**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 11 (1954)
**Heft:** 4

**Artikel:** Ein Morgenspaziergang
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-551905

**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:** 14.07.2025

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

dienstbar macht. Im August wohnte ich an einem netten Platz, der vor 3 Jahren noch von sorgfältiger Hand gepflegt worden war. Inzwischen aber hatte ihn ein gleichgültiger Mieter völlig vernachlässigt. Während der Trokkenzeit pflegte er die schönen Blumen und Zierpflanzen, wie auch den Rasen nicht. Er begoss nichts und ohne Wasser musste alles verdorren und unansehnlich gelb werden. Alle Pflanzen, die keine Knollen hatten, waren abgestorben und die Bäume hatten bereits das halbe Laub verloren, hingen voller Spinnengewebe und waren voll von kleinen Raupen. Sass man unter den Bäumen, dann wurde man immer von diesen Räupchen geplagt. An einem Faden liessen sie sich herunter und verursachten entweder durch ihre Fresswerkzeuge oder durch ihr Sekret ein Beissen auf der Haut, das einen roten Fleck zurückliess, der wie ein Mückenstich aussah.

Trotz der brütenden Hitze musste der Ziergarten gänzlich umgegraben werden. Ohne diese Massnahme konnte keine Ordnung zustande kommen. Es war allerdings keine erfreuliche Arbeit, das zähe Unkraut, vor allem das sogenannte Teufelsgras mit dem verwachsenen Wurzelwerk herauszubekommen. Mindestens 50 Handkarren voll Wurzeln und Unkraut konnten herausgeschafft und verbrannt werden. Der abgestorbene Rasen wurde mit Erde gut überdeckt, neu angesät, und der Boden mit Wasser richtig durchtränkt. Bis 60 cm tief war alles ausgetrocknet. Erst in dieser Tiefe zeigte sich etwas Feuchtigkeit und mit ihr auch der erste Regenwurm. Ein tägliches Bewässern war unumgänglich und zwar zweimal, morgens, ehe die Sonne kam und abends beim Sonnenuntergang, und nach vier Wochen war folgendes zu beobachten. Der Rasen war schön grün geworden. Der gesäte Weissklee bildete unter den Bäumen einen schönen, saftiggrünen Teppich. Die Regenwürmer, angelockt durch die Feuchtigkeit, hatten sich heraufbemüht und zwischen dem jungen Gras und Klee sah man ihre krumeligen Erdhäufchen. Zu unserer grossen Ueberraschung hatten wir auch auf einmal eine Menge Vögel auf unsern Bäumen, die den ganzen Tag sangen und zwitscherten, während doch bei unserer Ankunft kein einziger zu sehen und zu hören war. In aller Frühe spazierten 10—20 von ihnen auf unserm Rasen herum, holten sich zum Frühstück einige Regenwürmer, pickten von dem jungen Gras und hielten sich in der übrigen Zeit auf den Bäumen auf, wo sie mit den lästigen Räupchen aufräumten. Es war wie ein Dank der freundlichen Sänger, weil wir ihnen einen kühlen Ort mit frischem Gras verschafft hatten! Das Laub, das noch nicht abgestossen war, wurde wieder frischer und neue Triebe zeigten das Wiederaufleben der Bäume. Dass mir die Vögel auch die paar Feigen vom einzigen Feigenbaum wegschmausten, nahm ich ihnen nicht gross übel, denn ich konnte von einem Nachbarn, der grosse Feigenbäume voll reifer Früchte besass, genügend Feigen kaufen.

Aus diesem einfachen Beispiel ist leicht ersichtlich, wie in der Natur im aufbauenden, wie auch im niederreissenden Sinne eines das andere nach sich zieht. Die Natur mit ihrer wunderbaren, vom Schöpfer geschaffenen Gesetzmässigkeit ist immer dankbar und gütig, wenn der Mensch nicht ungeschickt und blind in das Naturgeschehen eingreift und das biologische Gleichgewicht stört.

## Ein Morgenspaziergang

Obwohl schon Ende März ist, liegt noch viel Schnee auf den Alpwiesen im Engadin. Er ist hart gefroren und knirscht sogar unter den Fellen, die dafür sorgen, dass die Skis bei dem steilen Aufstieg nicht zurückrutschen. Im Gegensatz zu dem sonst so tiefblauen, strahlenden Engadinerhimmel ist es heute bedeckt, und doch ist es schön im tiefen Frieden der Berge der Höhe zuzustreben. Immer höher geht es hinauf, bis wir den Lawinenzug erreichen, von dem aus wir am raschesten in die Höhe gelangen. Nur weil keine Sonne scheint und der Schnee so hart gefroren ist, können wir den Aufstieg durch diese steile Schneise noch wagen. Sonst wäre es zu gefährlich, da man bei aufgeweichtem Schnee nie weiss, wann ein Rutsch herunterkommt. An Wasserläufen und Lawinenzügen begegnet man immer Fuchsspuren. Die Füchse wissen, dass nebst den gesunden, besonders auch kranke Tiere ans Wasser kommen, um ihren Fieberdurst zu stillen. Da ist denn nur zu oft für Meister Reineke Gelegenheit ein krankes Reh anzufallen, um sich eine ergiebige Mahlzeit zu verschaffen.

Auch Rehspuren kreuzen den Lawinenzug und weiter oben haben ihn sogar Hirsche überquert und zwar beide bestimmt gestern Nachmittag oder gegen den Abend, denn die Spuren sind sehr tief und daher auch verursacht worden, als der Schnee weich war.

Immer steiler und enger wird der Lawinenzug, und man muss mit den Stöcken gut halten, damit man nicht zurückrutscht. Auf der rechten Seite ist die steile, felsige Grashalde schneefrei, und die Gelegenheit lockt, die Skis auszuziehen und ein wenig zu klettern. Bereits beginnen hier nämlich schon wieder allerhand Pflanzen etwas Leben zu zeigen. Die Primeln in den Spalten haben hellgrüne Herzblättchen bereit. Die Enzianen stehen auch schon da mit ihren Blattrosetten, in deren Mitte bereits die Blütenknospe sichtbar wird. Auch der kleine Kostens oder wilde Thymian hat schon ein paar kleine, neue Blättchen, und ich konnte mich nicht enthalten, einige davon zu kauen, um den würzigen Duft und die gute Wirkung auf die Atmungsorgane zu geniessen und auszunützen. Der Bergwacholder mit seinen braungrünen spitzen Nadeln klebt am Fels, als hätte er den Winter über nichts erlebt, obwohl die Staublawine über ihn hergesaust war und durch ihren Luftdruck sogar eine dicke Lärche umgedrückt hatte, wie wenn sie nur ein kleines Bäumchen gewesen wäre. Wacholdernadeln besitzen ein feines Oel, das den Atem leicht werden lässt, und so kaute ich denn auch einige von diesen. Neben einer Bärentraube begrüsste mich inmitten der Schneelandschaft noch ein anderer Frühlingsbote mit leuchtendem Gold. Ein Huflattichsternchen wars, das sich hier heraufgewagt hatte und sogar schon in seinem schönsten Gelb blühte. Ich bin sonst nicht dafür, alles abzureissen, aber dieses so heilwirkende Blümchen musste ich doch wegpflücken, bevor mir ein Reh oder eine launige Gemse zuvorkommen konnte. Nun hatte ich wahrhaftig bald einen ganzen Kräutersalat gegessen, und die gute Wirkung machte sich beim Weitersteigen bereits bemerkbar. Mir war so richtiggehend frisch zu Mute. Der Atem ging noch viel leichter als zuvor, und ich verspürte sogar einen angenehmen Hunger. Unter dem Wurzelstock einer grossen, vom Winde gefällten Arve fanden wir ein angenehmes, windgeschütztes Plätzchen, und nun holten wir beide, mein Kollege und ich, hervor was der Rucksack an herrlichen Dingen enthielt. Aepfel, Orangen, Datteln, Zwetschgen, eine Banane und, was nicht fehlen durfte, auch ein Stück Vogelbrot mit Butter und Honig bestrichen, all dies schenkte uns der Rucksack, um unser gelindes Hüngerlein zu stillen, und all dies schmeckte uns ausgezeichnet. So gut konnte unten im Tal kaum das feudalste Essen munden!

Nach kurzer Rast folgte die Abfahrt die steilen, hartgefrorenen Hänge hinunter. Es war etwas schwierig, und wir mussten gut kanten, um besonders beim Wenden nicht abzurutschen. Auch bei der Fahrt durch den Lärchen- und Arvenwald mussten wir etwas aufpassen. Auf dem Lawinenhang war das Schwingen über die holprige Grundlage nicht leicht, so dass wir froh waren, unten auf der Alpweide wieder ein angenehmes Terrain vorzufinden. Links und rechts schwingend, kamen wir mit der für die Muskeln so gesunden Skigymnastik wieder wohlbehalten im Tale an.

Nach einem solchen Morgenspaziergang in guter, frischer Bergluft geht die Arbeit doppelt schnell vonstatten. So beschwingt ist man davon, dass man nachher oft nochmals so leicht arbeiten und doppelt soviel zustande bringen kann als sonst, und überrascht stellt man fest, dass man trotz dem Ausflug eigentlich keine Zeit verloren hat!