Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 5

Artikel: Die Paradieshütte, umgeben von Naturwundern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552305

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: 13.07.2025

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

Die Paradieshütte, umgeben von Naturwundern

Unser Titelbild von der Paradieshütte sollte uns veranlassen, diese einzigartig schöne Gegend unserer Alpenwelt persönlich aufzusuchen. Sicher werden wir Gelegenheit haben, dort Steinböcke zu sehen, besonders wenn uns unsere Wanderung ostwärts zum Piz Albris führt. Wie mancher wünscht sich, in den Bergen die Tierwelt beobachten zu können. Es ist schon ein besonderes Ereignis für Städter, einem Rudel Gemsen zu begegnen, während Steinböcke mit ihren kräftig geschwungenen Hörnern noch eindrucksvoller auf sie wirken. Beide Tierarten haben jedoch nebst anderem einen ganz besonderen Vorzug gemeinsam, nämlich eine aussergewöhnliche Widerstandsfähigkeit für den Winter. Es grenzt tatsächlich ans Wunderbare, dass diese Tiere während der Zeit grimmigster Kälte mit eisigen Winden ohne eine Höhle oder sonst einen wirksamen Schutz sich schadlos und ständig im Freien aufhalten können. Nicht jeder Naturfreund überlegt sich dieses Wunder, und doch sollten wir einmal eingehend bedenken, welch günstige Verbrennung und Blutzirkulation es braucht, um vor allem die dünnen Beine bei 30 Grad unter Null mitten im Schnee vor dem Erfrieren zu bewahren. Wir Menschen dagegen können uns mit Stiefeln und Pelzen bekleiden und laufen dennoch Gefahr, uns Erfrierungserscheinungen zuzuziehen, wenn wir uns als Touristen oder Kletterer nicht ständig bewegen. Nein, wir sind für solche Strapazen nicht ausgestattet und sollten daraus lernen, uns stets vernünftig einzustellen. Aber die erwähnten Tiere der Alpenwelt erhielten weise von ihrem Schöpfer die physisch notwendigen Voraussetzungen, um allen Unbilden der Witterung und der Natur standhalten zu können. Selten verunglückt ein Steinbock in einer Lawine, denn besonders Steinböcke scheinen die Gefahren des Winters förmlich zu wittern. Sie halten sich daher bei schlechtem Wetter und bei Lawinengefahr tief unten im Tale auf, wo sie den Schutz der Arven und Lärchen geniessen. Wenn die Hänge von den Lawinen befreit sind, benützen sie die zum Vorschein kommenden Grasnarben, um sich die noch vorhandenen guten Kräuter zu sichern.

Sie kennen die Gefahren der Jagd und fühlen sich in den Zwischenzeiten, die ihrem Spürsinn nicht entgehen, sicher, so dass sie teilweise die Scheu vor den Menschen verlieren, weshalb man sie oft ohne Teleskop aus nächster Nähe photographieren kann. Nur die Männchen weisen die schönen Hörner auf, und es ist ein reizendes Bild, eine Gruppe von ihnen beobachten zu können.

Weitere Vergleiche

Wir kennen unseren Klettersport und wissen, wie mühsam es selbst für die Geübten im Lande ist, dessen gefährliche Künste auszuführen. Auch für diese Leidenschaft ist der Mensch nicht naturgemäss ausgerüstet wie das Tier, denn vergleichen wir das menschliche Können mit der natürlichen Begabung unserer Alpentiere, dann sind wir erstaunt, dass wir es überhaupt auf eine solch gefährliche Weise wagen, die Kletterberge zu erobern. Wie wunderbar dagegen ist die Sprung- und Balancierkunst der Tiere! Ich beobachtete einmal einen besonders schönen Sprung eines Steinbockes von einem höher gelegenen Felsgipfel auf einen nebenanstehenden niedrigeren. Das Tier erfasste ohne weiteres die Schwierigkeit und bremste kunstgerecht ab, wodurch es nicht auf der anderen Seite hinabfiel. Ich war ganz entzückt darüber, wie grossartig es das Gleichgewicht meisterte.

Ja, ich begreife es, wenn man der Tierwelt der Alpen nachspürt, denn sie lässt uns vieles von der Grossartigkeit der Schöpfung wahrnehmen. Auch die reizenden Murmeltiere sind in der Gegend der Paradieshütte zu Hause. Sie haben es gut, sind sie doch so eingerichtet, dass sie alle Mühen des Winters verschlafen können. Sie graben sich in einen selbstgefertigten Bau ein. Vorsichtshalber tragen sie genügend

Heuvorrat dorthin, aber in der Regel brauchen sie ihn kaum auf. Wenn über ihrem Bau meterhoher Schnee liegt, schlafen sie. Dabei sinkt ihre Temperatur ganz tief und ihr Atem ist ganz langsam, so dass sie zum Leben wenig Betriebsstoff brauchen. Auf diese Weise reicht das angesammelte Fett über den Winter aus. Wenn die Frühlingssonne kommt, erwachen sie erneut und setzen während der warmen Jahreszeit ihr einfaches Leben im Freien fort. Wir kennen den warnenden Pfiff vor Gefahren und wissen, dass die Murmeltiere gute Wächter zu ihrem Schutze geschult haben.

Neben dem interessanten Tierleben bietet uns auch die Pflanzenwelt der Alpen reichhaltige Freuden. Es ist für Wanderer äusserst erholsam, einmal die Paradieshütte zu besuchen, um im kommenden Sommer und Herbst von dort aus den Wundern der Bergwelt nachzuspüren und Gesundheit und seelische Entspannung für die anstrengende Winterszeit einzuholen.

Die sechs Säulen der Gesundheit

Wenn wir unseren Blick auf alte Werke richten, begegnen wir sehr oft Erfahrungen und Ansichten, die sich mit unseren heutigen Forschungsergebnissen decken. Galen oder Galenus war bekanntlich ein altgriechischer Arzt, der sich seine eigene Gedankenwelt schuf. Er war der Meinung, dass es drei nicht materiell wirkende Kräfte gebe, die zur Entfaltung der Seele, der Sittlichkeit und des Geisteslebens notwendige Stützen seien. Es handelt sich hierbei um Religion, Erziehung und Unterricht. Zu diesen gesellen sich noch drei weitere, jedoch materielle Säulen, die dieser forschende Arzt als Arznei, Ernährung und Klima bezeichnete. Vor 1800 Jahren gab er diese Ansichten bekannt, und noch heute stimmen wir mit ihm überein, dass ein Zusammenspiel der erwähnten Stützpunkte nötig ist, um zur Erhaltung unserer Gesundheit gutes beitragen zu können.

Galen war im Jahre 130 unserer Zeitrechnung in Pergamon geboren. Er war somit den damals herrschenden Einflüssen Kleinasiens unterstellt, aber gleichwohl bekannte er sich zum Monotheismus, was in seiner führenden Stellung als griechischer Arzt und Lehrer nicht leicht war. Unter dem römischen Kaiser Mark Aurel war er längere Zeit in Rom tätig. Der Einfluss des Judaismus und des Christentums bewog ihn, nur einen einzigen Gott als den Schöpfer alles Sichtbaren anzuerkennen. Ihm brachte er Verehrung, Achtung und Gehorsam entgegen, so weit er es in seinen Verhältnissen verstand. Er forderte daher seine Kranken auf, Gott, seine Gesetze und die Natur als Ausdruck seines künstlerischen Schaffens anzuerkennen, um dadurch für die Gesundheit die notwendige Kraft zu schöpfen. Wer seelisch, geistig und körperlich im richtigen Gleichgewicht bleiben will, muss Harmonie mit seinem Schöpfer anstreben. Das ist heute noch so, wenn sich schon nach den schlimmen Kriegszeiten, die hinter uns liegen, sowie durch die vielen unerquicklichen Nachwehen, die wir immer noch auszukosten haben, unsere körperliche Gesundheit nicht unbedingt von den erlittenen Schlägen gänzlich wird erholen können. Aber unsere richtige Einstellung, die wir durch gute Erziehung, gute Schulung und religiöse Verheissungen erlangen können, wird uns helfen, geistig und seelisch so zu gesunden, dass dadurch auch der Körper günstig beeinflusst wird. Zudem stehen dem körperlichen Zustand ja noch allerlei natürliche, pflanzliche Arzneien zur Verfügung, ganz wie in den Zeiten Galens. Gleichzeitig sind wir auch im Stande, das körperliche Wohlbefinden durch eine natürliche Ernährung zu heben. Schwieriger ist es allerdings, ein geeignetes, ausgeglichenes Klima zu beschaffen, denn die technischen Errungenschaften unserer Zeit haben reichlich dazu beigetragen, unsere klimatischen Verhältnisse ungünstig zu ändern. Gleich-