Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 4

Artikel: Ernährungsprobleme für Reisende
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968991

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: 02.07.2025

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

Was die Ernährung anbetrifft, soll diese in erster Linie eine Naturreis-Diät sein. Man soll also für den Reisschleim keinen weiss polierten Reis, sondern stets nur Naturreis verwenden. Diesem Schleim fügt man noch etwas rohen Rüeblisaft bei, der indes auch durch Biocarottin, den eingedickten, rohen Carottensaft, ersetzt werden kann und zwar durch ½ oder ¼ Teelöffelchen voll. Nach und nach kann vom Reisschleim zum Gerstenschleim, nachher zum Hafer- und später zum Weizenschleim übergegangen werden, indem man sich bei jeder besondern Getreideart stets der ganzen Körner bedient. Auch Hirse und Buchweizen sind als Brei sehr empfehlenswert. Weissmehlprodukte oder weisser Gries sollte nicht gegeben werden. Dagegen kommen Pellkartoffeln, die man mit der Schale durchpassiert und als Brei gibt, in Frage. Auch hiezu gibt man noch rohen Carottensaft. Von den Gemüsen kann man nur nach und nach mit etwas gedämpftem Lauch beginnen. Andere Gemüse sind nicht empfehlenswert, bis die Krankheit ganz ausgeheilt ist.

Von den Früchten kommen roh geraffelte Aepfel in Frage, die man mit etwas rohen Bananen vermengen kann. Auch Heidelbeeren dürfen gegeben werden. Sobald die akutesten Erscheinungen vorüber sind, darf man auch zu ein wenig Grapefruitsaft greifen. Als Getränk wirkt auch Eichelkakao in kleinen Mengen günstig.

Das Nahrungsmittelquantum soll sehr niedrig gehalten werden. Es darf erst langsam erhöht werden, wenn die Verdauung wieder einigermassen normalisiert ist, so dass der Stuhl wieder konsistent ist und die richtige Farbe aufweist. Ein zu grosses Quantum wirkt auf alle Fälle weit schlimmer als ein zu mässiges. Wenn irgend eines der erwähnten Nahrungsmittel Störungen verursachen sollte, dann muss man sich in der Wahl der Nahrung und der Zusammenstellung individuell nach der Sensibilität des kleinen Patienten richten. Ist der Stuhl wieder in Ordnung, dann geht man mit den Mitteln zurück und lässt auch den Eichelkakao langsam weg. Allmählich versucht man es auch wieder mit der Normalnahrung. Stellen sich kleine Rückfälle ein, dann muss man sich erneut etwas strenger an die Diät halten. In manchen Fällen hat auch Mandelmilch schon gute Dienste geleistet. Wenn man die gegebenen Richtlinien beachtet und sich dabei zudem noch nach der individuellen Sensibilität des Kindes richtet, wird man mit Geduld und Ausdauer auch zur völligen Heilung gelangen können.

Gehören Zierpflanzen ins Schlafzimmer?

Es handelt sich hier um eine Frage, die sich Hausfrauen schon hie und da gestellt haben. Auch jene, die eine Einzimmerwohnung besitzen, möchten gerne wissen, welche Pflanzen sie in ihrem Wohnschlafzimmer aufstellen dürfen. Da ist in erster Linie zu sagen, dass gegen verschiedene Pflanzen, die ganz neutral und harmlos sind, nichts einzuwenden ist. Im übrigen aber gehören keine Pflanzen, besonders keine stark aromatischen Zierpflanzen ins Schlafzimmer. Oft senden diese ganz eigenartig aromatische Oele aus, die gesundheitlich nicht von Gutem sind. Bereits wissen wir zur Genüge, dass Primeln, Narzissen, Orchideen, Mai- und Schneeglöckchen wie noch andere, ähnliche Pflanzen von sensiblen Menschen, die zu allergischen Krankheiten neigen, nicht ertragen werden. Sie erhalten durch sie oft Hautausschläge, Ekzeme und ähnliche Leiden.

In ein Schlafzimmer gehört frische Luft durch regelmässige gute Lüftung. Auch nachts sollte stets ein wenig frische Luft Zugang finden, wenn man nicht in einer wärmeren Gegend wohnt, in der man ohnedies stets bei offenem Fenster schlafen kann.

Bei der Lüftung sollte stets darauf geachtet werden, dass man nicht gerade jenes Fenster öffnet, durch das die Heizungsgase vom Nachbarhaus hereindringen können. Darauf heisst es gut zu achten.

Es ist also nicht ratsam, dass man sich im Schlafzimmer einen Wintergarten mit allerlei Blumen und hochgezüchteten tropischen und subtropischen Pflanzen anlegt. Wohl ist es vorteilhaft, in Waldesnähe zu wohnen, da der Pflanzenwuchs der Natur wegen seiner Abgabe von Sauerstoff äusserst günstig ist. Wer daher in der Nähe eines Waldes wohnt, wird diesen Vorteil, der für unsere Gesundheit von grosser Bedeutung ist, in vollem Masse geniessen können.

Wer nun aber in der Stadt wohnt und sich gerne etwas an Blumen und grünen Pflanzen erfreut, der wähle sich, wie bereits erwähnt, völlig harmlose, einfache Blattpflanzen aus, wie sie bei uns schon lange heimisch sind, auch Kakteen und Geranien sind zulässig. Zugegeben, Pflanzen sind ein schöner Zimmerschmuck, aber sie gehören ins Wohnzimmer oder in die Veranda, wenn man sich nicht damit begnügen will, zur Sommerszeit seine Fenster damit zu schmücken und vor allem den Garten damit zu zieren.

Ernährungsprobleme für Reisende

Es gibt Menschen, denen es zu Hause, wo sie nach ihren Gewohnheiten leben können, immer sehr wohl ist, begeben sie sich jedoch auf Reisen, dann sind sie trotz blühendem Aussehen nie recht in Ordnung. Fahnden wir nach der Ursache, dann müssen wir erkennen, dass nicht nur die geänderte Lebensweise und die Anstrengungen der Reise mit ihren vielen Unregelmässigkeiten daran beteiligt sind, sondern dass vor allem auch die Ernährung dabei eine nicht geringe Rolle spielt. Interessant ist es, beachten zu können, dass hiebei jener weniger im Nachteil ist, der gewohnt ist, wahllos zu geniessen, was ihm vorgestellt wird, sondern jener, der sich vor Ueppigkeit und entwerteten Nahrungsmitteln hütet, jener, der weder Genussgifte noch schädigende Heilfaktoren auf sich einwirken lässt. Auf Reisen scheint es wirklich ein Nachteil zu sein, sich an die grundlegenden Gesundheitsregeln zu halten, denn für den Augenblick ist jener besser daran, der auftretende Störungen einfach mit betäubenden Mitteln überbrückt. Soll man also nachgeben und ins gleiche Fahrwasser hinüberschwenken, oder ist es doch ratsamer und wesentlich besser, dem Uebelstand einmal auf den Grund zu gehen und nach gesundheitlicher Abhilfe Ausschau zu halten?

Es ist bestimmt schade, wenn man von einer interessanten Reise, auf der man sein Wissen und sein Gefühlsleben bereichern, sein Erfahrungsgut erweitern und seine Einstellung grosszügiger werden lassen konnte, mit geschmälerter Gesundheit zurückkehren muss. Wenn auch die verschiedenartigsten Eindrücke unsern Geist regsam beeinflussen und unser Gemüt vom Druck des Alltags befreien, so ist eine Reise dennoch meist anstrengend, und wir müssen oft unvorhergesehene Strapazen überwinden, die an unsere Gesundheit ohnedies gewisse Anforderungen stellen. Es ist daher angebracht, uns wenigstens in der Ernährung soviel als möglich an jene Gesundheitsregeln zu halten, die unser Körper von uns fordert. Dies ist allerdings nicht immer leicht, denn die Ernährungsgewohnheiten der verschiedenen Länder ermangeln meist natürlicher, vollwertiger Nahrungsmittel. Auch das Verständnis für eine gesunde Kost ist oft sehr mangelhaft. Es ist nun interessant, zu beobachten, wie man sich in den einzelnen Ländern durchfinden kann.

In der Schweiz und in Deutschland

In der Schweiz hat sich die neuzeitliche Ernährungsweise in den letzten Jahren weitgehend Bahn gebrochen. Vorzügliche vegetarische Restaurants stehen zur Verfügung und selbst in guten Hotels bekommt man in Butter gedämpftes Frischgemüse und auf Verlangen den Salat mit Citrone und gutem Oel zubereitet. Wer gewohnt ist, ausser

dem Kopfsalat, die Salate sorgfältig klein zu schneiden, der hat Mühe, sie in andern Ländern als schmackhaft zu geniessen, wenn sie blattweise oder äusserst grob geschnitten, verabreicht werden. Ueberhaupt, die liebe Sorgfalt spielt eine nicht geringe Rolle bei einer bekömmlichen Ernährung. Vielerorts wird entweder alles Gemüse aus dem Wasser gezogen und dann das völlig entwertete Nahrungsmittel mit scharfen Gewürzen wieder etwas mundgerecht gemacht, oder aber es ist alles so ungewürzt und geschmacklos, dass dadurch jeglicher Appetit die Flucht ergreift. Solcherlei Erfahrungen kann man zur Genüge in andern Ländern machen, während man sich bei uns in einem guten Hotel ein wirklich vollwertiges, gutes, vegetarisches Essen zusammenstellen lassen kann, denn mancher gute Küchenchef versteht die Forderungen einer neuzeitlichen Ernährungsweise zu beachten. Meist ist auf Wunsch auch Schwarzbrot erhältlich, wenn nicht, verzichtet man lieber auf Brot. Auch roher Carottensaft ist da und dort zu bekommen, wie auch frischgepresste Fruchtsäfte, die nicht aus Büchsen stammen.

Aehnlich ist es auch in Deutschland, wo man schon vor dem Kriege reichlich Sinn für eine gesunde, vollwertige Nahrung aufbrachte. Vollkornbrot, Pumpernickel, Schwarzbrot und Knäckebrot fehlen dort, wie auch in den nordischen Staaten nicht. Gutes Brot ist bekanntlich eine notwendige Grundlage für eine gesunde Ernährung. Auch der weisse Zucker ist schädlicher, als man so allgemein annimmt. Man kann sich davor schützen, wenn man Süssspeisen meidet und seinen Zuckerbedarf mit Weinbeeren, Rosinen, getrockneten Trauben, Feigen, Datteln, die heute ja überall erhältlich sind, deckt. Man muss dabei nur darauf achten, dass man stets naturreine, ungeschwefelte Trockenfrüchte erhält.

In Frankreich, Oesterreich und Italien

Da der Franzose bekanntlich ein Feinschmecker ist und seine Gemüse gut zubereitet, bietet auch die französische Küche für neuzeitliche Anforderungen ihre Vorteile. Vor allem sind die Salate auch meist schmackhaft zubereitet. Nur leider ist das Brot in Frankreich sehr mangelhaft, denn Schwarzbrot ist soviel als nicht bekannt.

Auch in Oesterreich fehlt dieses, dazu aber auch noch eine gute Gemüseküche. Nur in teuern Hotels kann man mit einer richtigen Butterküche rechnen. An den üblichen Gaststätten ist das Gemüse äusserst selten, und man kann sich dort zur Zeit noch selten ein schmackhaftes Essen zusammenstellen lassen, das den Anforderungen neuzeitlicher Ernährungstherapie entsprechen würde.

Ebenso schwierig ist es in Italien. Glaubt man dort eine gute Oelküche anzutreffen, in der die Gemüse in Oel gedämpft werden, dann ist man schwer enttäuscht zu sehen, dass es allgemein üblich ist, das Gemüse im Wasser tot zu kochen. Solch ausgelaugtes Gemüse bleibt auch dann wertlos, wenn es mit Saucen und allerhand scharfen Zusätzen aufgebessert wird. Quantitativ kann man sein Nahrungsbedürfnis in Italien mit weissen Teigwaren reichlich stillen. Täglich kommt dieses entwertete Nahrungsmittel, das nur noch wenig Nährwerte und gar keine Heilwerte mehr besitzt, auf den Tisch. Man kommt somit qualitativ nicht auf seine Rechnung und es ist bestimmt besser, wir lassen unserm Körper diesen entwerteten Ballast überhaupt nicht zukommen. Auch mit dem Brot ist es in Italien nicht sonderlich gut bestellt, denn Schwarzbrot ist schwer erhältlich und kleine Grahambrötchen, die da und dort zu haben sind, sind eher appetitvertreibend, da sie meist ungesalzen sind. Auffallend ist es, dass man in kleineren Restaurants eher eine gute Gemüsenahrung erhalten kann als in grösseren Gaststätten.

In Griechenland

Je weiter wir in den Süden kommen, umdesto schwieriger wird für uns die Ernährungsfrage. Erfreulicherweise bildet hierin aber Griechenland eine gewisse Ausnahme. Wer an vollwertige Nahrung gewohnt ist, kann sich dort gut durchfinden. Auf dem Lande backen die Bauern ein schmackhaftes Schwarzbrot. Bekanntlich ist die griechische Küche ja auch in vielen Grosstädten anderer Länder bevorzugt, denn der Grieche versteht die Nahrung, vor allem auch das Gemüse schmackhaft zuzubereiten. Man erhält sogar in den Restaurants gedämpftes Löwenzahngemüse. Auf dem Markt werden all' die schmackhaften Gewürzkräuter feilgeboten, die wir in einer neuzeitlichen Küche besonders lieben. Besucht man einen Rebberg, dann kann man sich kostenlos an den süssen, sonnengereiften Trauben sättigen. Es ist dies eine altehrwürdige Sitte, die uns in der Gegend von Korinth gastfreundlich begrüsst, und die besonders jene erfreut, denen die Trauben ein vollwertiges Nahrungsmittel bedeuten.

In Spanien und Portugal

Auch in Spanien gibt es Gaststätten, in denen es üblich ist, das Gemüse in Oel zu dämpfen. Nur ist auch dort das Brot nicht wunschgemäss, wenn schon die Früchte wieder reichlich auszugleichen vermögen. Auf die Dauer aber mangelt ein gutes Vollkornbrot dem, der daran gewohnt ist. Fehlen aber dazu noch, wie in Portugal, gute Salate und ein gut zubereitetes Gemüse, dann ist es ganz schlimm, denn besonders auf der Reise benötigt man auch die Nährsalze der Gemüse, um den Strapazen gewachsen zu sein. Wohl wächst wie in Italien überall auf den Feldern Gemüse, aber es wird bei der allgemeinen Ernährung nur als Nebensache behandelt. Meist ist es ausgelaugt, ausgekocht und nachher scharf gewürzt, für einen neuzeitlich eingestellten Gaumen also äusserst ungeniessbar. Dass solch entwertete Nahrung nicht genügend sättigt, ist begreiflich. Der Hunger stellt sich denn auch jeweils rasch wieder ein und die so Betrogenen stürzen sich daher meist auf einseitige Eiweissnahrung, auf Fleisch, Fisch, Eier oder Käse. Für uns Schweizer, wie auch für die Deutschen ist der dortige Käse, besonders der Weichkäse, der sehr anempfohlen wird, wenig ansprechend, und man muss sich an seinen Geschmack schon zuerst gewöhnen, bevor man sich damit abfinden kann.

In England und Amerika

Verköstigen wir uns einmal in England, dann finden wir, dass uns jene Küche zu eiweissreich ist. Frischgemüse und frische Früchte sind nicht so reichlich vorhanden, wie man sich dies wünscht.

Auch in Holland ist die Nahrung zu eiweissreich. Kennt man sich dort indes ein wenig aus, dann kann man sich auch dort eine gute, neuzeitliche Kost verschaffen.

Wie aber steht es in Amerika, dem Land der unbegrenzten Möglichkeit? Ist dort auch alles in einer gewissen Ueppigkeit vorhanden, so hat man im Grunde genommen doch schwer, sich eine wirklich gute, zweckdienliche Ernährung zu beschaffen. Am besten wäre es, man könnte sich alles selbst einkaufen und selbst zubereiten, denn dann könnte man den gesundheitlichen Standpunkt eher berücksichtigen. In den Selbstbedienungsrestaurants kommt man womöglich noch am ehesten auf seine Rechnung, denn man findet in reicher Auswahl, was man suchen mag, nur leider nicht mit jener Sorgfalt zubereitet, wie wir dies gewohnt sind. Die Gemüse werden, um der grossen Nachfrage entsprechen zu können, vielfach im Autoklav gekocht, wodurch viele wertvolle Vitamine verloren gehen. Für Grossküchen ist es eben schwierig durch individuelle Sorgfalt im Zubereiten und durch die notwendige Schonung auch die wichtigen Werte beizubehalten. Das Tragische aber liegt vorwiegend darin, dass meist Konservengemüse verwendet wird, weil es praktischer ist als die Zubereitung der Frischgemüse. Auch die Fruchtsäfte sind vielfach den Büchsen entnommen. Nur da, wo man beim Pressen zugegen sein kann, ist man sicher, dass man frische Säfte erhalten hat.

Sehr oft wird auch ein grosses Durcheinander dargeboten und dies nicht zuletzt sogar mit Vorliebe in den Reformhäusern, die zugleich auch neuzeitliche Mahlzeiten

verabfolgen. Da erhält man Rohgemüseteller mit reichlich vielartigen Frischsalaten, die nur sehr wenig zerkleinert werden. Darüber kommen noch allerhand Früchte und über diese seltsame Mischung wird sogar noch eine Mayonaisesauce gegossen. Wer solche Ueppigkeit nicht gewohnt ist, kann fast nicht zusehen, wenn sie vertilgt wird, ohne dass sich ihm beinahe der Magen umdreht, denn solch geschmackliche Anforderungen sind nicht jedem Gaumen, aber auch nicht jedem Magen zuträglich.

Früchtekuchen, die mit der Sorgfalt zubereitet werden, wie wir sie kennen, findet man wohl kaum, und das Brot muss weisser als weiss sein, wiewohl man in den Reformgeschäften natürlich auch vollwertige Brote finden kann. Beliebt sind in den Städten auch die Nusshäuser, die alle Arten von Nüssen verkaufen, aber o Schreck für einen natürlichen Gaumen, sie sind sowohl geröstet als auch gesalzen. Wie froh ist man, wenn man einen solch unliebsamen Einkauf wieder gegen ganz unbearbeitete Ware umtauschen kann, denn das andere ist für unsern Geschmack naturwidrig und widersteht uns daher.

Auf den Schiffen

So, wie es in den einzelnen Ländern mit der Ernährungsfrage bestellt ist, so ist es auch auf den entsprechenden Schiffen. Wer eine Seereise unternimmt, ist ganz davon abhängig, wem das Schiff, auf dem er fährt, gehört. Ein deutsches Schiff wird ihm eine gesundheitliche Kost ermöglichen, da Schwarzbrot und Frischgemüse, die eigentliche Grundlage einer neuzeitlichen Ernährung, zur Verfügung stehen werden. Auch auf holländischen Schiffen wird man sich mit dem Personal verständigen können, um eine zweckentsprechende Ernährung zu erhalten. Etwas schwieriger ist es auf englischen Schiffen, wo die eiweissreiche Kost vorherrscht und Frischgemüse nicht ohne weiteres üblich sind. Aehnlich ist es auch in den Kolonien. In Afrika kommt es darauf an, ob die französische, die spanische oder portugiesische Küche zu Hause ist. Je nachdem wird man bedient werden. Mit der französischen Küche fährt man meist gut, da dort sorgfältig zubereitete Rohsalate nicht fehlen. Auf italienischen Schiffen macht man in der Regel die gleichen Erfahrungen wie in den Hotels. Wer vertrauensvoll das Dargebotene geniesst, ohne dabei die verschiedenen Leckerbissen und die Eiweissnahrung zu beachten, der wird innert kurzem bei sich einen recht unangenehmen Mangel feststellen können. Der Körper beginnt nach Vitamine und Nährsalzen zu hungern, denn Gemüse, das nur aus dem Wasser gezogen wurde, ist ausgesprochene Mangelnahrung. Leider fehlt in der Regel das Verständnis für eine natürliche, gesunde Kost, und es nützt gar nichts, diesbezüglich irgendwo vorstellig zu werden. Sträubt man sich gegen scharfes Würzen, dann wird das nächste Mal gerade gar nicht gewürzt. Salate kommen ebenfalls nicht so auf den Tisch, wie sie ein natürlicher Gaumen wünscht und benötigt. Kartoffelgerichte sind nicht sehr beliebt, ermangeln der Sorgfalt und werden meist versalzen aufgetischt. Auch die Suppen sind nicht so, dass man als Ersatz zu ihnen greifen könnte. Was nützen Leckerbissen? Sie sind keineswegs geeignet, ein gesund zubereitetes Gemüse zu ersetzen, das zu einer naturgemässen Nahrung gehört. Das Schiffahren stellt ohnedies gewisse Anforderungen an uns, besonders bei hohem Wellengang, so dass die Ernährung wirklich einwandfrei sein sollte. Die Frage, was und wie man essen soll, um die Seekrankheit umgehen zu können, ist sehr umstritten. Einige behaupten, man sollte viel essen, wieder andere verlegen sich mehr auf's Fasten. Am besten wäre es wohl, man würde so leben, wie man es sich gewohnt ist. Mässige, aber vollwertige Nahrungsaufnahme ist sicherlich allem andern vorzuziehen. Auch das Fasten ist nicht das Zweckdienliche, denn die Seeluft zehrt, und man verliert leicht seine Kraft ohne eine vollwertige Ernährung. Neigt man ohnedies zur Seekrankheit, dann ist ein Erbrechen bei leerem Magen wohl noch unangenehmer und schmerzhafter, als umgekehrt.

Ein guter Vorschlag

Wer vom Reisen also auch gesundheitlich nutzen ziehen will, der sehe sich gut vor. Er verlasse sich nicht auf das, was er bekommen oder nicht bekommen kann. Statt vieler Kleider zum Wechseln, verschaffe er sich viel lieber einen grossen Segeltuchbeutel, in den er vollwertige Brote, Pumpernickel und Knäckebrot verstauen kann. Ja, er kann sich sogar, wenn es sein muss, ein Emailkesselchen mit Reformsauerkraut mitnehmen, da dieses ja bekanntlich hervorragend wirkt gegen die gewissen, gefürchteten Mangelerscheinungen. Auch der Reinkulturhefeextrakt Vitam-R wird sein Bestes tun, nicht zuletzt auch Knoblauch, Nussa, Hagebutten- und Berberitzenmark. Mag man diesen Ausweg auch belächeln, mag man aufbegehren, weil man doch die Auslagen nicht vergrössern will, gescheiter wird es dennoch sein, wenn man sich dadurch gesundheitlich schützen und seine Kräfte beisammenhalten kann.

UNSERE HEILKRÄUTER

Hyssopus officinalis (Ysop)

«Unser Tal ist sicher eines der schönsten auf der ganzen Erde!» Dies stellte der wilde Wermut an einem schönen Julitage fest, während er sich mit Hyssopus officinalis, auch Ysop genannt, unterhielt. «Ja, du hast recht, mir scheint es auch so. Sieh nur, wie die ersten Sonnenstrahlen zwischen den golden beleuchteten Berggipfeln der Walliserberge hervorbrechen und all' die vielen Tautröpfchen in ein glitzerndes Diamantenfeld verwandeln. Es ist feierlich schön in dieser Morgenfrühe bei uns an der Bergstrasse. Siehst du dort unten im Tal das silberne Band der Rhone, das sich gegen St. Maurice in die Weite verliert? Ich erkenne durch den Schleier des Morgendunstes auch deutlich die Häuser von Brig. Ob sie wohl dort unten so tiefen Frieden und Ruhe haben, wie wir hier oben? Ich glaube es wohl kaum. Zwar freuen auch sie sich an dem Kranz der Walliserberge mit ihren Gletschern und Firnschneefeldern und dem eigenartigen Symbol des Tales, dem Matterhorn.» Immer gesprächiger wurde Ysop, denn plötzlich tauchte vor dem Blick der blaublühenden, bescheidenen Pflanze ein fernes Land auf, das weit im Südosten liegt und sich am untern Teil des Nils befindet. Dort grünten und blühten nämlich Ysops Artgenossen und Geschwister schon Jahrhunderte bevor sie hier oben im Wallis heimisch waren, wie nirgends sonst in der Schweiz, denn man trifft sie sonst hierzulande meist nur verwildert, oder aber auch vereinzelt in den Gärten an, dort aber, im Lande Gosen, im einstigen Reiche mächtiger Pharaonen dienten sie schon vor langer Zeit einem semitischen Volk, das dort in Knechtschaft gehalten wurde. Es war bereit, auf die Fleischtöpfe Aegyptens zu verzichten, um nach den Gesetzen seines Gottes leben und ihm ungeteilten Herzens dienen zu können. Das Lamm, das damals in jedem Hause vor der denkwürdigen Abreise mit ungesäuertem Brote gegessen wurde, war nebst andern bittern Kräutern auch noch mit Ysop gewürzt worden. Schon damals kannte man also die hervorragende Würzkraft dieses Kräutleins. Dies alles berichtete Ysop dem erstaunten Wermut. «Wer hat dir denn solche Geschichten erzählt?» meinte dieser verlegen, «ob die wohl wahr sind?» «Jetzt kommst auch du mit solchen Zweifeln, als hätten auch dich die ungläubigen Menschen hier oben anstecken können! Diese wollen ja auch nichts mehr von dem wissen, was einst geschah, von den denkwürdigen, historischen Ereignissen, die sich dort in fernen Landen abspielten, sonst würden sie wohl auch ihre symbolische Bedeutung verstehen könnnen. Aber nichts von all' dem können sie heute noch erfassen, und doch ist es so überaus interessant, dass die Befreiung jenes Volkes vom Druck der Knechtschaft auf eine weit grössere, weltumfassende Befreiung hinweisen will, die heute gerade nahe bevorsteht. Aber wir hier oben im Frieden und der Stille der Berge, wir sollten nicht daran zweifeln, dass die verheissene Befreiung aller Kreatur von der Last und