

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 24 (1948-1949)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Vom Übernachten in ausländischen Jugendherbergen  
**Autor:** Rahm, Berta  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069364>

### **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:** 16.01.2026

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



## Vom Übernachten in ausländischen Jugendherbergen

Von Berta Rahm

In England heißt es von den YHA (Abkürzung für Youth Hostels Association, wie JH für Jugendherberge): «Willkommen, wer sich jung fühlt, zwischen 9 und 90 Jahren.» Ich bin aber sicher, daß Bernhard Shaw mit seinen 93 Jahren, sollte er einmal in einer Jugendherberge anklopfen, der überschrittenen Altersgrenze wegen keinen «Korb» bekommen würde, wohl aber, wenn er keine Mitgliedskarte bei sich hätte.

Die kleine Karte hütet man denn auch wie ein goldenes Schlüsselchen, von dem man weiß, daß nur es einem all die vielen hundert Hostels, die über England, Wales und Schottland verstreut liegen, öffnen kann. Und für all die, welche gerne reisen, nicht nur von Stadt zu Stadt und von Hotel zu Hotel, sondern um auf ihrer Fahrt auch Land und Leute kennen zu lernen, ohne aber zu tief in den Sack greifen zu müssen, für die sind die Herbergen herrliche Schlösser.

Als Pfand für gutes Benehmen muß man das Schlüsselchen (die Mitgliedskarte) bei der Ankunft abgeben und kann es erst vor Weggang wieder in Empfang nehmen.

Was heißt gutes Benehmen? Nun, ganz einfach sich so aufführen, wie man es auch von den andern erwartet, und nicht gegen die paar Vorschriften verstoßen, z. B. im Schlafraum nicht rauchen, keinen Alkohol trinken und seine «duty» tun.

Diese «duty» (das Ämtlein, das einem der Herbergsleiter am Abend bei Ankunft oder am Morgen vor Weggang zuweist), ist in der Regel klein, also in kurzer Zeit erledigt und hat nicht nur praktischen und pädagogischen Sinn, sondern auch oft noch unbezahlbaren Wert.

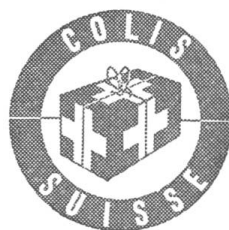
### *Nette Reisebekanntschaften*

Als ich z. B. am Ostersonntag letzten Jahres ins Hostel in Canterbury kam (schönes Landhaus auf einem Hügel außerhalb der

Stadt) und mir drei dreckige Staublappen zum Waschen in die Hand gedrückt wurden, rümpfte ich zwar beinahe ein bißchen die Nase. In der Küche aber, neben einem Amerikaner, der Geschirr spülte, und einer Engländerin, die ihm abtrocknete, merkte ich wieder einmal, was für ein herrlicher « introducer » das Ämtlein, in meinem Fall in Form von drei Staublappen, sein kann: Nebeneinander arbeitend, braucht man gar nicht auf künstlichem Wege via Zigaretten, Aperitif oder Wettergespräch eine Konversation einzurenken. Über Becken, Seife und Heißwasserhahnen kommt sie von selber zustande, und nach zwei Minuten schon fühlt man sich als alte Bekannte, die sich mit der größten Selbstverständlichkeit auch weitere Dinge fragen dürfen: Woher man stammt, was man heute besucht hat, ob man die älteste Uhr der Welt (in Canterbury gefundene Sack-Sonnenuhr aus dem 10. Jahrhundert) gesehen habe, ob es in Amerika auch Herbergen gebe usw. — und als alte Bekannte geht man nachher zusammen in den Wohnraum, setzt sich zu den andern ans prasselnde Feuer im offenen Kamin, plaudert weiter und fühlt sich, obwohl man ganz allein und dazu in fremdem Lande reist, daheim, als hätte man schon immer zu dieser hier zufällig zusammengewürfelten Familie gehört.

Und dies dazu noch alles in England, wo es ja heute noch gilt, daß man womöglich niemanden ansprechen soll, bevor man « introduced » ist. In den Herbergen kennt man aber keine solchen Hemmungen, man braucht sich weder zu überlegen, soll man du oder Sie sagen, Miss oder Mrs., Doktor oder Professor, noch sich zu ängstigen, ob man den Namen recht verstanden habe, wie man ihn wohl schreibe und wie um Gottes willen man sich diese komische Lautzusammensetzung einprägen soll, um sie morgen wiederholen zu können. In den englischen Herbergen ist alles so einfach, man ist « I » und jedes andere ist « you ».

Man ist aber nicht nur sofort wie verwandt und fühlt sich wie daheim, man geht ebenso schnell und ebenso schmerzlos wieder auseinander. Trotz all den vielen netten Menschen, die ich in den Herbergen



## 2 Neuerungen für Berlin und Ostzone



1. Ab sofort ist der Transport-Zuschlag für ganz Berlin und die Ostzone aufgehoben.
2. Ab sofort sind die Gutscheine für den Bezug von Paketen und offenen Waren in ganz Berlin und in der Ostzone zugelassen und werden in unseren dortigen Depots prompt eingelöst. Kein Zuschlag mehr!

Damit gelten wieder für ganz Deutschland und für alle 4 Besetzungszonen die gleichen günstigen Lieferungsbedingungen des Colis Suisse. Verlangen Sie unsere Preisliste Nr. 22.

### 27 bewährte Paket-Typen

bietet Ihnen das Colis Suisse auch heute noch zur Auswahl. Mehr als die Hälfte davon können vom Besteller als

### Paket-Gutscheine

direkt an den Empfänger in Deutschland und Österreich übermittelt werden.

Überdies liefert das Colis Suisse

### Gutscheine für offene Waren

die vom Empfänger in England, Österreich und Deutschland gegen offene Waren nach freier Wahl eingelöst werden können.

Verlangen Sie bitte Preisliste Nr. 22.



Schweizerisches Arbeiter-Hilfswerk

**COLIS SUISSE**

Quellenstraße 31, Zürich 31

Telephon (051) 27 36 30

Postcheck VIII 27984



*Auch Ihre Zähne werden  
schimmernd weiss !*

**Mit Pepsodent,  
denn es enthält Irium**

Wundervoll ! Nur ein paar Bürstenstriche, und das Irium im Pepsodent entfernt den hartnäckigen Belag, der die Schönheit Ihrer Zähne trübte. Machen Sie einen Versuch mit Pepsodent und nun schauen Sie: Nicht wahr, Sie wussten gar nicht, wie schön Sie lächeln können !

**2 mal täglich Pepsodent 2 mal jährlich zum Zahnarzt**



traf, habe ich nur ein einziges Mal Namen und Adressen ausgetauscht. Es war in Stratford-on Avon, nach der Abendaufführung im Shakespeare-Theater, als meine Bettnachbarin in der Küche beim Kakao-trinken sah, daß ich ohne etwas zu beißen dasaß (mir waren an jenem Tage gerade nicht nur meine Brotvorräte, sondern auch meine Brotmarken zu Ende gegangen), mir von ihrem Knäckebrötchen anbot und mir schließlich das ganze Paket in die Hände drückte mit der Bemerkung, sie brauche es nicht mehr, morgen früh fahre sie ja nach Birmingham zurück, wo sie im Spital als Nurse ihre volle Verpflegung bekomme. Da ich mir kein willkommeneres Geschenk hätte denken können, bat ich sie um ihre Adresse, um ihr einmal eine Kleinigkeit zu senden. Mit dem Dank für die « Swiss chocolate » kam dann ein ganz reizendes Geständnis: Sie habe mich damals in Stratford angeschwindelt, sie sei nämlich nicht Krankenschwester, sondern Ärztin. Sie finde das « hostelling » (Übernachten in Jugendherbergen) so etwas Schönes und tue es inkognito als Nurse.

*Was die Jugendherbergen alles bieten*

«Hostelling» (vor allem in einem unbekannten Land) hat den großen Vorteil, daß man immer weiß:

1. wo die nächste Herberge liegt (aus dem Verzeichnis) und daß sie ein sauberes und meistens auch nett gelegenes Haus ist;
2. wie viel, oder besser gesagt, wie wenig man fürs Übernachten auslegen muß und trotzdem ein sauberes Bett (Leintücher werden in Form eines Schlafsackes mitgebracht oder gemietet) und wahrscheinlich eine Gelegenheit zu baden oder duschen findet;
3. daß man meistens beim Herbergsleiter eine gute und nicht teure Mahlzeit bekommen kann, immer aber eine Herbergsküche antrifft, um sich selber etwas zuzubereiten (Besteck bringt man zur Sicherheit mit, um nicht in die Lage zu kommen, essen zu müssen « we d Hallauer de Bappe »);

...er ist einfach gut!



Schweizer Produkt  
für den schweizerischen Geschmack





4. daß man in der Herberge nette Menschen trifft, sportliche, bewegliche und vor allem fröhliche Menschen, die sich, Herbergsleiter inbegriffen, alle jung fühlen, auch wenn einige davon schon graue Haare tragen oder von ihren Enkelkindern erzählen können.

*Man muß wissen, daß ...*

Natürlich ist die Jugendherberge aber nicht nur einfach eine Art billiges Hotel. Man muß wissen, daß:

1. die Pforte um 10 Uhr morgens geschlossen und erst um 5 Uhr abends wieder geöffnet wird (es heißt also tagsüber auswärts etwas unternehmen oder weiterziehen);
2. kein Portier den Koffer trägt und kein Zimmermädchen auf das Klingelzeichen wartet. Jedes ist sein eigener Träger, Bettmacher und Aufräumer;
3. man noch seine « duty » zu verrichten hat.

Dieses Ämtlein winkt allen, ohne Unterschied auf Alter und Geschlecht (es gibt hier kein ungeschriebenes Gesetz, daß Buben und Männer fürs Abwaschen, Wischen, Fensterreinigen usw. zu schön seien). Es kann aber vorkommen, daß der

Herbergsleiter nicht genug Ämtlein für all seine « Kinder » ausfindig machen kann und er dann gentlemanlike den ältern Herberglerinnen zuzwinkert: "Well, let's forget about yours."

Die verschiedenen mir zugewiesenen « duties » möchte ich aber in meinen Erinnerungen nicht missen. In Oxford lernte ich, was gemeint ist mit "to wash the paint" (ich mußte die Türe zum Eßraum abwaschen), in Winchester hieß es, drei Kartoffeln schälen und in der Nähe von Wells den Teppich reinigen. Man tut es sogar gerne, da die englischen Herbergsleiter ein entwaffnendes Zaubermittel anwenden. Sie sagen nicht etwa streng und böse: "You have to dust, and you have to wash up", sondern charmant lächelnd: "Would you like to tidy up and would you like to clear away?" Worauf man auch bei der unangenehmsten Arbeit einfach nicht « nein » sagen kann, sondern sich willig ans Werk macht, die « duty » als ein Ehrenamt ansieht und sie wirklich nach bestem Können ausführt.

#### *Reisen mit dem Bus*

Im Frühling 1947 genoß ich bei strahlendem Frühlingswetter eine wunderbare



### **Mutters bester Salat**

ist mit einem Schuß **Helvetia-Tafelsenf** angemacht. Das ist die erste Salatregel, genau so, wie Helvetia-Backpulver der Inbegriff guten Backens ist. Salat, mit Helvetia-Tafelsenf gewürzt, gewinnt Rasse, wird würzig und angenehm im Geschmack. Jede Sauce, jedes Gemüse, jedes Fleisch, jeder Salat und jede kalte Platte wird durch einen Schuß Helvetia-Tafelsenf mündgerecht und bekömmlich. Mit Helvetia Tafelsenf gewürzt, ist dazu noch halb verdaut, denn Helvetia-Tafelsenf hat die wertvolle Eigenschaft, die Magensäfte anzuregen.



**täglich** Backpulver (frisch) 21 Rp.  
**Helvetia** Crème-Pudding 65 Rp.  
 (mit Vitaminen B1 und C) Novo-Pudding 60 Rp.  
**Qualität** Vanillin-Zucker 20 Rp.  
 Tafel-Senf (gr. Tube) 61 Rp.

« Hostel »-Tour durch die englische Landschaft, durch die entzückenden Dörflein in den Cotswolds. Diese Zeit ist für mich voll von schönen Erlebnissen, und viele davon, vor allem meine gute Laune, verdanke ich der netten Atmosphäre in den Jugendherbergen und den Leuten, die ich hier traf und zum Teil auf Wegstrecken begleiten konnte. Dann aber auch meinem alten Velo, das willig meinen Rucksack trug, auch wenn es bergauf ging. Leider aber zeigten meine Velomäntel eines Tages Altersbeschwerden (ich aus einem Lande mit Reifenrationierung hatte gehofft, im Lande ohne Rationierung neue Reifen kaufen zu können, aber ach, wohl waren sie zu haben, aber keine mit meinem Raddurchmesser), und vor Vollendung meiner Tour mußte ich mein Velo einstellen. Wie sollte ich nun von Chichester nach Winchester reisen?

Zum Glück ist man da in England nicht verlegen. Sein herrliches Straßennetz wird ja befahren von Buses aller Art. Entweder verbinden sie fast alle wichtigen Ortschaften auf direkten Routen miteinander oder besuchen auf romantischen Wegen und Umwegen all die kleinen Dörfer und Weiler. In England ist nämlich der Bus ein viel bekannteres Überland-Verkehrsmittel als bei uns. Wenn ich irgendwie Zeit habe (Busreisen dauern in der Regel länger als Fahrten mit der Bahn, sind aber billiger), reise ich in England meistens mit dem Bus, weil man landschaftlich und baulich schönere Teile durchfährt als mit der Bahn.

So stellte ich mich denn in Chichester bei einer Bus-Haltestelle auf. Vor dem Bus hielt aber ein Lastauto, dessen Chauffeur mich fragte, ob ich mitkommen wolle; nein, er fahre zwar nicht nach Winchester, aber eine Strecke weit auf derselben Straße. So stieg ich denn ein und hörte, daß der Mann Öl von der Westküste nach London fuhr, jeweils nach Mitternacht aufstehen müsse, um im Laufe des Nachmittags wieder heimzukommen. Der leere Tank und der schwere Motor machten solchen Lärm, daß es ziemlich mühsam war, miteinander zu sprechen und mein Chauffeur anhalten mußte, als ihm einmal eine besonders lustige Ge-



Die beliebten, altbewährten

## Haarpflege- Produkte « RAUSCH »

für Damen und Herren stehen seit 1894 immer an erster Stelle!

### „ RAUSCH “- Conservator

gegen starke Schuppenbildung, gibt volles, gesundes Haar und verleiht jugendlichen Charme.

### „ RAUSCH “- Haarwasser

mit oder ohne Fett, gegen zu trockene oder zu fett-haltige Haare, gewährleistet vollen, gesunden und üppigen Haarwuchs.

### „ RAUSCH “- Myrrhus-Haaröl

erhöht die Frisierfähigkeit, verleiht dem Haar Seidenglanz und entspricht den höchsten Anforderungen.

### „ RAUSCH “- Schuppenpomade

von bester Tiefenwirkung.

### „ RAUSCH “- Haartinktur

von verblüffender, haarwuchsfördernden Wirkung.

Noch mehr als ein Dutzend weiterer kosmetischer „ RAUSCH “-Produkte erfreuen sich dauernd zunehmender Beliebtheit.

Lassen Sie sich beim Coiffeur, in Parfümeriegeschäften und Drogerien beraten und fragen Sie nach den verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten von „ RAUSCH “-Produkten!

# RAUSCH

Fabrik kosmetischer und  
pharmazeutischer Produkte

**Kreuzlingen**

schichte einfiel, die er mir erzählen wollte. Bei dieser Gelegenheit fragte ich ihn, ob er etwa über Salisbury fahre, und ob ich mitdürfe. Und so hatte ich noch das Glück, der berühmten Stadt (wo gerade nach dem Schnupfenerreger gejagt wurde) einen kurzen Besuch abzustatten.

Von Salisbury nach Winchester sei es eine komplizierte Bahnfahrerei mit mehreren Malen Umsteigen, sagte man mir auf einem Büro nach meiner Kathedralenbesichtigung. So tat ich denn, was man in England in einem solchen Fall immer tun soll, man geht zur Busstation, auch wenn einem die Leute versichert haben, es gebe keinen Bus oder der letzte sei schon weg. Ich denke heute noch mit Vergnügen an diese

einen Waschraum mit fließendem Wasser, im wahrsten Sinne des Wortes, so daß alle Tafeln mit « Zimmer mit fließendem Wasser » für mich lächerlich wirken, wenn ich an die romantische Mühle denke.

Durch einen engen, finstern Gang gelangt man dort zu einem überdeckten, seitlich aber offenen Raum, durch den ein richtiger Bach fließt. Dem Bach entlang steht ein Tisch mit Waschbecken darauf, daneben ein Kessel, um das Wasser aus dem Bach zu schöpfen. Ich wunderte mich, daß der Kessel wie ein Hund an einer Kette am Gebäude angebunden war. Dies erinnerte mich an den Bericht eines deutschen Professors über den Studiensaal der Berliner Anatomie, wo alle Knochen angekettet wer-



gemütliche Fahrt nach Winchester auf typisch englischen Straßen, die sich so neckisch und launisch durch die Landschaft schlängeln, vorbei an entzückenden, strohgedeckten cottages.

#### *Das « Zimmer mit fließendem Wasser »*

In Winchester ist die Jugendherberge in der alten Stadtmühle untergebracht und besitzt

den mußten, um vor den Taschen der Studenten sicher zu sein. Knochen vielleicht, dachte ich, aber nicht ein solch großer, schwerer Kübel, wer wollte schon mit solchem Ballast über Land wandern? Ich tauchte ihn ins Wasser und merkte erst jetzt, daß dieses mit solcher Wucht dahinfloß, daß es mir den Eimer sofort aus den Händen schlug und ich mit aller Kraft an der Kette reißen mußte, nun herzlich froh über diese Vorkehrung.



Da in der Winchester Mühle Bach und Becken die einzige Waschanlage waren, entschloß ich mich, für mein Fußbad brav ein Becken zu benutzen, nachdem ich mit einer vorsichtig ins reißende Wasser getauchten Zehenspitze den Eindruck bekommen hatte, es könnte meinem Fuß wie dem Eimer gehen: es wird fortgerissen, was nicht angekettet ist.

### *Angenehmer und lustiger als im Grand Hotel*

Meine Herbergskarte ist natürlich nicht nur ein goldenes Schlüsselchen für die Herbergen in England, auch für alle andern Länder, die keine obere Altersgrenze festlegten (wie z. B. die Schweiz mit 25 Jahren!). So war ich im letzten Herbst in Kopenhagen recht froh, die Karte bei mir zu haben. Ich kam dort eines Abends spät an und erkundigte mich am Bahnhof auf dem Auskunftsbüro nach einem Hotelzimmer. «Kein einziges Bett ist frei, auch nicht privat», hieß es, «alles besetzt wegen der britischen Ausstellung.» «Und die Jugendherberge?» fragte ich. O, da wäre schon Platz, aber da könne man nur hin, wenn man eine Karte habe. Die Karte hatte ich, und somit war das Problem gelöst.

Ich war selig, ein Dach zu finden, und verbrachte schließlich in der Herberge in Kopenhagen eine so angenehme und lustige Woche, wie sie mir das teuerste Grand Hotel nicht hätte bieten können. Die zurzeit in einem Schulhaus provisorisch untergebrachte Herberge war zwar auf den ersten Blick nicht besonders «anmächlich».

Aber der Geist, die Freiheit und das interessante Leben darin, das war unbezahlbar: eine tolle Börse internationaler Gedanken, Anschauungen und Erlebnisse.

Die meisten Gäste waren Zugvögel, die nur eine oder zwei Nächte hier schliefen, um dann weiterzufahren, ein paar wenige noch verspätet hinauf in den Norden, die meisten aber, von dort kommend, heim nach Frankreich und England, die Rucksäcke gekrönt mit riesigen Renntiergeweihen und kostbaren Erinnerungen an Land und Leute in Skandinavien.

Neben diesen «Passanten» fand sich aber eine kleine Gruppe von «Dauer-

**CARAN D'ACHE**




*Prismalo*

*Bester Farbstift für die Schule!*

Schweizerische Bleistiftfabrik Caran d'Ache, Gené

**CARAN D'ACHE verwendet ausschließlich bestes Zedernholz**



*Nivada*

GRENCHEN  
SUISSE



**Maggi's Produkte**  
sind zuverlässige Helfer-  
-sagt's Muetti.

**Vasenol**



**Körper-Puder**

Der Wert der Körperpflege liegt in der Erhaltung der Gesundheit und Spannkraft.

Der Gebrauch von **Vasenol-Körperpuder** hält Sie länger frisch und macht Ihre Gegenwart im Umgang mit Ihrem Nebenmenschen angenehm.

Streudose Fr 1.50

Nachfüllbeutel Fr. 1.—

gästen », die sich bald wie eine internationale Familie fühlte und sich jeweilen beim Morgen- und Abendessen in der Herbergs-küche trafen. (Wir waren alle Selbstversorger, kauften selber ein — kochten unsere Landesspezialitäten — und überließen das Pfannenfegen denen, die Lust dazu verspürten.)

Von Kopenhagen machte ich noch einen zweitägigen Ausflug nach Malmö und Lund. Im «Wandererheim» (so heißen die Herbergen in Schweden) in Lund kamen abends spät zwei französische Studentinnen an, die mir erzählten, daß sie der knappen Devisen wegen in verschiedenen Schulen in Schweden französische Lieder gesungen oder den Schülern von Paris und Frankreich erzählt hätten und dabei die Schweden besser kennen lernten als bei einer Reise mit Geld von Hotel zu Hotel. Wie nett sich doch für Besucher und Gastgeber die leidige Geldgeschichte auswirken kann, wenn man aus den negativen Seiten positive zu machen versteht!

Mir fiel in Lund die nette Aufgabe zu, den beiden Studentinnen von meinen Erlebnissen in Dänemark zu erzählen und ihre Fragen nach Wissenswertem aller Art zu beantworten, also als Glied in der Kette zu wirken und weiter zu geben, worauf auch ich irgendwo aufmerksam gemacht worden war.

Dieses Geben und Nehmen, dieser zwanglose Kontakt mit Menschen aus verschiedenen Kreisen und Ländern, dieses Austauschen-Können von schönen Erlebnissen macht eine Reise, vor allem wenn man ganz allein auf der Fahrt ist, unheimlich reich.

So freue ich mich denn, daß nach dem englischen Motto «Willkommen zwischen 9 und 90» ich noch viele Jahre vor mir habe, in denen ich mich jung fühlen kann, und auch muß, wenn ich dann und wann eine Reise mit dem goldenen Herbergs-Schlüsselchen — natürlich nicht in der Ferienzeit der an Jahren Jungen, als älteres Semester wähle ich «flauere» Tage, vorher oder nachher, im Frühsommer oder Herbst — wiederum so recht genießen will.

*Lust beschwingt ihren Schritt*



...und  
**CHOC OVO**

*gibt neuen Schwung!*

Der stärkende Ovomaltinekern,  
das köstliche Schokoladekleid,  
das handliche Taschenformat  
machen CHOC OVO  
zu einem stärkenden Leckerbissen:  
knusprig und schmelzend zugleich,  
praktisch und leicht verdaulich.

Dr. A. WANDER A.G., BERN

ÜBERALL ERHÄLTlich