

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 28 (1941)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Bergsteiger in der Sennhütte : Anleitung zum Gebrauche des Kleinwandbildes Nr. 106  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-524877>

### **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**

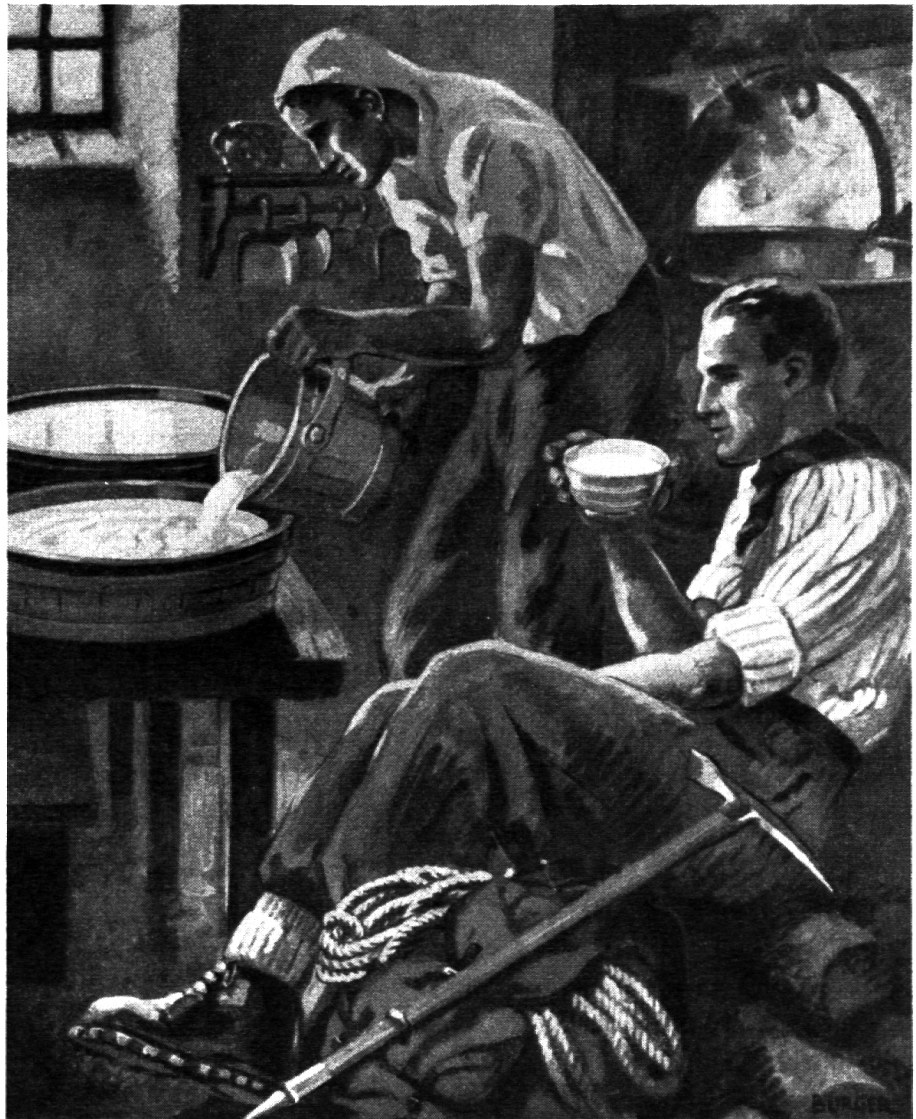
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

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

# Bergsteiger in der Sennhütte

Anleitung zum Gebrauche des Kleinwandbildes Nr. 106



*Milch erfrischt und stärkt*

Bei der Schweizer. Zentrale zur Bekämpfung des Alkoholismus, Avenue Dapples 5, Lausanne, können unentgeltlich bezogen werden:

1. Verkleinerungen dieses Bildes in gutem farbigem Druck, oder:

2. Hefte „Gesundes Volk“, die auf dem Titelblatt das Bild wiedergeben und auch im Textteil Milch-Stoff bieten.

Es ist also — auch in grossen Klassen — möglich, jedem Schüler zur Besprechung und zum nachträglichen Einkleben ins Heft eine Verkleinerung des Bildes zur Verfügung zu stellen.

Die Bildbesprechung kann z. B. mit einem Wettspiel eingeleitet werden, indem man fragt: „Wer sieht am meisten Dinge in diesem Bilde?“ (Mauer,

Fenster, Rahmen für die Scheiben, das kleine Gestell, auf dem die Milchtöpfe stehen, die hölzernen Kellen zum Milchabrahmen, das Käsekessi, den „Turner“ [Schwenkkran] usw.).

Man kann auch fragen: „Was geschieht in dem Bilde?“ (Der Rauch steigt auf, der Senn schüttet Milch in die „Gebesen“, er passt auf, dass nichts daneben kommt, der Bergsteiger ruht aus, etc.).

Eine noch wertvollere Frage lautet:

„Was würde geschehen, wenn der Bergsteiger Bier oder Wein tränke statt Milch?“

Der Mann ruht aus, er ist offenbar müde; er hat vermutlich einen weiten Weg hinter sich. Das „Benzin“, vielmehr die kraftspendenden Stoffe in seinem Körper sind zu Ende gegangen.

Nun „tankt“ er, d. h. er trinkt Milch, um das Verbraachte wieder zu ersetzen. Und wir sehen den Mann bereits wieder ruhigen Schrittes stundenlang bergansteigen, voller Freude über die Grösse der Bergwelt, die ihn umgibt.

Würde er aber Bier oder Wein — oder gar Schnaps — getrunken haben, so wäre das Bild, das der Mann böte, etwas verändert. Begeistert, mit raschen Schritten, würde er ausziehen, vielleicht einmal über das andere einen Jauchzer ausstossen — um nach einiger Zeit zu seufzen, weil ihm der Weg auch gar so mühsam vorkommt.

Das Bier oder der Wein hat ihm „in die Beine gehauen“. Er setzt sich und wartet, bis diese unliebsamen Wirkungen wieder verschwunden sind. Wein und Bier hatten ihn bloss für kurze Zeit aufgepeitscht, aber vom Wein hat er auch nicht eine Spur wirklicher Nahrung erhalten. Und vom Bier nur noch Reste des Nährwertes der Gerste, aus dem es hergestellt worden ist.

Unser Bergsteiger hat Seil und Pickel bei sich. Wir sehen ihn später mit einem Kameraden an der Felswand, glücklich über die herrliche Anstrengung des Kletterns. In der Tiefe der Abgrund. Wenn er ein einziges Mal ausgleitet, stürzt er zu Tode. Aber er gleitet nicht aus. Sein genagelter Schuh sucht vorsichtig an jedem kleinen Vorsprung des Felsens Halt. Wir sehen, wie er das Seil strafft, das dem vielleicht weniger berggewohnten Kameraden um den Leib geschlungen ist. Findet dieser keinen Halt, so hilft ihm das Seil, Meter um Meter an der Wand emporzukommen.

Unten im Abgrund wartet immer getreulich der Tod. Um die Bergsteiger herum aber ist eine Weite des Blickes, die das Leben herrlicher erscheinen lässt, als es je im Tale unten ist.

Die beiden haben Milch getrunken, kraftspendende Nahrung. Ihr Herz schlägt ob der Anstrengung zwar schneller, aber regelmässig; die Kräfte reichen aus. Hätten sie Wein oder Bier oder gar Schnaps getrunken, so wäre anstelle der kräftespendenden Nahrung nur ein „Mittelchen“ in ihrem Körper, das sie die Gefahren vergessen liesse, das sie verleitete, hastig und unvorsichtig drauflos zu stürmen.

„Hält dieser Stein?“ fragt sich der Nüchterne. Und wenn er nicht sicher hält, sucht er nach einem andern Griff. Und wenn ein Stein aus-

bricht, ist's vielleicht immer noch möglich, blitzschnell einen andern Halt zu finden. . .

„Der Stein wird schon halten“ sagt der, dem Wein oder Bier die Sorgen verscheucht haben. Tausendmal hält er. Einmal nicht. Und dann ist das Unglück geschehen. Denn dem, der Alkohol getrunken hat, geht die Erkenntnis der Gefahr viel zu langsam auf, um ihr rechtzeitig begegnen zu können.

Oder wir sehen unseren Milchtrinker mit seinem Kameraden die Eiszunge eines Gletschers überqueren. Liegt kein Schnee darauf, so sind Spalten meistens ungefährlich, so abgrundtief ins blaue Eis sie auch hinunter reichen mögen. Man sieht ja die Spalten und kann ihnen ausweichen oder darüberspringen. Wie soll man aber, wenn eine gleichmässige dünne Schneedecke über dem ganzen Gletscher liegt, in Erfahrung bringen, wo unter dem Schnee eine Spalte klappt? Keinen Schritt tut der Nüchterne in solchen Fällen, ohne mit dem Pickel vorher in den Schnee gestossen zu haben. Stösst der Pickel durch, weil unter dem Schnee kein Eis, sondern der leere Raum einer Spalte ist, so wird vorsichtig geprüft, ob die Schneebrücke trägt. Und wenn das nicht sicher ist, geht nur einer der beiden Wanderer vorwärts, der andere aber hat seinen Pickel ins Eis eingeschlagen und das Seil darumgeschlungen, so dass der Vorangehende daran Halt finden könnte, wenn die Schneebrücke unter seiner Last einbrechen sollte.

Aber bei solcher Vorsicht kommt man nur langsam vorwärts. Der, bei dem der Wein die Vorsicht vergessen lässt, der bringt's viel rascher weit. Tausendmal gerät's, einmal nicht. Und ein einziges Mal genügt, um den Tod zu bringen, unten in dem Eis der Gletscherspalte.

Und wenn plötzlich das Wetter umschlägt, wenn der Wind zuerst graue, dann immer dunklere Wolken über die Gräte jagt, wenn Schnee und Hagel den beiden wagrecht ins Gesicht peitschen, sodass es ihnen in gefährlicher Lage nicht mehr möglich ist, auch nur zwei Schritte weit zu sehen? Dann müssen sie warten. — Die Kälte dringt durch alle Kleider. Die Hände beginnen zu erstarren. In dem rasenden Sturme ist an ein Weiterkommen gar nicht zu denken. Es bleibt nichts anderes übrig als auszuharren. Wie

gut, wenn dann die fette Milch ihren Körper heizt wie der Ofen eine Stube!

Hätten sie versucht, sich mit geistigen Getränken zu stärken, so hätte der Alkohol ihr Blut in die Körperoberfläche getrieben. Sie wären glücklich gewesen über die Wärme, die sie auf diese Weise zu spüren bekommen hätten und — wären umsomehr der Gefahr des Erfrierens ausgesetzt gewesen. Denn das Blut an der Körperoberfläche kühlt sich naturgemäss schneller ab, als wenn es im Innern des Körpers gut geborgen ist.

\*

Vallot, der Direktor des Observatoriums auf dem Mont Blanc schrieb seinerzeit: „33 mal habe ich den Mont Blanc bestiegen. Während 15 Jahren mühseliger Arbeit habe ich nur Wasser getrunken. Wenn wir jeweilen auf dem Gipfel angelangt waren und die Führer, damals noch starke Weintrinker, einschliefen, machte ich mich an die Arbeit, photographierte und besorgte meine Messungen. Ich hatte Führer, die ich wegen ihres Alkoholverbrauchs entlassen musste. Sie waren weder den Anstrengungen des Aufstiegs noch der scharfen Kälte auf dem Gipfel gewachsen.“

Und im „Ratgeber für Bergsteiger“, II. Auflage, herausgegeben von der Sektion Uto des S. A. C., lesen wir:

„Der Satz: der Cognac darf im Rucksack nicht fehlen, ist falsch. Dieser Cognac hat schon mehr Unheil als Nutzen gestiftet. Der anfänglichen, scheinbar anregenden Wirkung macht bald eine vermehrte Erschlaffung Platz. So folgt dem ersten Schluck bald der zweite, usf. In Wirklichkeit täuscht der Alkohol nur über das Müdigkeitsgefühl für kurze Zeit hinweg; seine Wirkung ist lähmend, die Erschöpfung beschleunigend. Auch die ‚erwärmende‘ Wirkung ist eine Täuschung. Sie beruht einmal auf der Aetzung der Magenschleimhaut und sodann auf der Lähmung der Gefässnerven. Die Adern erweitern sich, das Blut kreist rascher und erzeugt ein subjektives Wärmegefühl; dabei geht dem Körper erhebliche Wärme verloren. Wer sich mit Wein oder Schnaps erwärmen will, erhöht die Gefahr des Erfrierens.“

\*

*Wie gut, dass die Bergsteiger sich wieder mehr und mehr daran gewöhnen, der Milch die Ehre zu geben, die sie verdient.*

\*

Es ist selbstverständlich, dass dieses Kleinwandbild „Milch erfrischt und stärkt“ noch auf viele andere Arten im Unterricht verwertet werden kann.

Anhand sehr einfacher Schülerversuche kann die Zusammensetzung der Milch untersucht und gewertet werden. Anleitung dazu gibt der Begleittext zu einem früher erschienenen Milchbild (noch in wenigen Exemplaren in Lausanne zu beziehen).

Es kann die Herstellung und der Wert des Käses behandelt werden. (Anleitung dazu wird in einem illustrierten Aufsatz des Pestalozzkalenders 1942 zu finden sein.)

Ueber die volkswirtschaftliche Bedeutung der Milch hat Fritz Schuler die für den Unterricht wichtigen Zahlen zusammengestellt (siehe unten).

Nach einer Schulreise in die Berge wird das Bild eine Besprechung des Sennenberufes beleben können.

Weitere vielseitige Anregungen bieten einzelne Hefte der Reihe: „Gesunde Jugend“ (Beiträge für den Unterricht, kostenlos zu beziehen beim Präsidenten des Schweiz. Vereins abstinenter Lehrer und Lehrerinnen, Kirchbühlweg 22, Bern):

Heft 2: Schweizermilch in Zahlen von Fritz Schuler.

Heft 6: Eine Milchwoche in der Schule. Stoffsammlung für die Mittel- und Oberstufe von Adolf Eberli.

Heft 8: „Unsere Milch“ im Gesamtunterricht auf der Unterstufe, von Marie Hugger.

Das Heft „Die Milch“, Versuche und Betrachtungen von Fritz Schuler, ist zwar vergriffen. Eine illustrierte Neuauflage von Fritz Schuler und Max Oettli, enthaltend die Schulversuche für die Oberstufe, wird vom nächsten Herbst an zu beziehen sein bei der Propagandazentrale der Schweiz. Milchkommission, Laupenstrasse 12, Bern. Diese Propagandazentrale liefert weiteres für die unterrichtliche Behandlung der Milch sehr wertvolles Material (Nährwerttabellen, Flugblätter über die richtige Behandlung der Milch im Haushalt u. a. m.).

Auch in einzelnen der künftig erscheinenden „Kleinwandbilder“ zur Förderung der Volksgesundheit, die an alle Lehrkräfte, welche davon Gebrauch zu machen wünschen, mit deutschem oder französischem Text unentgeltlich abgegeben werden (von der eingangs genannten Zentrale in Lausanne), wird immer wieder von der Milch die Rede sein. M. Oe.