten . . . aber viel wichtiger wären Aepfel, Rübli und Rotkrautsalat.

Jetzt lachen die Leser . . . Rohköstler! Leider bin ich schon zu alt, um Rohköstler zu sein. Reden wir wieder vom Unterricht.

Es ist wirklich langweilig, das menschliche Gebiss „durchzunehmen“. Aber interessant wie alles andere auf der Welt ist es, wenn man dabei Vergleiche zu Hilfe nimmt. — In der Schulsammlung grinsen doch wohl allenthalben von einem Kastengestell herunter ein paar verstaubte Schädel: ein Hundeschädel, ein Katzenschädel, ein Schädelchen von einem Eichhörnchen, von einer Ratte usw. Und aus der Metzgerei kennen die Kinder einen Schweinekiefer oder das Gebiss einer Ziege.

Ein Säugetier hat vier Beine, einen Pelz, etc. Bei allen ist's so ungefähr das gleiche. Das ist langweilig. Sobald man aber ihre Zähne vergleicht, tut sich eine reiche Welt bewundernswerter, zweckmässiger Verschiedenheiten auf.

Da ist der Hund, das hundeartige Raubtier, das gelernt hat, sich sein Brot zu verdienen, indem es dem Reh, den Hasen und

Hühnern nachrennt und sie frisst. Dazu sind seine Beine anders konstruiert als beim Maulwurf zum Beispiel. Aber auch die Zähne. Das Beutetier darf nicht entwischen, wenn er es endlich bei der Gurgel hat. Hände zum Halten sind keine da. Das Maul muss es machen. Wie der Bureaumensch seine Papiere an einen Stift aufspiesst und nicht an eine Reihe von Stiften nebeneinander, und wie der Metzger sein Fleisch an einen Haken aufhängt, so hat auch der Hund jederseits einen Haken, den er ins Fleisch einschlägt, einen Haken, dem von der andern Seite her ein zweiter entgegenkommt: die grossen Eckzähne. Kein Tier stirbt am Biss. Aber es stirbt, wenn es von diesen Eckzähnen fest gehalten, ruckweise geschüttelt wird, dass die Wirbelsäule bricht. Oder es stirbt, wenn es so gerissen wird, dass die grossen Halsadern sich öffnen. — Der Hund hat weder Messer noch Schere in der Tasche, aber im Maul hat er das wunderbarste schrende Fleisch-Schneidewerkzeug, den Reisszahn, mit Anschlag. Und hinter dem Reisszahn, ganz im Winkel des Kiefers, wie ein Nussknacker, die flachen Zähne zum Zertrümmern der Knochen. Vorn aber die niedlichen Schneidezähne, um allzu grosse Knochen abknabbern zu können.

Mit dem Löwen, dem Wolf, dem Bären ist der Mensch fertig geworden, aber nicht mit der Ratte, der Maus. Diese Kreaturen haben einen Passe-partout bei sich, der ihnen Tür und Tor, Kisten und Kasten in den menschlichen Behausungen öffnet: die Nagzähne. Zum Durchnagen eines Brettes wären die Eckzähne eines Hundes durchaus nicht tauglich, die Schneidezähne ebenfalls nicht. Aber was für ein gediegenes Werkzeug sind diese beiden schmalen Nagzähne in beiden Kiefern, die immer keilförmig und scharf bleiben, weil nur an der Vorderseite eine dünne Schmelzschicht sitzt, und die, obwohl tief verwurzelt, immer nachwachsen können, weil sie kreisförmig im Knochen drin stecken. (Die Gerade und der

Kreis sind die einzigen Linien, die in sich selbst verschiebbar sind.). Neben diesen Nagezähnen ist überhaupt kein Zahn mehr. Jeder Zahn würde ja nur im Wege stehen. Erst weit hinten kommen die „Raffler“, die Backenzähne.

All das, und noch viel mehr, steht im Schmeil oder jedem anderen Zoologiebuch. Hier fehlt der Raum, um den Vergleich der verschiedenen Gebisse unserer Haustiere zu Ende zu führen, denn es soll ja von der menschlichen Ernährung die Rede sein.

Hell leuchtet die Einsicht auf in das, was für den Menschen naturgemäße Nahrung ist,

wenn man in der Schule den Schädel eines fruchtfressenden Aeffchens besitzt. Wie sehen denn die Zähne eines Früchteessers aus? Genau so, aber auch ganz genau so wie die unseren. Das weiß zwar jeder von uns. Aber es einmal zu sehen, einmal unsere Zähne mit denen des Eichhorns, des Hundes, des Schweines und des Aeffchens vergleichen: das lässt uns kräftig erfassen, dass dem Menschen die Früchte als Nahrung gesetzt worden sind, wie schon auf der ersten Seite der Bibel zu lesen ist. Die Zähne des Menschen sind die eines Früchteessers.

Lausanne.

Max Oettli.

Walliser Milchwirtschaft

Stoffsammlung für den Unterricht.

In vielen Walliser Familien sind Milch- und Käsespeisen noch Hauptnahrungsmittel. Das Leibgericht des Welschwallis ist die „raclette“, Schabkäse. Fast die ganze erzeugte Milchmenge dient dem Eigenbedarf. Der geringen Käseausfuhr steht eine nicht unbedeutende Einfuhr an Butter, an Käse und sogar an Frischmilch gegenüber.

Die Futterbeschaffung

ist mannigfaltig, von der Talsohle bis zum ewigen Schnee.

1. Im Rhonetal liegen die besten Wiesen auf den Schuttkegeln (z. B. der Bagne bei Brämis, der Losenge bei Chamonson). Der Boden des linken Rhoneufers ist fruchtbarer als der gegenüberliegende, weil er vorzüglich von der Verwitterung der Urgesteine herrührt und zudem mit der sogenannten „Gletschermilch“ bewässert wird.

2. In der Hügelzone bilden die Wiesen mit Weilern, Reben und Feldern einen reich und mannigfach durchwirkten Teppich, wo die zerstückelten, steilen und unebenen Grasflächen die Heuernte sehr erschweren. Oft muss Tier- oder Menschenrücken den Heuwagen ersetzen.

3. Oberhalb der gewöhnlichen Grenze dauernder menschlicher Siedlung erstreckt sich eine Wiesen- und Weidezone, die im Mai befahren wird und deshalb „Maiensässe“ (frz. mayens) genannt wird. Diese Maiensässe mit ihren Zwittergebäuden, halb Haus und halb Stall, bilden das Bindeglied zwischen dem Dorf und der Alp. Im Mai und Juni wird geweidet, im Sommer wird geheuet, und im Herbst werden die Wiesen wieder dem Weidvieh überlassen. Nebenbei sei bemerkt, dass die Mayens im Mittelwallis besonders als Sommeraufenthalt für Frau und Kinder dienen.

Vom wirtschaftlichen Standpunkte ist die Ausbeutung der Maiensässe recht mangelhaft, und man hat bereits angefangen, dieselben den Alpen anzugliedern.

4. Ende Juni wird gealpt.

Das Wallis hat etwa 550 Alpen, die während 77 Tagen 30,000 Milchkühen und 20,000 andern Rindern Weide bieten. In der Regel werden die Alpwiesen stufenweise beweidet, und zwar so, dass die unterste Stufe am Anfang und am Ende des Weidganges benutzt wird.

Je nach dem Wert des Alpenrasens unterscheidet man: