Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 21 (1931)

Heft: 35

Artikel: Hyspa [Fortsetzung]

Autor: Egger, Gertrud

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-643434

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: 31.07.2025

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

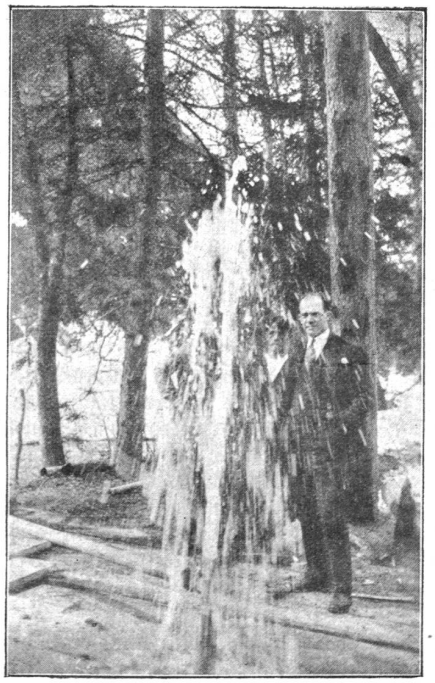
den Sportplätzen, und auf den Wandelwegen der anschließenden Waldungen und Weiden ein reges Kurleben ab. Krankheiten des Nervensystems, des Verdauungsapparates, des Stoffwechsels, der Atmungs- und Ausscheidungsorgane, sowie gewisse Frauenkrankheiten werden in Tarasp mit bestem Erfolg behandelt.

Bad Tarasp besitzt seit letztem Frühjahr ein sensationelles Naturwunder: zwei tätige kalte Geysire, die durch Bohrungen, ausgeführt von einer Berner Firma, erschlossen wurden. Wie bei den bekannten heißen Geisern im Yellowstonepark, in Neuseeland und Island, quillt hier bloß 10 Grad Celsius warmes Wasser erst sachte aus dem Bohrloch, dann etwas stärker und immer stärker, bis der Strahl, in Schaum aufgelöst, die Höhe von 6 Metern erreicht. Dann sinkt die Wassersäule plötzlich in sich zusammen, und man vernimmt aus dem Innern der Bohrröhre nur ein unheimliches Brodeln; neue Kräfte scheinen sich für die nächste Erruption zu sammeln, die schon nach 15 Minuten erfolgt. So wiederholt sich das merkwürdige und wunderbare Naturschauspiel jede Viertelstunde ohne Unterbrechung und ohne Pause in einem Rhythmus, der der Ewigkeit anzugehören scheint.

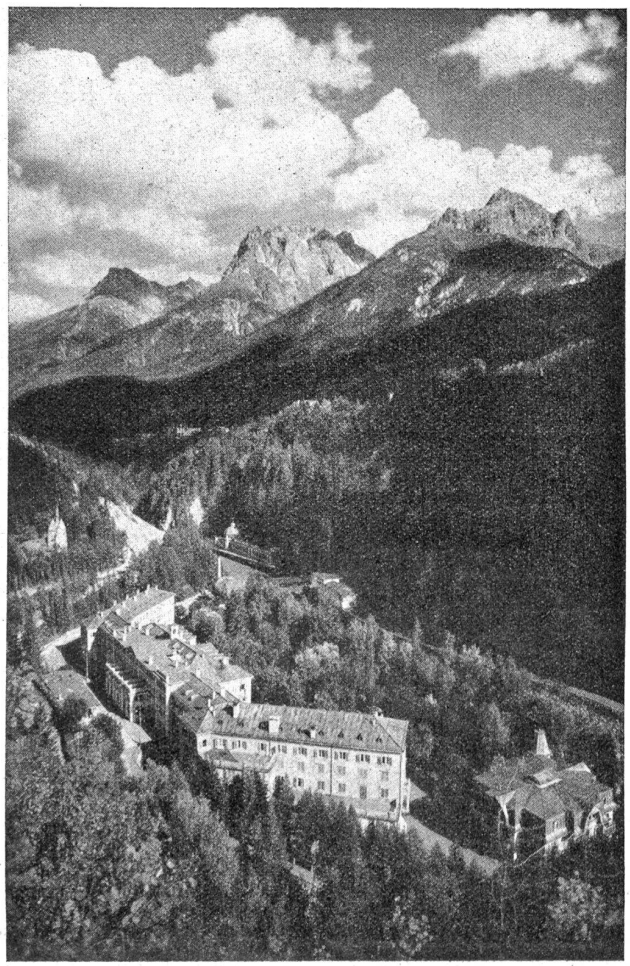
*

Zwanzig Minuten vom Kurhaus Tarasp entfernt liegt der stattliche Flecken Schuls, der Hauptort des Unterengadins und Endpunkt der Rätischen Bahn und Ausgangspunkt mehrerer Autopostlinien. Auch Schuls besitzt berühmte Heilquellen und ein modern eingerichtetes Badeetablissement. Hier werden Stahlbäder verabreicht. Die Bäder werden gespeist durch die kohlensäurereichen Eisenwasser der Wy- und Sotsaßquelle. Schuls ist durch eine herrliche Bergumgebung ausgezeichnet. Imposante Felskolosse, so das Dreigestirn der Pisoc, St. Jon und Lischanna, überragen die Landschaft. Zwischen ihnen öffnet sich das Scarltal mit seinen dunkeln Wäldern.

Zum Landschaftsbild gehört auch die Hotel- und Villenkolonie Vulpera auf dem waldigen Hügelplateau rechtsseitig des Inns, ein Kurort, dessen Name guten Klang hat in der balneologischen Welt. Vulpera ist mit Tarasp durch Wege und Waldpromenaden angenehm verbunden. Die Kurpromenade in Vulpera mit ihrem exquisiten Orchester



Der kalte Geysir in Tarasp, eine Sehenswürdigkeit des Unter-Engadins.



Kurhaus Tarasp mit Trinkhalle.

ist das beliebte Nachmittags-Stelldichein der Schuls-Tarasper Fremdenwelt.

Schier unerschöpflich ist das Ausflugprogramm des Kurortes. Ausgedehnte und vielverschlungene Wald- und Weidespazierwege dienen den Badegästen, denen der Arzt „Terrainkuren" zur Vervollständigung ihres Kurprogramms verschrieben hat. Schöne Engadinerdörfer wie Fetan, Ardez, Guardas, Sent, Remüs u. a. m. und nicht zuletzt das die Kurgegend beherrschende alte Schloß Tarasp verlocken zu ausgedehnten und erlebnisreichen Spaziergängen. Die Gipfelwelt ringsum mit ihrer reichen Zahl guteingerichteter Clubhütten ist, wie gesagt, ein beliebtes Tummelgebiet tatbegieriger Alpinisten. Wie stellen sich wohl die Sportler und Bummler aus den Unterengadiner Kurgebieten zu der Möglichkeit, einem aus dem benachbarten Nationalpark entlaufenen Bären zu begegnen, wie der Vorschlag unseres Mitarbeiters in Nr. 31 dieses Blattes sie in Aussicht stellt?

HYSPA. (Fortsetzung.)

(I. Schweiz. Ausstellung für Hygiene und Sport, Bern 1931.)

Von Gertrud Egger.

Von unseren wichtigsten Nahrungsmitteln.

„Das sind Milch und Brot", sagt man ohne Zaudern in der Schweiz. Milch ist unsere Volksnahrung. Brot, nun, das versteht sich von selber, wie selbstverständlich Brot ist. Gleichwohl, die Sache ist nicht ganz unproblematisch. Das lehrt uns schon der Stand Steinmetzbrot in der Gruppe Nahrungsmittel an der Hyspa. Es wäre allerlei zu fragen. Einmal über Milch. Trinken wir sie in ihrer

Aus der Gruppe Nahrungsmittel der „Hyspa". — Steinmetzbrot.

schäumenden Frische, trinken wir sie ohne Kaffeezusatz, mit einem leichten Zusatz, oder am Ende bloß als zimperliche Beigabe in eine Herzklopferkaffeebrühe hinein? Es soll Bauern geben, die ihre Milch lieber in der Käserei zu Geld machen, als daß sie gesunde Kinder haben wollen. Das unterernährte Bauernkind ist keine Ausnahme.

Und nun das Brot. Die Schweiz steht zurzeit wirtschaftlich besser da als alle ihre verarmten Nachbarländer. Doch ist unser Land an Bodenschätzen nicht überreich, niemals so reich wie etwa die Tschechoslowakei. Es handelt sich bei uns also vor allem um genügende Haushälterweisheit bei der Verwertung der Rohprodukte.

Die Alten aßen Schwarzbrot. Oekonomisch gesprochen, sie machten aus dem Guten das Beste. Die Abkehr vom finsteren Bauernbrot und seine Verdrängung durch den hellen Weizen ist kein Kulturfortschritt, nicht einmal ein Kennzeichen feiner Sitten. Die hochgebildetsten fremden Völker, die uns entgegen unserer Meinung in Tat und Wahrheit überlegen sind, leben genügsam, weise, und nicht modisch „weiß" wie wir Semmeljünger. Weißbrot ist eine regelrechte Entartung der Zivilisation. Solche Entartungen sind nur möglich, wenn der Mensch das Empfinden für die kosmischen Zusammenhänge verliert; wenn er vergißt, daß die Natur wunderbare Kräfte in ihren Schöpfungen aufspeichert. Jedes kleinste Korn ist eine Schöpfung. Durch das Sonnenlicht entstehen in der Pflanze die reichsten Stoffe. Sie werden geschöpft unmittelbar aus dem Schoß der Erde und aus der Luft. Durch die pflanzlichen Nahrungsmittel kräftigen wir uns mit Sonnenlicht.

Stefan Steinmetz, der Begründer des Steinmetz-Brotverfahrens, schrieb: „Gegen Unverstand und Spott gab mir die Ueberzeugung immer wieder Kraft, daß im Brotgetreide wunderbare Kräfte schlummern, die für den Menschen frei und nutzbar werden, wenn aus dem Getreide ein reines, vollwertiges Mehl bereitet wird."

Die Menschheit mag in ihrer Daseinsform anders geworden sein. Es gibt aber gewisse „ruhende Gesetze", Naturgesetze, die durch alle Wandlung hindurch für alle Zeiten und Kulturepochen gelten. Eins von diesen Gesetzen ist das von den „wunderbaren Kräften". Man kann es poetisch ausdrücken, oder sachlich realistisch, es bleibt sich gleich. Die Nahrung aus der Getreidefrucht beträgt auch heute noch 40 Prozent der Gesamtnahrung des Menschen. Die Vitamine des Getreides ist namentlich für die Nerven von größter Wichtigkeit. Oder wie käme es sonst, daß die einfach und naturgemäß lebenden Volksgenossen im Wallis und Tessin seelisch und körperlich viel widerstandsfähiger sind als irgend ein verwöhnter Mensch, der sich alles leisten kann und auf raffinierteste Weise seinen Gaumen kitzelt, freilich auf Kosten der gesamten Lebenskraft.

Wir wollen nicht Asketen sein. Man kann auch nicht zu jeder Stunde vernünftig sein! Das wäre ja langweilig. Aber ebenso langweilig wäre eine ständig wiederholte Schlappheit, die sich in den tausend kleinen Versündigungen wider die gesunde Lebensweise äußert. Ganz können wir unser Leben nicht in der Hand halten. Es ist keine Marionettenfigur, die wir als Oberbefehlshaber nach Gutdünken an den Fäden regieren. Wir sind nicht immer Herren über unsere Arbeits- und Mußezeit, über Schlafen und Wachen. Wir sind bisweilen richtige Lastesel, denen die Arbeit über den Kopf wächst und die den Schlaf opfern müssen. Aber wenigstens über unsere Ernährung können wir bestimmen.

Daß das Vollkorn- und Bauernbrot viel edler als das buchstäblich abgeblaßte Weißbrot ist, gibt nach kurzer Ueberlegung wohl jedermann zu. Doch Halt. Man darf nicht schwören auf jenes Ruchbrot. Viele fanatische Propheten, die jeden Tag ein neues Evangelium verkünden, tun das mit Unrecht. Bei der zweifellos guten Brotbereitung der Altvordern ist ein belangvoller Mangel mit unterlaufen. Zwar sind die schlummernden Kräfte der Natur im Vollkorn- und im Bauernbrot ungeschmälert erhalten, aber mit ihnen auch die unreinen Faserstoffe. Das Getreide muß gewaschen und von den äußern wertlosen Hülsen befreit werden. Diese Maßnahme vernichtet ja keine Nährstoffe, keine Mineralien und Vitaminen. Es handelt sich bei dem Steinmetzverfahren ja nur um die Säuberung des Kornes von der Holzfaserschicht und von den unreinlichen Pilzen, die sich auf dieser Schicht ansiedeln. So sehen wir, das Steinmetzbrot ist kein Spezialpräparat, sondern ein hochwertiges Naturbrot, das die Vorzüge des alten Bauernbrotes mit moderner Hygiene vereinigt.

Stefan Steinmetz kann man den Brotreformer und Mühlenfachmann nennen. Er war Wissenschaftler und ging aus von der organischen Beschaffenheit des Kornes. Man bringt nichts Künstliches an das Korn heran. Die Natur sorgt selber. Aber sie ist durchaus nicht nur ökonomisch, folgerichtig, makellos, wie die Naturpoeten einer beschaulichen Zeit schildern. Ein Stück Verschwendung gehört mit in ihre Machtfülle. So hat der wissenschaftliche Forscher am Erzeugnis, das uns zur Nahrung dienen soll, höchstens etwas abzustreichen, aber nichts aufzupappen. Freilich, — so muß man der Natur in unserem Betrachtungsfalle schon wieder einräumen — allerdings ist die Holzfaserhülle, die das Korn umschließt, für dieses selber keine Verschwendung. Höchstens für unseren Magen ist sie Zumutung. Die Hülle soll schützen. Das Korn ist nicht allein von ihr umgeben, sondern nochmals von einer wasserdichten Samenhaut. Ein „Miniaturgummimäntelchen", imprägniert und mit allen hygienischen Vorzügen ausgestattet. Erst unter dieser Samenhaut kommt die eiweiß-, vitamin- und nährsalzreiche Aleuronschicht hervor. Sie ist eine Schatztruhe in diesem Schatzkämmerchen der Natur, im Getreidekorn. Der Keimling seinerseits zeichnet sich aus durch aromatische Oele, Mineralien und Vitaminen.

In der landesüblichen Müllerei versucht man die äußere Holzschale trocken zu entfernen. Die Körner müssen dabei verletzt werden, anders geht das nicht. Diese Verletzungen will Steinmetz verhüten. Sein neues Wasch- und Enthüllungsverfahren fand lange Zeit kein Ver-

ständnis bei Gelehrten und bei Müllern. Besonders von der Flachmüllerei wurde er verlacht. Hier wird das Getreide zwischen enggestellten Steinen gemahlen. Die Walzenmüllerei dagegen nahm den neuen Gedanken auf. Im Walzenstuhl wird das Getreide zerschnitten. Damit löst sich die gesamte Kleieschale ab, und der Mehlkern fällt heraus. Das System des Mahlens mit 16 bis 20 Passagen ist heute bis in die letzten Feinheiten ausgebaut. Beim Steinmetzverfahren wird das Getreide in fließendem Wasser gewaschen. Die feuchten Hülsen werden abgezogen, und dann vermahlt man die unbeschädigten Körner. Das Schmutzwasser fließt ab, und der Luftstrom, der in der Maschine die abgezogenen Hülsen wegsaugt, trocknet gleichzeitig das Korn.

Ohne Kalk keine Knochen,

ohne Phosphor keine Nervenfasern und Muskeln, ohne Eisen kein Blut. Die Aerzte fragen, wie lang es wohl dauern wird, bis das Schweizervolk sein gehegtes Weißbrot aufgibt. Die Zahnfäulnis ist im ganzen Volk derart verbreitet, daß jedermann seine Schlüsse ziehen könnte. Wenn von 1348 Schulkindern einer Gemeinde nur 58 ein intaktes Gebiß haben, so deutet das auf falsche, zu „feine" Ernährung hin. Man kann nicht in einigen Spezialgebieten hygienisch sein und die übrige Lebensweise vernachlässigen. Luft, Licht, Sonne sind Schlagworte, aber durch die neue Bauweise doch schon zur Wirklichkeit geworden. Wandern, turnen, schwimmen, richtig atmen und richtig essen, alle diese schönen und guten Dinge müssen wieder gelernt werden. Dann erst sind sie Wirklichkeit. Die beste Schulzahnklinik kann nicht für festsitzende Plomben garantieren, wenn ein Kind dauernd falsch ernährt wird. Denn bei falscher Ernährung geht der Zersetzungsprozeß immer weiter. Der Roggen, der mit so großem Unrecht verachtet wird, gibt zahnschmelzbildende Stoffe, wenn die Fruchtkleiezellen im Brot enthalten bleiben. Das nicht entwertete Brot schenkt dem Menschen die wichtigsten Aufbaustoffe in allerlebendigster Form. Ja, der Forscher sagt, daß dem vollerhaltenen Korn nichts gleich kommt außer der Muttermilch. Nach seiner chemischen Zusammensetzung ist es nichts anderes als eingetrocknete Muttermilch, die vollendete naturgemäße Nahrung.

(Fortsetzung folgt.)

Der Engelwirt.

19

Eine Schwabengeschichte von Emil Strauß.

Jener Uebermacht zu zürnen oder trotzen zu wollen, dazu war er zu zerschlagen, zu mürbe, wohl auch zu schlau. Es war aber im Grunde nicht das Recht, dem er sich unterwarf, weil er sich im Unrecht fühlte, sondern die Macht, der er sich fügte, weil er so ohnmächtig gegen sie war. Nicht aus triebhafter Schlechtigkeit, nicht aus bösem Willen, er hatte aus Unreife und Torheit, aus moralischer Roheit und Bewußtlosigkeit, die auf dem Lande, zumal in katholischen Gegenden, so gewöhnlich ist, auf das hineingehaust, was ihm die Gunst der Geburt und prüfungsloser Jugend an Besitz, Achtung und Liebe in den Schoß geworfen, er fühlte den harten Verlust, und so ward ihm eine praktische Reue und ernster, besserer Wille nicht schwer. Wie ein Knabe, dessen törichten Eigensinn der Erzieher am besten duckt, indem er ihn einmal walten und mitleidlos zuschanden werden läßt, nachher kleinlaut, mit Selbstüberwindung und doppeltem Eifer Rat und Anleitung des Erfahrenen sucht und befolgt, so nahm sich Wasmer nun vor, seine Wünsche und Begierden im Großen wie im Kleinen zu unterdrücken, nicht nach etwa vorhandenen Hintertürlein und Abwegen zu spähen, nicht mehr einen Pfennig aufzuwenden, um sich das hart wuchtende Los zu erleichtern, vielmehr die Bahn, in die er mit abgewandten Augen und umnebeltem Hirn hineingetaumelt oder hineingedrängt war, nun mit festem Blick und Willen zu beschreiten und keinen Schritt zu machen, der nicht ehrlicherweise notwendig sei. Wohl dachte er einen Augenblick zögernd an die Heimat, an die betrogene Frau, an seinen vernichteten Ruf, der vielleicht schlimmer war, als er verdiente; aber die ersten beiden waren und blieben verloren, der letztere mußte nun eben getragen werden bis in günstigere Zeiten; Briefe hätten nichts gebessert, jedermann würde mit Recht gesagt haben, Papier sei geduldig! Nun galt es zunächst, für Agathe zu sorgen und sie nicht gänzlich seiner Torheit und Gewissenlosigkeit zum Opfer fallen zu lassen! Dabei konnte er ja auch wieder zu Ehren kommen!

In dergleichen Gedanken durchschritt er die Altstadt und den wimmelnden Markt, stand endlich am Stalden und sah nach den lärmigen Docks hinüber oder auf die weite Bucht hinaus, nicht mehr großhansig wie vom Dampfer aus, als er vor Agathe mit dieser Herrlichkeit und der Zukunft prahlte, sondern klein und scheu: die Männer, die auf den Schiffen so unbefangen und sicher, wie er dereinst den Karren vom Stall auf die Miste geschoben hatte, die Ladung besorgten, dünkten ihn ein beneidenswertes Geschlecht mit höheren Kräften; die vielen kleinen Dampfer und Ruderboote, die zwischen all den hochragenden Kolossen wie Wasserspinnen hin und her schossen und doch so frank und frei und ihres Weges gewiß, waren Wunder für ihn, der hier keinen tauglichen Schritt ohne Leitung machen konnte. Was mochten das für Menschen sein, die sich in diesem Lärm und Trubel auskannten, die das übersahen und lenkten! Und mit solchen hatte er sich einlassen und es wagen wollen! Nun graute ihm vor all diesen Feinden und bösen Mächten.

Leicht fand er das Einwanderungsamt, meldete sich mit übermäßiger Bescheidenheit als Kolonist für Blumenau und erhielt den Bescheid, er sollte nachmittags gegen drei Uhr mit Sack und Pack hier sein, um nach der Blumeninsel übergesetzt zu werden; dort werde er auf Regierungskosten im Einwandererhospiz beherbergt und verpflegt, bis — wohl erst in der nächsten Woche — der Dampfer nach dem Süden abginge.

Merklich gehoben durch diesen Erfolg wandelte er zum Gasthause, freilich nicht ohne sich vorzuhalten, daß er sein schönes Geld noch haben könnte, wenn er gleich vorgestern vom Schiff aus diesen Weg eingeschlagen hätte. „Ja", sagte er sich, „hättst! wärst! Wenn es dem Eesel zu wohl ist, dann stalpt er. Augen auf oder den Geldsack!"

Im Gasthause kam ihn zwar wieder ein falscher Stolz und die Versuchung an, sein Vorgehen nur aus praktischen Gründen zu erklären; aber gleich folgte auch die Angst, er möchte den guten Anfang und dessen Erfolg durch solche Hinterhältigkeit wieder verderben, er trat also kurzerhand vor Agathe hin und, ohne sie recht anzusehen, erzählte er, wie es ihm gestern ergangen sei, daß er jetzt nur noch wenig mehr als tausend Mark besitze und sich als Kolonist gemeldet habe. Ja, er wollte sogar von seinen Bekümmernissen und neuen Einsichten Bericht geben; aber sie ließ ihn nicht dazu kommen, sie schaute ihn aus seltsam gerötetem Gesicht tief betroffen an, die Tränen stürzten ihr aus den Augen, als hätten sie schon längst darin bereit gestanden, dann legte sie mit einem todmüd schweren Seufzer das Kind, das sie in den Armen hielt, neben sich aufs Bett und fing in seltsam mattem, kraftlosem Ton und doch leidenschaftlich zu jammern an: „O wär ich doch nicht mit! Wär ich doch nicht mit! Wie hab ich das nur auch tun können! Zu Haus fort von Vater und Mutter und Frau wie Dieb', als ob's keinen Herrgott gäb im Himmel droben! — Das Geld, das schöne, schöne Geld! Gebt acht, 's bleibt Euch kein blutiger Heller in der Hand! Wenn da kein Fluch drauf ist —! Aber wie ich das Land seh, ist mir gleich, als käm nun die Straf und nichts wie Kreuz und Elend. Und so ist's! Und das kann nicht gut werden! Und ist Sünd vor Gott und den Menschen und gegen alle zehn Gebot! Und niemand als ich hat Euch so ins Unglück gebracht! Mit meiner Dummheit und Liederlichkeit! Wenn ich bloß krank wär — ich wollt nichts sagen;