

# Eine Morgenwanderung ins Val Tantermozza

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **7 (1949-1950)**

Heft 8

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968739>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61 70 / Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b> Dr. Günther, Rechenweg 1 g. Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 120,335	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	--	---

## AUS DEM INHALT:

1. Wermut . . . . .	S. 57
2. Eine Morgenwanderung ins Val Tantermozza . . . . .	S. 57
3. Taulaufen und Morgenturnen im nassen Gras . . . . .	S. 60
4. Angina . . . . .	S. 60
5. Ueber die Mischung verschiedener Säfte . . . . .	S. 61
6. Unsere Heilkräuter: Artemisia absinthium (Wermut) . . . . .	S. 61
7. Fragen und Antworten:	
a) Behandlung von Arthritis . . . . .	S. 62
b) Heilung einer Blasenentzündung . . . . .	S. 63
8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis:	
a) Bewährung der Naturmittel . . . . .	S. 63
b) Hilfe bei Schlaganfall . . . . .	S. 63
9. Warenkunde: Rohrzucker . . . . .	S. 68

## Eine Morgenwanderung ins Val Tantermozza

Bereits hat die Morgensonne die Spitze des Piz Desa vergoldet und ausser dem Rauschen und Tosen des Inn, der in der Schlucht seine schäumenden Wassermassen durchs Tal wälzt, ist alles still und mit der im Engadin so eigenen Feier eines schönen Junimorgens umwoben. Das Gras neigt sich unter der Last der schweren Taupfropfen, und es hat etwas eigenes an sich, gleichmässigen Schrittes die Landstrasse entlang zu wandern, an blühenden Wiesen vorbei, die, von kleinen Lärchenwäldchen unterbrochen werden, und dem Landschaftsbild ein typisches Gepräge verleihen. Das saftige Grün der jungen Lärchen ist nicht nur wohlthuend für das Auge, es zeugt auch von der Unvergänglichkeit der immer wieder neu treibenden Kraft der Natur. Zwischen all dem spriessenden Leben steht ein altes Gemäuer, das von einem früher vielleicht stattlichen Gehöfte zeugt, in dem sich einst Menschen regten, um dem Boden seine notwendige Pflege zu geben, damit er für Vieh und Menschen Nahrung darbieten kann. Mein Begleiter erklärte mir, dass da und dort ausserhalb der Dörfer einzelne Gehöfte gewesen sein sollten, die sehr wahrscheinlich im Schwabenkrieg zerstört worden sind, so dass heute nur noch Mauern von ihrer einstigen Existenz zeugen. Es wurde damals im Engadin noch Getreide gepflanzt, und auch in eigenen Mühlen gemahlen, denn Bäche sind genug vorhanden, die Kraft liefern, um schwere Mühlsteine im Kreise herumzudrehen. Jetzt noch sieht man da und dort an einem Bach Mauerüberreste und auch gut erhaltene Mühlsteine zeugen von den damals in Betrieb gewesenen Mühlen.

Angeregt durch das, was links und rechts der Strasse sichtbar war, zogen wir, der Parkwärter und ich, im Gespräch über das Gegenwärtige und Vergangene angeregt, die Strasse von Brail gegen Zernez. Nachdem wir die gedeckte hölzerne Innbrücke passiert hatten, war unsere Strassenwanderung zu Ende. Ein Fussweg führte uns rechts von der Strasse weg in einen ziemlich dichten Tannenwald hinein, dessen moosiger Boden mit Heidelbeerstauden dicht bewachsen war. Wald- und Fusswege führten uns dem Tantermozzabach entlang durch einen Wald mit 30- bis 60jährigem Bestand. Schon befanden wir uns im Wildschutzgebiet des Nationalparkes. Hier wurde jedoch noch Holz gefällt und somit vom Waldnutzen geerntet. Der Weg wurde immer schmaler, ging teilweise an Geröllhalden vorbei und über Rufen, die weniger angenehm passierbar waren. Die Tannen wurden seltener, dagegen waren die Föhren reichlicher vertreten und auf einmal standen wir im reinen Föhrenwald und zugleich auch auf reinem Kalkgestein. Der Boden hatte also gewechselt und somit auch die Pflanzenwelt.

### Wermut

An der Halde Wermut steht,  
Achlos man vorüber geht.  
«Ach, das ist ein bittres Kraut,  
Wehe dem, der ihm vertraut!»  
«Sprichst du wehe über mich,  
Weil ich nicht erfreue dich?  
Weil ich herb und bitter bin,  
Nicht verstehst du meinen Sinn?  
Muss denn alles milde sein,  
Immer süss des Lebens Schein?  
Kann nicht manche Bitterkeit,  
Die uns führt in Gram und Leid,  
Dennoch heilend, helfend wirken?»  
Vor dem Haus die jungen Birken  
Wiegen säuselnd sich im Wind,  
Leicht beschwingt, wie Birken sind,  
Gleich, als wollten sie uns sagen:  
«Warum über Wermut klagen?  
Sieh, solange noch Schmerz muss sein,  
Stellt sich wohl auch Lindrung ein.  
Wenn der Wermut silbergrau  
Neben Blüten rot und blau  
Steht in deinem Gartenland  
Oder auch ganz abgewandt,  
Irgendwo magst du ihn finden,  
Dann, aus den erwähnten Gründen  
Achle ihn, fehlt auch die Zier,  
Kann er dennoch helfen dir.»

Und siehe da, die in den letzten Tagen von mir eifrig gesuchte Polygala amara, die bittere Kreuzblume, stand sehr gut entwickelt, mit den schönsten Blüten am Wege. Da konnte ich doch nicht anders als ernten, denn ich dachte an die vielen Frauen, die schlecht arbeitende oder schlecht entwickelte Milchdrüsen besitzen und ihren Lieblingen nicht oder zu wenig zu trinken geben können, und das war bestimmt genügend Anregung, um mich immer und immer wieder zu bücken und über Steinhalden zu klettern, damit ich eine reichliche Ernte dieser lieben Segensspender mit nach Hause zu bringen vermochte. Mein Begleiter half mir dabei, und bald hatten wir ein schönes Bündelchen im Rucksack. Der Wald, das Tal mit dem rauschenden Bergbach, ja die ganze Landschaft wurde immer wilder, romantischer, und es war ein besonderer Genuss in der Frühe des Tages durch diese, von Menschen so selten betretene Einsamkeit zu wandern. Unverhofft zeigte sich eine kleine Lichtung mit einer Blockhütte. «Das ist meine Hütte, die mich oft bei Sturm und Unwetter geborgen hat,» erklärte mir der Parkwächter und öffnete die Türe und siehe da, eine bescheidene, aber gut eingerichtete Hütte mit Schlafgelegenheit für zwei, eventuell auch drei Personen bot mitten in dieser Stein- und Pflanzenwildnis ihre Gastlichkeit dar. Von hier hörte jeder Weg auf, und es ging über Stock und Stein in eine unberührte Naturschönheit hinein. Ich wollte wieder Pflanzen pflücken, denn ich denke beim Geniessen der reichen Naturschätze immer wieder an die vielen Leidenden, und weiss auch, dass die besten Kräfte da gedeihen, wo die Natur vom Menschen am wenigsten berührt wird, weshalb ich die Kräuter am liebsten dort suche, wo der Gehalt am höchsten ist, und wo sich die wirksamsten Stoffe am reichlichsten und aktivsten entfalten. «Halt, hier darf nichts mehr gepflückt werden,» rief mir der Parkwächter liebevoll aber bestimmt zu, «hier ist Schongebiet auch für die Pflanzen». Nun waren wir im eigentlichen Nationalpark, wo alles wachsen und gedeihen und verderben kann, wie es der unberührten Natur gefällt und entspricht. Hier darf keine Blume mehr gepflückt werden, hier darf alles unberührt bleiben. Einen Augenblick stand ich stille, denn es lag etwas in dieser schlichten Weisung des Parkwächters, das mich zum Nachdenken veranlasste. Wie schön wäre es, wenn auch für uns Menschen ein Park bestünde, in dem jeder leben könnte, wie es ihm entspräche, so wie ihm seine Natur, sein Talent, seine Veranlagung gebieten würde, frei nach der individuellen Beschaffenheit seiner Seele. «Sehen Sie dort oben die zwei Balken in der Felshöhle? Das ist eine alte Bärenfalle!» Mit dieser Erklärung weckte mich mein Begleiter aus meiner Besinnlichkeit. Ja, die Bärenfalle, auch sie erinnerte mich nun erst recht wieder an die Vernichtungswut der Menschen. Obschon ich nun nicht gerade so gerne mit einem Bären zusammengetroffen wäre, dachte ich doch mit Abneigung an die Leidenschaft und Jagdlust der Menschen, vor allem aber an Nimrod den ersten grossen Jäger, der in dem von ihm erbauten Babylon hauste und die Wälder und Gegend jener Zeit mit seiner Lust am Jagen und Töten unsicher machte. Unter seinen Pfeilen mögen sich Tausende von Tieren im Todeskampfe gewunden haben. Unsere modernen Nimrode von heute haben bei uns auch gehaust und manchem harmlosen Tiere dazu verholten, dass man es selten oder nicht mehr sieht. Ist es nicht so mit den Steinböcken? Bei diesen Gedanken erinnerte ich mich lebhaft an das schöne Bild eines Steinbocks, den ich einst, hinter einem Felsen verborgen, zuschauen konnte. Mit genau berechneten Sprüngen setzte er von einem Felskopf zum anderen über, so dass ich mich vor Staunen fast nicht erholen konnte, denn die Präzision in der Beherrschung der Muskeln und des Gleichgewichtes war für mich wirklich eine unerwartete Ueberraschung. Diese edle Wildart wäre im Graubünden ausgerottet geblieben, wenn man sie nicht wieder ausgesetzt hätte. Nun kann man sich weiterhin an diesen scheuen aber gewandten Naturakrobaten erfreuen.

Ein schwankendes Brücklein aus drei dünnen Baumstämmchen, Latten, wie man bei uns sagen würde, das der Parkwächter für seine Tourengänge selbst hergestellt

hat, führte uns nun über den Wildbach. Hier trafen wir Quellen, drei, vier, fünf, die klar und kalt aus dem Boden sprudeln. Manche grosse Gemeinde im Unterland wäre über einen derartigen Reichtum an gesundem Quellwasser froh. Vielfach sind die Schätze eben da, wo man sie nicht heben und verwerten kann, dachte ich mir. Das viele herumliegende Holz in den Bündnerwäldern, wo Tausende von Arven- und Lärchenstämme in teils schwer zugänglichen Wäldern liegen, die vielen Geröllhalden, die den besten Schotter für die Strassenbauten liefern könnten und all die schönen Steine, zum Spalten geeignet, liessen in mir immer wieder den Gedanken aufkommen, dass die reichsten Schätze in der Natur schwer zugänglich sind. Doch auch beim Menschen ist es vielfach ebenso. Es braucht oft auch bei ihm viel Mühe, die innern grossen Werte zu heben und nutzbar zu gestalten. «Hier oben gegen den Quatter Vals hinauf blüht eine Potentillaart, die sonst nur im Wallis gefunden wird.» Mit dieser Erklärung weckte mich mein Begleiter erneut aus meinem Nachsinnen auf, und nun unterhielten wir uns über all die Pflanzen, die wir antrafen, und ich war erstaunt, dass der Parkwächter nicht nur über die Tiere, sondern auch über die Botanik gut orientiert war. So halfen wir uns gegenseitig unser Wissen über die Pflanzen und ihre Heilwirkungen zu ergänzen, denn hier hat man nie ausgelernt, und ich verdanke manche gute Erkenntnis über pflanzliche Heilwirkungen der Mitteilgung von Sennen und anderen naturverbundenen Menschen. Zwischen den Alpenrosen, den jungen Arven und Legfören wuchs viel Isländisches- und Rentiermoos. Davon wurde während des Krieges hier viel gesammelt und in die Nordländer exportiert. Diese Moose sind sehr nahrhaft und haben einen Stärkegehalt bis zu 40%. Man könnte sich tatsächlich mit all dem, was in den sogenannt unwirtlichen Berggegenden wächst, wochenlang ernähren, wenn man alle essbaren Pflanzen kennen würde und ihre Nahrungs- und Heilwerte zu gebrauchen wüsste. Frisches, also saftiges Rentier- und isländisches Moos ist zum Essen gar nicht etwa schlecht, und man kann zudem seine Halsschleimhäute damit kräftigen und stärken, und wer über einen Katarrh zu klagen hat, kann ihn gratis losbekommen.

Auch der Kellerhals, diese schöne kleine Mecereumart blüht zwischen den Steinen in ihrem, den Alpenrosen so ähnlichen Rot. Der Duft dieser kleinen, bescheidene Ansprüche stellenden Alpenpflanze ist derart intensiv, dass man davon fast berauscht werden könnte, wenn man sie lange an die Nase hält. Zum Glück kommen keine Parfümfabrikanten in diese Gegend, sonst könnten sie noch auf die Idee kommen, aus dem ätherischen Oel dieses Blümchens einen neuen Schlager zu brauen. Auch die Silberwurz bildet hier ganze Teppiche mit ihren schönen, weissen Blüten und der leicht gelblichen Untertönung, die wie ein Flaum wirkt, wenn man sie näher betrachtet. Sie hat hier so grosse Blüten, dass sie fast mit der Pelzane-mone konkurrieren kann. Nicht umsonst hat sie Pfarrer Künzle nur als Steichrüechere bezeichnet, denn sie lebt da auf der Geröllhalde, wie wenn sie den feinsten Humusboden hätte. So frisch sieht sie aus trotz der Hitze, die sich hier gegen Mittag entwickelt. Wenn man aber einen solchen Teppich aufhebt, dann sieht man, dass alles an einer kräftigen starken Holzigen Wurzel hängt, die tief unter dem Gerölle fest verankert ist und zwar höre und staune, in guter Erde. So kämpft sie für andere Pflanzen auf unfruchtbarem Boden und hält das Geröll zusammen. Die Lawinen bringen immer wieder Erde herunter, die zwischen die Steine des Gerölls fällt und die Lücken langsam ausfüllt, so ändern Pflanzensamen Nahrung darbietend, und nach vielen, vielen Jahren steht vielleicht eine grüne Wiese da, wo früher nur eine Geröllhalde war. Pflanzenpioniere, wie die Silberwurz als Humusbildner einer ist, nehmen den harten Kampf mit dem rauen Leben auf, um anderen unter besseren Lebensbedingungen eine Existenz zu ermöglichen.

Schön blüht auch der Gletscherhahnenfuss inmitten der andern Flora, und ich denke dabei unwillkürlich an seinen Namensverwandten, der uns zuhause im Garten so

viel Mühe und Aerger verschafft, bis man ihn mit all seiner zähen Aufdringlichkeit beseitigt hat. Hier ist er wohl gesittet und eine Zierde und Augenweide für jeden Naturfreund.

«Sehen Sie dieses lange, weisse Moos da an den Arven und Lärchen?» fragte mich mein Begleiter und liess mich erneut aus meinem Sinnen aufwachen. «Ja bestimmt kenne ich dies.» «Wissen Sie aber auch, wie es wirkt, und wozu man es gebrauchen kann?» Nein, das wusste ich nicht, denn im ganzen Naturheilmittelschatz wird es nie verwendet und in keinem Kräuterbuch wird es erwähnt. «Nun hören Sie», fährt er mit gewichtiger Stimme weiter. «Dies wirkt gut auf die Harnorgane. Wenn man den Tee davon trinkt, dann geht viel Wasser weg, und wenn andere Mittel auch nicht mehr helfen sollten, auf diesen Moostee wird man sich verlassen können. Ein alter Oberst, der oft mit mir in den Park kam, hat mir dies gesagt, ich habe es angewendet, und es hat sich bestätigt.» Gerne will auch ich dies nachprüfen, denn ich freue mich immer, wenn ich den grossen Heilmittelschatz in der Naturapotheke wieder um ein weiteres Mittel bereichern kann. Ich werde den Tee ausprobieren, werde aus der Pflanze ferner einen Extrakt bereiten und nachprüfen, ob sich die erwähnte Beobachtung bestätigt.

Nun kamen wir auf eine Wiese. Es hätte eine kleine gepflegte Alpwiese sein können, nur fand man statt der alten, vertrockneten Kuhfladen überall ausgetrocknete, schwarzbraune Bohnen, also den Mist der Hirsche und Gamsen. Wir wollten nun das Wild beobachten, denn wenn soviel Spuren von ihm zu sehen sind, wird das Wild auch nicht allzuferne sein. Ich dachte nun an all jene Besucher des Parkes, die enttäuscht worden sind, weil sie erwarteten, dass Hirsche, Rehe und Gamsen wie im Zoo oder im «Peter und Paul» in St. Gallen herumlaufen würden und zwar ohne die trennenden Zäune. Dass eine lärmende und lachende Touristengesellschaft kein Wild zu Gesichte bekommt, trotzdem es Hunderte und Aberhunderte im Parke hat, kann jeder verstehen, der einmal das Buch von Felix Salten «Bambi» gelesen hat. Bei Gamsen und Hirschen ist das Gehör und der Geruchssinn gut entwickelt, während das Gesicht d. h. die Sehschärfe sehr schlecht ist. Wir waren kaum  $\frac{1}{4}$  Stunde still dagewesen, als wir auch schon die ersten Gamsen sahen, wie sie gemütlich ihre Wechsel, die selbst ausgetretenen schmalen Wege, entlang gelaufen kamen, zuerst einzelne kräftige Böcke, alte Einzelgänger, dann später Rehgeissen in kleineren und grösseren Rudeln mit ihren Jungen, die zum Teil erst 8 bis 10 Tage alt sein mochten, denn es war Mitte Juni, und da hatten die Rehgeissen vor kurzem erst gelammert. Wie gewandt und flink diese kleinen, zierlichen Dingerehen waren! Wie sicher sie schon auf ihren Beinchen standen und mit welcher Selbstverständlichkeit sie Stellen passierten, bei denen viele Menschen mit geteilten Gefühlen vorbeigegangen wären. Soeben passierte ein Rudel eine Lawinenschneehalde und auf dieser schien es ihnen zu gefallen. Es war ein Rudel von 22 Stück. Die alten Gamsen leckten etwas Schnee, denn die Sonne schien bereits kräftig auf die Sonnenhalden, weshalb sie bestimmt etwas Durst bekommen haben mochten. Einige legten sich auf den Schnee nieder und die Jungen schienen dem weissen Element überhaupt völlig ergeben zu sein. Mit tollen, teils unberechenbaren Sprüngen liessen sie ihrem jugendlichen Uebermut freie Bahn und ihr Gebahren gemahnte mich ganz an die zum Teil noch unbeholfenen Luftsprünge unserer jungen Milchschafe. Plötzlich, während all des muntern Treibens rannte wieder eines zur Mutter, um zu saugen, worauf das drollige Spiel auf dem Schnee wieder weiter ging. Während wir noch etwas ferner stehende Gamsen beobachteten, sprang ganz in unserer Nähe eine Gemse über einen kleinen Felsen, eine zweite folgte nach, vier weitere hinterdrein, sechs Gamsen also, vier einjährige und zwei ältere gingen so an uns vorüber. Der Wind schien günstig zu sein, denn wie nahe sie auch an uns vorüberkamen, so bemerkten sie uns doch nicht. Die Gamsen haben also nicht, wiewohl viele dies behaupten mögen, besonders gute Augen, denn sonst hätten sie uns unbedingt sehen müssen. Sie aber

liefen unbesorgt eine Geröllhalde hinauf und weideten da ruhig, also ein weiterer Beweis, dass sie von unserer Anwesenheit nichts bemerkt hatten. Eine der älteren Gamsgeissen verliess die andern und stieg eine steile Halde hinauf einer Höhle zu. Auch von der andern Seite gingen einige zur gleichen Stelle, überhaupt führten einige Wechsel (Wildwege) zu dieser Höhle. «Dort oben ist eine Leckstelle» erklärte mir der Parkwächter, «dort wird Salz mit Erde gemischt hingebacht, wie auch Steinsalzböcke, und das lecken die Tiere gerne. Besonders die Steinböcke, die in der Regel im Galopp zur Leckstelle die Felsen herunterkommen, lieben dieses Salzgeleck. Sobald nur Steinböcke kommen, machen sich die Gamsen aus dem Staube, denn sie scheinen sich nicht besonders gut zu vertragen.» Leider hatten wir das Vergnügen nicht, an diesem Vormittag auch Steinböcke dort zu sehen. Während wir nun gemütlich einen Imbiss einnahmen, hörten wir zum ersten Mal eine Gemse pfeifen, weil sie durch irgend ein Geräusch oder durch eine kurze Windänderung auf uns aufmerksam gemacht worden war. Wir sahen sie alsdann längere Zeit auf einem Felsen neben der Salzlecke stehen. Wie aus Stein gehauen erschien sie uns. Ihr Blick war gegen uns gerichtet und sie schien zu horchen. Es war ein schönes Bild, denn sie stand im Licht der Sonne, während der Hintergrund noch im Schatten lag. Auf diese Weise kam sie in ihrer ganzen, stattlichen Figur erst recht schön zur Geltung. Nachdem wir gegessen und die Ueberreste, wie Orangenschalen und andres mehr unter den Stauden versteckt hatten, ging es weiter, eine Steilhalde hinauf und unter den Felsen einem Wildwechsel entlang. Mein Begleiter, der schon über 60 Lenze auf seinem Haupte zählt, schien den Gamsen die Leichtfüssigkeit abgeschaut zu haben, denn er stieg selbst wie eine Gemse, und es war gut, dass ich auch schon etwas trainiert war um ohne Ermüdung nachkommen zu können. «Nun sind wir da,» sagte er halb zu sich selbst sprechend und setzte sich nieder. Ja, wo waren wir eigentlich? Auf einem aufwärtsführenden Kamm, der auf beiden Seiten steil abfiel. Mein Begleiter nahm zur bessern Beobachtung sein «Glas» hervor und suchte zwischen den Legföhren, den alten Arven und Lärchen nach Wild. Plötzlich sagte er mit einer leichten Erregung in seiner sonst so ruhigen Berglerstimme: «Da sind sie, schauen Sie dort unten, die Hirsche!» Und wirklich, da kamen sie, diese Fürsten des Waldes, leichtfüssig, lautlos durch den lichten Bergwald, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben und dort, mit verborgener Aufregung schauten wir hin, ein Spiesser, also ein einjähriger Hirsch und weiter unten ein Gabler, während drüben in der Lichtung, eine schwere, hochtrachtige Hirschkuh weilte. «Diese wird in den nächsten Tagen werfen,» bemerkte mein Begleiter, und ich sah, wie sie etwas mühsamer aufwärts stieg als die anderen Hirschkühe. Eine besonders schöne, kräftige Hirschkuh lag gemütlich, man möchte fast sagen, etwas faul in einem Wechsel auf der Geröllhalde und bekümmerte sich um nichts, als um die Fliegen, deren sie sich, wie es schien, fast nicht erwehren konnte. «Hier hat es immer Hirsche,» sagte mir mein Begleiter, «es hat überhaupt viel Wild, man muss nur wissen, wo es sich aufhält.» Und wirklich, es war ein Kommen und Gehen und innert einer Stunde konnten wir über 20 Hirsche (Kühe und Böcke) beobachten, so, wie sie leben, weiden, ruhen und wandern, fast möchte man sagen, lustwandeln, da, wo sie sich weder verfolgt, noch von Menschen belästigt und gehetzt fühlen. Auf der anderen Seite des Kammes sahen wir nochmals drei Hirschkühe, die auf dem Schnee lagerten. Sie schienen wie die Gamsen gerne in der Kühle zu ruhen, und ich dachte über die Verschiedenheit der Bedürfnisse einzelner Tiere gleicher Gattung nach. Die eine Hirschkuh lag an der prallen Sonne auf einem Wechsel in der Geröllhalde und andere legten sich auf den Schnee. Also auch hier kalte und warme Anwendungen, förmliche Wechselbäder! Ein Pfarrer Kneipp oder Priesnitz hätten bestimmt Freude gehabt, wenn sie dies hätten beobachten können, und auch da kann man sagen: «Es gibt nichts Neues unter der Sonne,» denn viele prinzipielle Begriffe der Naturheilkunde

und Gesundheitslehre sind schon immer irgendwie verwirklicht worden, wir Menschen haben sie nur verloren und freuen uns daher, wenn wir sie wiederfinden.

Um 3 Uhr, nach 10 Stunden Wanderung und Beobachtung waren wir wieder unten im Tale und wanderten über den schmalen Holzsteg, der über die weiss-schäumenden Wellen des Inn zu unseren Heimstätten führt.

Den ganzen Abend liessen mich die Eindrücke nicht mehr los und nachts träumte ich von einem grössern, allumfassenderen Park einer vielleicht nicht mehr allzufernen Zukunft, in dem Pflanzen, Tiere und Menschen dem Zugriff jeder frevelnden Hand für immer entzogen sein werden, so dass die Erde nicht mehr mit dem Blute Unschuldiger getränkt werden kann.

## Taulaufen und Morgenturnen im nassen Gras

Es ist wohl für viele eine Kunst, sich in der Morgenfrühe zum Taulaufen oder gar zum Turnen im taufrischen Grase aufzuraffen. Viele wohnen zu sehr eingeeignet zwischen Mauern, in engen Strassen und Gassen der Stadt, so dass es für sie eine zu grosse Anstrengung, ein allzugrosser Zeitverlust wäre, vor dem Frühstück das grüne Wiesland aufzusuchen, um dort in frischer Luft eine kleine Morgengymnastik durchzuführen mit Tiefatmen und Entspannen. Wie gut würde den eingesperrten Städtern solch eine Erfrischung bekommen, bevor sie sich in den eilenden Tag hineinbegeben müssen. Wie so viel schöner haben es da jene, die noch eng mit der Natur verbunden sind, die in früher Morgenstunde ihre natürliche Gymnastik beim Grasmähen und andern mehr erreichen können. Sie wissen es nicht einmal, welch wohlthuenden Dienst sie damit ihrem Organismus erweisen. Es ist dies einfach ihre Aufgabe, die sich in das beginnende Tagewerk einfügt. Sind wir erst einmal bei jenen zu Gaste, die noch so unaufgefordert die freiwilligen Gaben der Natur ausschöpfen können, dann bietet sich auch uns manche Gelegenheit, uns gesundheitlich zu regenerieren, wenn wir durch die Pflichten des Alltags im Laufe des Jahres verbraucht worden sind. Wir werden auch die Möglichkeit haben, die Natur zu belauschen und werden da mancherlei gewahr werden, was uns in vernünftigen Ansichten bestärkt. Wer von den vielen Städtern, die in enger Wohnung nach den Angaben des Radioansagers ihre Morgengymnastik vollführen, weiss, dass auch Pferde, wenn sie in der Morgenfrühe ins Freie geführt werden, ihre Morgengymnastik im taufrischen Grase vollführen? Wohl kaum jemand, der es nicht zufällig inne wurde, wenn er in der Sommerfrische weilte. Nicht jeder Landmann wird allerdings für seine Pferde so besorgt sein, dass er sie vor dem üblichen Tagewerk noch ins Freie hinausführt. In einem kleinen Engadinerdorf aber beobachtete ich selbst einmal die Freude eines Pferdes, das sich im taufrischen Gras ergötzte. Als es der Nachbar aus dem Stalle herausführte, glaubte ich, nun würde es in wieherndem Lauf durch die Wiese dahinjagen und mutwillig wieder zurückkehren. Aber ich hatte mich getäuscht, denn es legte sich nach einigen originellen Sprüngen, die wie ein Freudentanz anmuteten, zu meinem nicht geringen Staunen ins taunasse Gras, wo es indes nicht lange ruhig liegen blieb, denn zu meinem erneuten Staunen begann es seine buchstäbliche Morgengymnastik vor meinen Augen auszuführen. Es drehte sich über den Rücken, warf die Beine in die Luft, machte einige Bewegungen und kam auf die andere Seite zu liegen, um sich dann wieder zurückzudrehen. Einen Augenblick lag es direkt auf der Wirbelsäule, machte dann noch ein paar rhythmische Bewegungen, kam dadurch wieder auf die andere Seite zu liegen und drehte sich so einige Male über den Rücken im erfrischenden Tau des Grasses. Dann stand es auf, schüttelte sich und mit ein paar Freudenbewegungen beendete es seine Gymnastik, um erst dann mit seinem Frühstück zu beginnen. Morgenturnen also

auch in der Tierwelt. Ein guter Wink der Natur, denn nach der langen Ruhe der Nacht mag es uns gut bekommen, die Trägheit der Glieder abzuschütteln und die Verschlafenheit los zu werden. Das Morgenturnen vor dem Frühstück verlangt von uns ein tiefes Atmen und dieses Atmen vertreibt die letzte Müdigkeit aus ihren Schlupfwinkeln, und wenn wir uns dabei gar noch im frischen Tau bewegen können, dann werden wir nachher erfrischt unser Tagewerk aufzunehmen vermögen. Schon Pfarrer Kneipp hat uns die Wirkung des Taus vor Augen geführt, und es ist gut, wenn wir uns zur Stärkung unsrer Gesundheit die Anregungen der Natur zu Nutze machen können. Wenn uns die Kultur durch das Wohnen in engen Häusern und Städten viel von unsrer Freiheit raubte, so lehrt uns doch die Natur an Kleinigkeiten, wie wir uns einigermaßen entschädigen können, um das körperliche Gleichgewicht in der Anspannung und Hast der Tage nicht allzusehr einbüßen zu müssen. Auch die kleine Episode mit dem Pferd veranschaulicht einen unbedeutenden Bruchteil des Tages, der entspannender Freude galt, um nachher wieder gestärkt die Pflichten, die das ernste Leben fordern mag, auf sich nehmen zu können.

Wir Menschen haben allerdings noch einen nicht geringen Vorzug, denn wir können die körperliche Entspannung auch noch wesentlich vermehren, wenn wir nicht nur eine kurze Morgengymnastik betreiben, sondern uns auch noch ausserdem eine geistige Erfrischung zu gute halten.

## Angina

Immer noch scheinen nicht alle die Gefährlichkeit der Anginagifte erkannt zu haben, sonst wäre man ängstlich darum besorgt, diese gefürchtete Krankheit, die so viele Nebenwirkungen zeitigen kann, von Grund auf tüchtig auszuheilen. Berichte wie: «Meine 17jährige Tochter hat vor 8 Wochen eine Angina gehabt, dazu gesellte sich eine Mittelohrentzündung», sind keine Seltenheit. Auch Herzgeschichten, Herzbeutelentzündung, wie auch Nierenentzündungen werden nach einer Angina des öftern festgestellt. Es beweist dies, dass die Anginagifte absolut nicht ungefährlich sind, weshalb man dieser Erkrankung unbedingt mehr Beachtung schenken sollte. In erster Linie sollte man örtlich desinfizieren, um die Anginagifte, sofort, wenn man irgend etwas beobachtet, nach Möglichkeit abzutöten und dafür zu sorgen, dass eine Reaktion bei der Infektionsstelle erwirkt werden kann. Dies ist mit Molkenkonzentrat am ehesten möglich. Die Milchsäure im Molkenkonzentrat (eingedickte, gereinigte Käsemilch) desinfiziert und erwirkt zudem eine starke Durchblutung. Das Blut wird an die Oberfläche gesogen, die nun durch die starke Wirkung der Molke immer und immer wieder gereinigt wird. Man muss aber auch unbedingt von innen heraus durch Einnahme von Calcium-Komplex und Lachesis einwirken. Aeusserlich erfolgt abwechselnd eine Behandlung mit Kohlblätter- und Lehmauflagen. Den einen Tag oder auch nachtsüber macht man einen Wickel aus gequetschten Kohlblättern, das nächste Mal erfolgen Wickel mit Lehm, der mit Zinnkrauttee zubereitet worden ist. Auf diese einfache Art und Weise wird eine Angina rasch beseitigt werden können. Wenn noch Husten und Katarrh als Folgeerscheinung auftreten, dann nimmt man dagegen entweder rohen Tannenknochen- oder Spitzweigrichsirup und Kali jod D 4. Mit diesen harmlosen Mitteln kann verhindert werden, dass die Anginagifte irgendwo Schaden anrichten. Sind sie aber bereits im Blut, dann muss man die Niere sofort mit Solidago und Nierentee zu vermehrter Tätigkeit anregen, damit die Gifte möglichst rasch zur Ausscheidung gelangen können, was auch durch Schwitzkuren unterstützt werden kann. Wenn man bedenkt, dass auf solch einfache Art und Weise die gefürchteten Folgen einer Angina umgangen werden können, dann ist es unbegreiflich, dass man diese Verhütungsmassnahmen unbeachtet lässt, um die unliebsamen Folgen auskosten zu müssen.