Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 7

Artikel: Auf dem Weg zur Bovalhütte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969882

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: 15.07.2025

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

Auf dem Weg zur Bovalhütte

Nach den regnerischen Sommertagen und dem kalten Herbstbeginn waren die sonnigen Tage Mitte Oktober wirklich eine Wohltat. So schnell haben die Lärchen ihr saftiges Grün noch nie in das leuchtende Gold verwandelt, das sie als ihr herbstliches Kleid – ich möchte fast sagen – in Würde tragen. Gerade in der Gegend zwischen Morteratsch und der Bovalhütte, der Moräne entlang, da sind auch die Arven glücklicherweise noch gesund. Der Kontrast zwischen den in der herbstlichen Sonne leuchtenden Lärchen, die wie flammende Lichtträger zwischen den dunkelgrünen Arven hervorstechen, ist wunderbar. Eine Wanderung in dieser Gegend ist wirklich eine Wohltat. Obschon es teilweise ziemlich steil hinaufgeht, zwischen den immergrünen Alpenrosenstauden, die ihre Knospen für das nächste Jahr schon bereit halten, zwischen den Eriken, die immer noch blühen, den mit reifen Samen versehenen Goldruten (Solidago) und den Arnika, die ebenfalls ihre Samen durch die Witterung bedingt, schnell noch gereift haben, ist der Marsch ein wahrer Genuss. All diese Samen, mit ihren schönen Fallschirmeinrichtungen, verbreiten sich irgendwo im Tale oder sogar noch über dem Gletscherbach auf der anderen Seite. Dort wo sie guten Boden finden, haben sie die Möglichkeit, im nächsten Jahr ein kleines Pflänzchen zu bilden, um ihre Art, die seit Jahrhunderten immer wieder fortgepflanzt wird, zur Ehre des Schöpfers in der gewohnten Farbenpracht zur Geltung zu bringen.

Die Harmonie in der Natur

Zwei-, drei- und vierhundert Jahre alte Bäume, Arven und Lärchen, trifft man an, die oft auf Felsen gelagert, ihre Wurzeln knorrig links und rechts verankert haben, so dass unter dem eigentlichen Stamm überhaupt keine Erde vorhanden ist. Aber ihre Wurzeln haben sie im Erdreich verankert, oft in einer Dicke von 30 Zentimetern Durchmesser. Diese Jahrhunderte alten Veteranen, die schon viele Stürme überlebt haben, stehen als Zeugen einer Vitalität, wie sie nur in diesen Gebirgspflanzen so grandios beobachtet werden kann. Dazwischen, wie im Schutze oder in der Umarmung einer so grossen Wurzel, kommt wieder eine Jungpflanze, eine kräftige Arve oder Lärche zum Vorschein, die sich emporrankt, damit, wenn der Veteran einmal vom Sturm gefällt wird, sie schon da ist. Auch sie kann wieder Jahrzehnte überleben, wenn nicht die Umweltverschmutzung einen Strich durch dieses Naturgeschehen macht, was wir alle nicht nur bedauern, sondern ich möchte fast sagen, beweinen würden.

In dieser schönen, sauren Moorerde gedeihen so vielerlei Pflanzen, auch die Iva, Achillea moschata (Schafgarbe), die ihre grünen Rosetten mit den zarten Fiederblättchen für das nächste Jahr bereitet hat. Ihr entströmen immer noch diese wunderbaren Aromastoffe. Wenn man ein paar Blättchen nimmt und kaut, dann hat man einen ähnlich herrlichen, bitterlichen Geschmack wie bei der Schafgarbe. Man könnte sie fast Alpen-Schafgarbe nennen. Die appetitanregenden Eigenschaften wirken ausgezeichnet auf die Schleimhäute. Davon können wir im Herbst profitieren, wenn wir ein paar Blättchen zerkauen und den würzigen Saft schlucken. Unser Wanderweg geht an vielen kräftigen Wacholderstauden vorbei, die wie ein Teppich ganze Hänge überziehen, dazwischen wieder Legföhren als Schutz, damit dieser kräftige, saure Hochmoorboden, der so vielen Pflanzen Nahrung bietet, nicht von Lawinen weggefegt wird. Wenn diese beiden Gewächse nicht wären, die auf saurer Grundlage wunderbar gedeihen, dann wäre es schlimm bestellt um unsere Arven und Lärchen oder auch mit den wenigen Birken, die sich da und dort verirrt haben. Ab und zu trifft man noch Erlen an, besonders bei feuchten Stellen, die noch dafür sorgen, dass die Erde nicht weggespült werden kann. Dieser Pelz aus Wurzeln sorgt auch dafür, dass die Erde bei Platzregen und Gewitter nicht weggeschwemmt

wird. Eine riesige Menge Wasser kann aufgesaugt werden, die auch bei einer Trockenperiode immer noch genügend Feuchtigkeit bietet.
Die ganze Region ist eine Vergesellschaftung von Pflanzen. Wenn sie reden könnten, dann hätten sie uns eine aufregende Geschichte vom Werden und Vergehen zu erzählen, und wie sie darunter leiden, wenn die Unvernunft der Menschen dieses seit Jahrtausenden bestehende biologische Geschehen schädigt und – wollen wir es nicht hoffen – in den nächsten Jahren sogar zerstört.

Begegnung mit Menschen

Mit all diesen Beobachtungen und versunken in Gedanken, die uns in dieser, von der Sonne durchglühten, wunderschönen Berglandschaft inspirieren, trifft man immer wieder Menschen, die sich oft mit ähnlichen Gedankengängen beschäftigen, während man dem schönen Wanderweg höher und höher folgt. Er wird nur durchbrochen von klaren Wässerchen, die plätschernd den Weg kreuzen oder von einem klaren Wasserfall mit frischem, kühlem Wasser, das man direkt trinken muss! Es ist bestimmt mindestens so gut wie irgend ein Mineralwasser, das man da in einem Fläschchen von einem manchmal freundlichen, manchmal mürrischen Kellner vorgestellt bekommt, in einem der Restaurants im Tal. Kommt man ins Gespräch mit den übrigen Touristen, dann gibt es oft interessante Diskussionen über die Pflanzenwelt, über Heilpflanzen und über die Gesundheit. Der oder jener beginnt auch irgendwie sein Leid zu klagen. Man begegnet manchmal Menschen, die einem kennen oder im Gespräch plötzlich merken, dass man auf dem Gebiet der Gesundheit eine klare Erkenntnis besitzt. Es ist schon so oft vorgekommen, dass ich geistesverwandte Menschen getroffen habe, mit denen ich in Kontakt blieb, woraus sich langandauernde und oft bleibende Freundschaften entwickelten. Gerade an dem Tag, als ich diesen Artikel diktierte, mit all den wunderbaren Eindrücken, wir konnten noch einige schöne Fotos knipsen, die gelegentlich in den «Gesundheits-Nachrichten» erscheinen werden, führten wir ein Gespräch mit zwei deutschen Wanderern, die auf dem Wege, wie wir, vom Gletscher zur Bovalhütte waren. Gerade, als ich mich für die Weiterwanderung verabschieden wollte, sagte die Frau zu mir, ob sie mich noch etwas fragen dürfe.

Unverträglichkeit einer Diät beachten

Sie sei momentan in einer Verlegenheit und hätte keine befriedigende Antwort von ihrem Therapeuten bekommen. Ihr sei eine Getreidediät nach Dr. Bruker empfohlen worden und jetzt hätte sie immer so einen aufgetriebenen Leib. Sie leide unter Gärungen und vertrage diese Getreidediät gar nicht. Ich habe ihr erzählt, dass ich Dr. Bruker persönlich kenne, seine Diät sei ganz bestimmt hervorragend, um dem Körper mehr Mineralstoffe, Vitamine zuzuführen, aber es gebe bei jeder Diät, sei es nun eine Bircherdiät, eine Getreidediät, eine Frucht- oder Gemüsediät, Fakten, die man beachten müsse.
Bei einer mangelhaft funktionierenden Bauchspeicheldrüse, die zu wenig Enzyme absondert, bei einer schlechten Funktion der Leber, bei einem Fehler in der Essenstechnik, indem man zu schnell isst und zu wenig durchspeichelt, bei irgendwelchen Funktionsstörungen, die durch die heutigen Ernährungsfehler entstehen, kann es Probleme geben. Oft sind dann diese wichtigen Organe nicht fähig, die wertvolle Vollnahrung, sei es nun Vollkorngetreide, Rohkost, seien es Früchte und Gemüse zur gleichen Mahlzeit, zu verwerten. Das habe ich in meiner langjährigen Praxis oft feststellen müssen. Es können Störungen, Gärungen, Blähungen, eine völlig aus dem Gleichgewicht geratene Funktion der Verdauungsorgane als Resultat auftreten. Die römischen Legionäre waren bei einer solchen Vollgetreidenahrung glücklich. Aus dem Getreide, das sie auf ihren langen Märschen mitführten, haben sie ihr Römerbrot gebacken. Sie waren viel leistungsfähiger als die Fleischesser. Ergänzt wurde die Getreidenahrung durch Milchprodukte, wie es sich eben ergeben hat. Wenn es zum Dessert noch Früchte gab und wenn es nur

Äpfel oder Steinobst waren, dann waren sie mit ihrer Verpflegung völlig zufrieden. Sie waren also einverstanden mit wenig oder keinem Fleisch, sie wurden nur ungehalten, wenn sie ihr Vollgetreide nicht bekamen.

Durch Kompromisse eine Diätform ausgleichen

Ich habe der Dame nun geraten, wenn sie diese Vollgetreidediät nicht vertrage, einen Kompromiss mit ihrer früheren Lebensweise zu schliessen. Sie solle wieder mehr auf Gemüse übergehen und gute Salate (Sellerie, Rote Beete, Karotten, Feldsalat und grünen Salat) zu einer appetitlichen Platte zusammenstellen. Dazu noch Naturreis; das wäre besser verträglich als andere Getreidearten. Morgens und abends solle sie den Versuch machen, ein Apfelmüesli einzunehmen, geraspelte Äpfel mit Joghurt zubereitet. Um sich an das Getreide zu gewöhnen, könne sie das Vollwertmüesli dazunehmen, in dem verschiedene Getreidearten erschlossen sind. Sie solle auch einen etwas bitteren Getreidekaffee aus Eicheln und Wegwartwurzeln trinken. Diese Bitterstoffe regen die Bauchspeicheldrüse und Leber an. Auf diese Art und Weise, wenn sie langsam isst, gut einspeichelt, und sich mit kleinen Portionen begnügt, dann wird sie bestimmt keine Gärungen und sonstigen Störungen bekommen. Wenn sie zum Mittagessen neben Quark, mit Meerrettich zubereitet, noch einen Rohgemüsesaft trinkt (Randen, Karotten und Weisskraut als Mischung), könne sie ihre Schwierigkeiten überbrücken. Wenn die Funktionen von Leber und Bauchspeicheldrüse und der Darmschleimhäute einmal in Ordnung sind, dann könne sie langsam auf die konzentrierte Vollgetreidenahrung übergehen. Es gibt so viele Diäten, aber man muss sie anpassen und den Körper daran gewöhnen. Man kann nicht stereotyp einfach nach einem Buch eine Diät durchführen. Unser Körper ist durch die übliche Zivilisationsnahrung verwöhnt, und wenn man ihm plötzlich eine konzentrierte, wertvolle Nahrung geben will, dann streikt er. Jeder Motor, der auf Feinbenzin eingestellt ist, läuft nicht plötzlich mit Diesel, obschon dieses mehr Energie entfaltet. In solchen Fällen müsste man den Vergaser umstellen und bei uns ist eben der Vergaser, wenn man es bildlich sagen will, in den Verdauungsorganen. Leber und Bauchspeicheldrüse sowie Darmschleimhäute gehören dazu. Diese müssen umgestellt werden, auf eine kräftigere, gehaltvollere Nahrung. Da ist weder Bruker, Bircher noch Vogel schuld, sondern unsere nicht mehr an konzentrierte Nahrung gewöhnten und darum nicht voll funktionstüchtigen Organe.

Langsamer Übergang zur Diät

Es ist immer besser, eine Umstellung langsam vorzunehmen und nicht plötzlich etwas total anderes einzuführen. Man prüfe die Reaktionen des Körpers. Wenn man merkt, dass er die Diät zu ertragen beginnt, dann kann man langsam steigern. Schnelle Übergänge können ein Versagen der inneren Organe nach sich ziehen. Sie sind wie Treibhauspflanzen, die man an die robusteren Anforderungen der Aussenwelt erst gewöhnen muss.

Ähnlich verhält es sich mit unseren inneren Organen, wenn man sie vor grössere Anforderungen stellt. Das ist bei jeder Naturnahrung der Fall. Nach dieser Diskussion verabschiedeten wir uns wieder und ich empfahl ihr, die Bücher von Dr. Bruker nochmals genau zu studieren. Sie solle auch die Bücher von Dr. Anemueller sorgfältig lesen. Mit diesen Fragen habe ich mich auch in meinen Büchern ausführlich auseinandergesetzt.

Statt mit Radio und Television die Zeit zu vergeuden, sollte man solche Literatur in aller Stille studieren, um mit langsamen, vernünftigen Übergängen unsere Innenorgane an eine konzentrierte Nahrung zu gewöhnen. Wenn es dann soweit ist, dass der Körper diese Fähigkeit besitzt, dann wird man quantitativ vielleicht mit der Hälfte oder einem Drittel der Nahrung auskommen, ohne an einem Mangel an Vitalstoffen, Spurenelementen und Vitaminen zu leiden. Mit solchen Diskussionen endete eine Wanderung dem Morteratschgletscher entlang an einem strahlend sonnigen Tag!