Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 35 (1959-1960)

Heft: 9

Artikel: Sie sind auf ihre Art glücklicher als wir und doch... : fünf Monate im Himalaya : aus dem Leben der Frau eines FAO-Experten

Autor: Siegenthaler, Hanny

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1073397

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

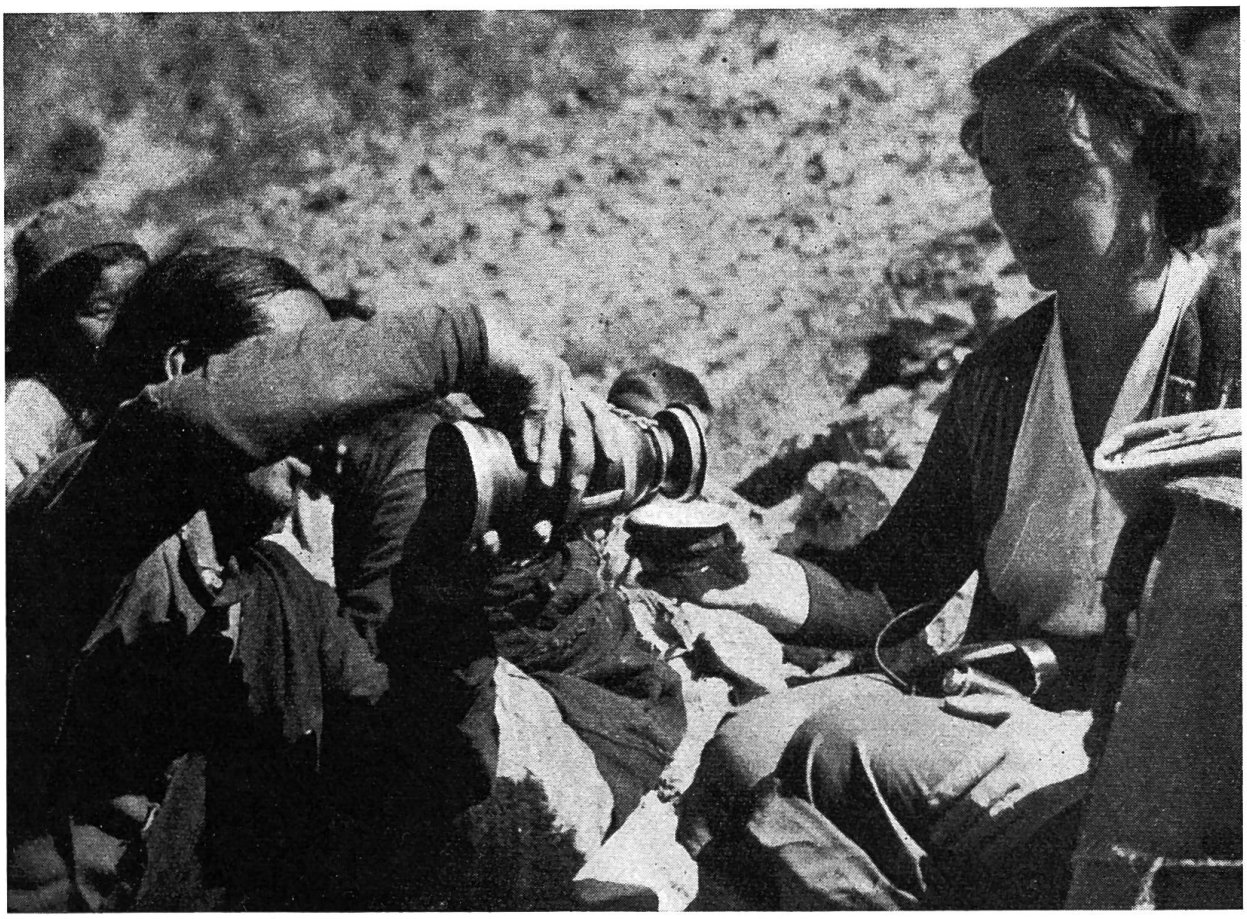
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 29.11.2025

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



Die Verfasserin

Sie sind auf ihre Art glücklicher als wir und doch...

Fünf Monate im Himalaya. Aus dem Leben der Frau eines FAO-Experten

Von Hanny Siegenthaler

Es liegt uns daran, unseren Lesern von Zeit zu Zeit Einblick in die Tätigkeit schweizerischer Mitarbeiter der FAO (Organisation für Ernährung und Landwirtschaft der Vereinigten Nationen) zu geben, welche den Aufbau technisch unterentwickelter Länder fördert. Ernst Siegenthaler arbeitete zusammen mit Werner Schulthess im nepalesischen Himalaya auf dem Gebiet der Milchwirtschaft, vor allem der Käserei. Als Ergebnis dieser Arbeit werden dort bereits auf fünf Alpen nach schweizerischem Vorbild Käsereien betrieben. Der vorliegende Bericht stammt von Frau Siegenthaler, die ihren Mann mit ihrem anderthalbjährigen Söhnchen auf einer Reise begleitete. Das verleiht dem Beitrag seinen besondern Reiz. *F. H.*

Oft stand ich auf dem Balkon unseres Hauses in Katmandu und schaute nach der im Norden liegenden Gebirgskette des Langtang-Himals. Am frühen Morgen erschienen die schneebedeckten Riesen wunderbar klar; beim Sonnenuntergang leuchteten sie in einem

glänzenden Rot; und im Lichte des Mondes boten sie einen zauberhaft-phantastischen Anblick. Und hinter diesen Gebirgszügen lag das Hochland des sagenumwitterten Landes Tibet. Ich hatte bis dahin das Katmandutal nie verlassen. Es war daher mein größter Wunsch, etwas mehr von dem geheimnisvollen Lande kennenzulernen.

Als ich eines Tages meinem Manne nahelegte, ihn auf dem nächsten «field trip» in ein fern gelegenes Himalayatal zu begleiten, stieß ich zunächst auf ein absolutes «Unmöglich!». Mit dem Näherrücken der Abreise schmolz sein Widerstand.

So kam es, daß an einem herrlichen Maimorgen in unserem Hause in Jawalakhel reger Betrieb herrschte. Während sich die Kulis um ihre Lasten stritten, trafen wir noch die letzten Vorbereitungen für eine Familienreise. Elf Lastenträger trugen auf ihren gebeugten Rükken in Säcken, Kisten und Tragkörben verstaut unsere Campingausrüstung, Nahrungsmittel und Arbeitsmaterial. Mein Mann, unser anderthalbjähriger Sohn Peter, ich und zwei Sherpas folgten etwa zwei Stunden später im Jeep. Am Ende des Tales stießen wir auf die wartenden Kulis. Hier enden endgültig alle Straßen mit Ausnahme einer südlichen Verbindungslinie mit Indien. Peter wurde nun ebenfalls in einem mit Kissen und Decken ausgepolsterten Tragkorb verpackt. Sandrabir, der jüngste und sauberste unter den Trägern, war riesig stolz auf seine ihm anvertraute Last, die zudem gewichtsmäßig kaum die Hälfte von dem ausmachte, was die anderen zu tragen hatten.

Der Anmarsch

Die Reise bis zu unserem Ziele Langtang sollte nun ganze acht Tage dauern. Das ist fast unglaublich, wenn man bedenkt, daß die Strecke in einem Auto und auf halbwegs guter Straße in etwa drei Stunden zurückgelegt werden könnte. Aber über die zahlreichen Flüsse und Gebirgsbäche Nepals führen nur schwankende, äußerst primitive Hängebrücken. Das ist auch der Grund, weshalb fast über das ganze Land nicht Lasttiere, sondern menschliche Träger verwendet werden. Für Leute, welche noch gewohnt sind, mit dem Faktor Zeit zu rechnen, ist es besonders peinlich, die nächste, drei bis vier Stunden entfernte Brücke zu suchen, wenn das gegenüberliegende Ufer oft nur wenige Meter von einem getrennt ist. Ebenso viel Zeit raubt das stete Auf und Ab auf Pfaden, die eigentlich gar keine sind, und die durch Felsblöcke oder halb verfaulte umgestürzte Dschungelriesen verbarrikadiert wurden. Und kommt man erst einmal auf etwa 4000 Meter Höhe, dann wird die Energie und das Marschtempo auch durch die dünne Luft eingeschränkt.

Die ersten drei Tage führte der Weg noch durch bebautes Land. An den Abhängen der Hügellandschaft haben die Nepalesen im Laufe der Jahrhunderte mit großer Geschicklichkeit Terrassen angelegt, wo während des Monsuns Reis und im Winter Korn angebaut wird. In den Dörfern, deren Häuser aus getrockneten Lehmziegeln hergestellt sind, und die alle noch Strohdächer aufweisen, erweckte unsere Karawane vor allem wegen der Anwesenheit einer weißen Frau und eines blonden Kindes immer große Aufmerksamkeit. Aber überall wurden wir sehr freundlich empfangen und neugierig begrüßt.

Am vierten Tage veränderte die Landschaft ihr Gesicht. Die grünen Terrassen blieben hinter uns zurück. Stundenlang kletterten wir in einem steilen Tobel über Geröllhalden aufwärts und erreichten am Abend nach einem Höhenunterschied von nur etwa 1600 Metern das kleine Dorf Ramtsche.

Während der ersten zwei oder drei Tage litt ich unter den üblichen Beschwerden, die ein langer Marsch verursacht. Peter hingegen saß bequem in seinem gepolsterten Tragkorb im Schatten. Seila, der Käserlehrling, hatte ihm mit meinem Halstuch und mit Hilfe eines gespaltenen Bambusses ein Sonnendach errichtet. Nun schaute der kleine Schlingel, ein Karamel im Munde lutschend, mit sich und der Welt zufrieden, auf uns verschweißte und müde Tippelbrüder hinunter. Er schien das Abenteuer enorm zu genießen. Mir ging es nicht ganz so gut. Aber trotz Hitze, Kälte und oft quälendem Durst bedauerte ich keinen Moment mitgemacht zu haben. Was war es doch für ein Vergnügen, nach stundenlangen Märschen die brennenden Füße im Flußwasser zu kühlen oder vielleicht sogar ein Bad zu nehmen. Und das einfache Abendmahl wurde genossen wie ein Festtagsmenü. Wir zogen uns frühzeitig in unser Zelt zurück, denn unser Tagewerk begann jeweilen mit Sonnenaufgang.

Am sechsten Tage waren wir kaum drei Stunden Fußmarsch von der nepalesisch-tibetanischen Grenzstation Rashua-Garhi entfernt.

Das jedoch war nicht unser Ziel, wir wandten uns nach Osten und folgten dem Langtangkhola, dem reißenden Gebirgsfluß, der diesem Tale den Namen gibt. Der Pfad stieg steil an und führte mitten durch einen Hochgebirgsdschungel, der oft einen dichten Bambusunterwuchs aufwies. Wir fanden zahlreiche Spuren von Wildschweinen. Auch einen schwarzen Himalayabären bekamen wir zu Gesicht. Der befand sich aber zu unserer Beruhigung auf der anderen Seite des Flusses. Oft war kaum Raum genug für ein schmales Weglein zwischen Fluß und steil abfallenden Felswänden, von Zeit zu Zeit aber weitete sich das Tal wieder und machte einem bescheidenen Weidegrund Platz.

Gast bei Rindzin Lama

Am achten Tage ging es wieder steil bergan. Wir verließen den Dschungel und ließen schließlich auch die Baumgrenze unter uns zurück. Wir befanden uns jetzt bereits auf über 3000 Meter Höhe. Um die Mittagszeit öffnete sich das Tal weit, und wir erblickten noch etwas weiter oben das Dorf Langtang, eine Niederlassung von etwa zwanzig Häusern, inmitten von Hochweiden und Buchweizenfeldern. Im Hintergrund erhob sich einer der über 6000 Meter hohen, namenlosen Gebirgsriesen, dessen makelloses Weiß prächtig gegen den tiefblauen Himmel abstach. Am Eingang des Dorfes, gekennzeichnet durch eine große Gebetsflagge, erwartete uns Rindzin Lama, das religiöse und politische Oberhaupt dieser Talschaft. Er kannte meinen Mann, der bereits zum dritten Male hier hinauf kam. Wie sehr er die Expertenarbeit schätzte, bewies der herzliche Empfang. Einer seiner Diener brachte einen großen, mit Messing beschlagenen Holzkrug mit Reiswein. Aus der mit Silberblech ausgeschlagenen Schale mußten wir den Willkommenstrunk nehmen. Als Rindzin Lama die Schale auch Peter reichte, machte ich zuerst Einwendungen, sah aber rasch ein, daß wir hier in einer speziellen Zeremonie als Gäste willkommen geheißen wurden, und daher konnte ich nicht schon am ersten Tage gegen uralte Gesetze und Bräuche verstoßen. Peter muß durstig gewesen sein, denn ohne mit der Wimper zu zucken, oder auch nur einmal abzusetzen, trank er seine Schale leer.

Die Bewohner von Langtang kamen ursprünglich aus Tibet, politisch gehören sie jedoch zu Nepal. Da ihr Tal aber so weit vom Unterland entfernt ist, und die Distanz bis zum nächsten tibetanischen Ort Kyrong Dzong nur etwa zwei Tagesreisen beträgt, haben sie verhältnismäßig wenig Kontakt mit den Nepalesen und fühlen sich mehr zu ihren Nachbarn und Vorfahren hingezogen, mit denen sie ja auch Sprache, Sitten und Gebräuche gemeinsam haben. Die Angehörigen dieses Gebirgsvolkes verfügen über einen sehr kräftigen Körperbau. Vorstehende Backenknochen und leicht schräg gestellte Augen weisen auf einen stark mongolischen Einschlag. Ich lernte sie bald als ein fröhliches, gastfreundliches Völklein mit viel gesundem Menschenverstand kennen. Mit

400 X

Die neue Richtung

Immer mehr Verbraucher sind begeistert vom New Look im Badezimmer. Erfrischendes Aroma, durchdringende Reinigungskraft und modernste Verpackung, das sind die Kennzeichen von Binaca top, der halbflüssigen Zahnpaste für Leute von heute.
Spontane Anerkennungsbriefe heben besonders die Ausgiebigkeit hervor. Sie ist tatsächlich erstaunlich: eine einzige Packung reicht für mindestens 400 Anwendungen.
Leisten Sie sich Binaca top!

Ausnahme der Lamas sind sie alle Analphabeten. Gemeinsam war allen ihre absolute Gleichgültigkeit gegenüber Reinlichkeit und Hygiene.

In diesem Moment bildeten sie jedoch einfach eine neugierige Schar von Zuschauern, die alles und jedes sehen und betasten wollten, und ihrer Verwunderung oft durch lautes Lachen Ausdruck verliehen. Die Ankunft einer weißen Frau und eines kleinen blonden Kindes war selbstverständlich eine kleine Sensation in diesem abgelegenen Himalayatal, das bis dahin von kaum einem halben Dutzend «Sahibs» aufgesucht worden war. Peter stand im Mittelpunkt der Gesellschaft, und die zahlreichen Tibetanerbuben und -mädchen suchten mit allerlei kleinen Tricks seine Aufmerksamkeit zu erregen.

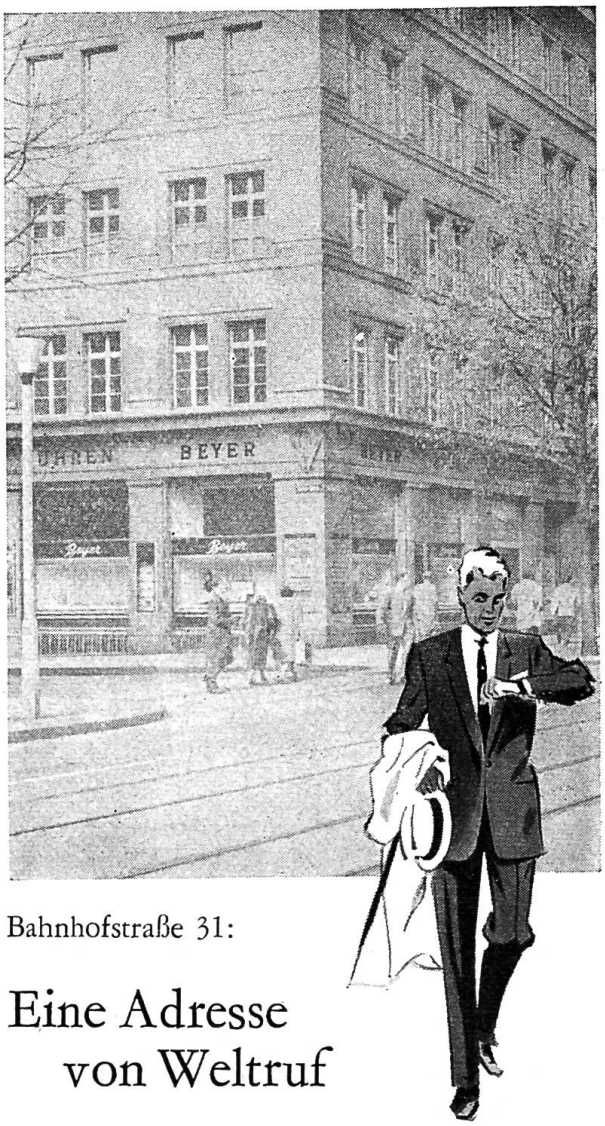
Drei Tage blieben wir im Dorf Langtang. Während dieser Zeit genossen wir oft die Gastfreundschaft Rindzin Lamas. Sein Haus ist unter einem überhängenden Felsen gebaut, der unmittelbar darüber einige hundert Meter fast senkrecht aufsteigt. Wie die übrigen Häuser des Dorfes weist auch es neben dem Erdgeschoß noch einen ersten Stock auf. Der ebenerdige Raum wird als Stall benutzt. Auf einer steilen Holztreppe gelangt man in den ersten Stock, der Küche, Schlaf- und Wohnraum in einem darstellt. Die Feuerstelle ist der wichtigste Ort im Hause. Hier wird gekocht, gebraten, geröstet, gebraut, ja sogar destilliert; nähmlich der lokale Rakshi. Die Decke, die den Raum gegen den Felsen abschließt, besteht teils aus Brettern und teils aus eng nebeneinander gelegten Bambusstöcken, die im Laufe der Zeit vom Feuer und Rauch völlig geschwärzt wurden. In rohgezimmerten Holztruhen, Schränken und auf den groben Gestellen wird der gesamte Hausrat aufbewahrt und aufgestapelt.

Abends, wenn wir die Familie des Dorfoberhauptes jeweils aufsuchten, saßen alle Angehörigen auf dem Boden um das wärmende Feuer herum. Da war einmal Gipa, Rindzin Lamas sympathische Frau, in ihren Armen die jüngste Tochter. Drei Buben von etwa drei, fünf und neun Jahren saßen mit gekreuzten Beinen um ihren Vater herum, dessen langer Zopf fast den Boden erreichte. Bei unserem Eintreten rückten sie sofort näher zusammen. Rindzin Lama bemühte sich höchsteigen um einen Teppich, den er beim Feuer ausbreitete. Daraufhin brachte Gipa einen hölzernen Krug mit Tschang und füllte uns die mit Silberblech

ausgelegten tibetanischen Holzschalen. Bevor man jedoch trinkt, wird etwas Butter an den oberen Rand der Schale gestrichen, dann taucht man den Finger in die Flüssigkeit und spritzt ein paar Tropfen zu Ehren Buddhas weg. Jetzt setzt man die Schale an den Mund, trinkt sie leer, läßt sie nochmals füllen, trinkt wiederum aus und setzt dann die Schale nieder. Ich folgte dieser Zeremonie genau, und Gipa zeigte mir durch ihr freundliches Lächeln, daß sie mit mir zufrieden war. Mein Mann, der mit den Sitten schon vertrauter war, tat nun dasselbe. Wir bemühten uns sehr, nie gegen solche Gebräuche zu verstoßen. Dies erwies sich oft als nicht sehr leicht, besonders dann, wenn der Brauch einen allzu großen Alkoholkonsum verlangte. Aus diesem Grunde schätzten wir es, wenn ein Teller mit geschwellten Kartoffeln, Salz und Butter gebracht wurde. Rindzin Lama schenkte mir dabei seine ganz besondere Aufmerksamkeit. Mit seinen langen, schwarzen Fingernägeln schälte er mir die Kartoffeln – eine Arbeit, bei der ich mir mit Vergnügen selber die Finger verbrannt hätte. Gesprochen wurde in der Regel wenig, aber mit Hilfe unseres Sherpas Phutarky, der als Übersetzer diente, konnten wir doch eine einfache Konversation aufrecht erhalten.

Die Mahlzeiten dieses Bergvolkes sind einfach. Tsampa besteht aus geröstetem Weizen- oder Buchweizenmehl, das mit Wasser oder Buttermilch zu einer dicken Masse gekocht wird. Manchmal wird mit etwas Wasser, Butter, Kräutern, Zwiebeln und viel rotem Pfeffer eine Sauce gekocht, in welche man die Teigklumpen taucht und dann zum Munde führt. Der gleiche, etwas flüssigere Mehlteig ist auch das Ausgangsmittel für die Tschapaties oder Fladenbrote. Sie werden auf einem heißen Blech wie Omletten gebacken. Gipa war eine große Könnerin auf diesem Gebiet, aber leider konnte ich den Buchweizenfladen nie viel Geschmack abgewinnen. Außer diesen Mehlspeisen werden noch viel Kartoffeln und Rüben gegessen, die in den Sommermonaten noch auf dreieinhalbtausend Meter Höhe gedeihen. Kleinkindern, wird so lange wie möglich Muttermilch gegeben, sind sie etwa zehn Wochen alt, bekommen sie ebenfalls von diesen Mehlspeisen. Die Mutter kaut die Masse gut durch, mischt sie dabei mit ihrem Speichel und schiebt die so vorbehandelte Mischung dem Säugling in den Mund.

Rindzin Lama war sehr interessiert, als



Bahnhofstraße 31:

Eine Adresse von Weltruf

Es gibt Adressen mit Straße und Hausnummer, die über Länder und Meere hinweg von Kenner zu Kenner weitergegeben werden wie ein kostbarer Fund... Adressen berühmter Schneider, Adressen berühmter Restaurants. Auch *Zürich, Bahnhofstraße 31* – in vielen Zungen gesprochen – gehört zu ihnen. Denn hier ist die Chronometrie Beyer, und hier findet der Freund guter und schöner Uhren im ältesten Fachgeschäft unseres Landes in einzigartiger Auswahl das vereinigt, was unter Uhren Rang und Namen hat.

Chronometrie
BEYER

Zürich, Bahnhofstr. 31 / Ecke Bärengasse Gegr. 1800

Was der Musikfreund mit Recht von einem guten Instrument erwartet, findet er verwirklicht in den Schmidt-Flohr-Instrumenten — sei es Klavier oder Flügel — bei jahrzehntelanger Bewährung. Ueber 125 Jahre Erfahrung im Klavier- und Flügelbau.

Modell «RONDO», Nussbaum, 110 cm hoch, matt oder hochglanz poliert **Fr. 3250.—**

Verlangen Sie bitte unseren ausführlichen Gratiskatalog bei unserer nächsten Ortsvertretung oder direkt bei:

Schmidt-Flohr AG. Pianofabrik Bern
Marktgasse 34 Telephon 031 / 2 28 48

mein Mann ihm das Arbeitsprogramm vorlegte, und versprach, ihn in jeder Hinsicht zu unterstützen. Frühere Experimente in der Herstellung von Käse aus Yak- und Tschaurimilch (Tschauri ist eine Kreuzung zwischen Yak und Kuh) waren erfolgreich verlaufen. Nun sollte die Käsefabrikation in größerem Rahmen aufgenommen werden. Die Einführung einer besseren Milchverwertung schien in diesem Gebirgstal überhaupt ein vielversprechendes Projekt zu sein. Das Langtangtal, besonders der obere Teil, weist zahlreiche Weidegründe auf. Im Winter sind die Bewohner mit ihren Herden ganz unten im Tal auf etwa 2000 Meter Höhe. Bis im Hochsommer ziehen sie nun von Weide zu Weide, bis sie anfangs August die höchstgelegenen, spärlichen Grasflächen auf 4700 Meter erreichen. Die Arbeit meines Mannes bestand darin, die milchwirtschaftlichen Verhältnisse zu studieren, und an Ort und Stelle Käse und eine bessere und vor allem reinlichere Butter herzustellen. Erschwert wurde die Arbeit dadurch, daß man sich nie länger als etwa zwei Wochen auf demselben Weidegrund aufhielt und an jedem Ort wieder eine Hütte aufbauen mußte. Daher war man gezwungen, auch die Käsereiutensilien auf das zu beschränken, was auf dem Rücken mitgetragen werden konnte. Bis anhin war nur eine sehr schlechte und überaus stark verschmutzte Butter hergestellt worden, die zudem schon nach wenigen Tagen ranzig schmeckte. Allerdings wurde dieselbe auch nur zu einem kleinen Teil als Nahrungsmittel verwendet. Der größere Anteil kam in tibetanische Klöster, wo sie in Form von Hunderten von kleinen Butterlämpchen zu Ehren von Buddha verbrannt wurde. Durch die Herstellung eines haltbaren und schmackhaften Käses sowie einer guten Butter konnten die wirtschaftlichen Verhältnisse und damit der Lebensstandard der Bevölkerung beträchtlich verbessert werden, denn beide Produkte finden auf dem Markte in Katmandu reißenden Absatz.

Die erste Station

Unsere erste Station war Kyangschin Ghiang. Das ist die größte der regulären Sommerweiden und liegt etwa drei Wegstunden oberhalb des Dorfes Langtang. Dort sollten die Eingeborenen unter der Leitung meines Mannes zuerst ein Lagerhaus für den Käse errichten. Es war Ende Mai, der Monsun hatte bereits ein-

gesetzt, und es regnete daher fast unaufhörlich, als wir hinaufstiegen. Der Langtangkhola, auch in dieser Höhe noch ein reißender Bergbach, war zu unserer Rechten manchmal tief unten und dann wieder auf fast derselben Höhe wie unser Pfad. Von Zeit zu Zeit zogen wir an langen Gebetsmauern vorbei, die wir mit unseren Trägern, gemäß ihrem Glauben, immer auf der linken Seite passierten. Nach etwa drei Stunden traversierten wir noch eine ausgedehnte Geröllhalde, überkletterten eine Moräne und erreichten endlich ermüdet und bis auf die Haut naß den Weidegrund, wo unser Basislager aufgeschlagen werden sollte.

Hier befand sich ein halbes Dutzend Hütten, die nur aus groben Steinen aufgebaut und mit Bambusmatten abgedeckt waren. Der Ort sah sehr verlassen aus. Die Herden waren noch weiter unten im Tale. Wir befanden uns hier auf einer Höhe von etwa 3800 Meter. Der Boden pflotschte unter unsern Füßen, und immer noch fiel der Regen wie in Schnüren vom grauen Himmel. Für die erste Nacht konnten wir das Zelt nicht aufschlagen. Daher suchten wir die besterhaltene Hütte auf. Nach einer flüchtigen Mahlzeit krochen wir in unsere Schlafsäcke und schliefen bald ein.

Es mochte etwa Mitternacht gewesen sein, als mich ein tiefer, grunzender Ton vor der Hütte aus dem Schlafe schreckte. «Das ist ein Bär!» durchzuckte es mich wie ein elektrischer Schlag. Der Gedanke, daß uns nur die dünne Bambusmatte, die wir zum Schutze von dem Regen gegen die Türöffnung gestellt hatten, von dem Biest trennte, raubte mir den Schlaf für den Rest der Nacht. Da alle anderen ruhig weiterschliefen, wagte ich nicht, jemanden zu wecken. Bei Tagesanbruch erkannte ich die Ursache meiner Ängste. Ein großer schwarzer Bulle, mit langen Haaren, riesigen Hörnern und einem buschigen Schwanz weidete friedlich in der Nähe unserer Hütte. So machte ich die erste Bekanntschaft mit dem Yak. Ernst erklärte mir später, daß sich diese oft sehr wilden Tiere manchmal weit von den Herden entfernten.

Während den nun folgenden Tagen waren wir wie eingewickelt in Nebel und Sprühregen, unfähig, uns auch nur ein Bild zu machen, wo wir eigentlich waren. Eines Morgens aber, als ich aus dem Zelt trat, war ich einfach überwältigt von dem Anblick, der sich mir darbot. Die Hütte und das bißchen Weideland, das wir bis jetzt gesehen hatten, lag auf einem

mit OBISEC

feine hausgemachte Glacen aus dem Kühlschrank

Erdbeer
Himbeer
Banane
Aprikose
Orange
Citron
Vanille

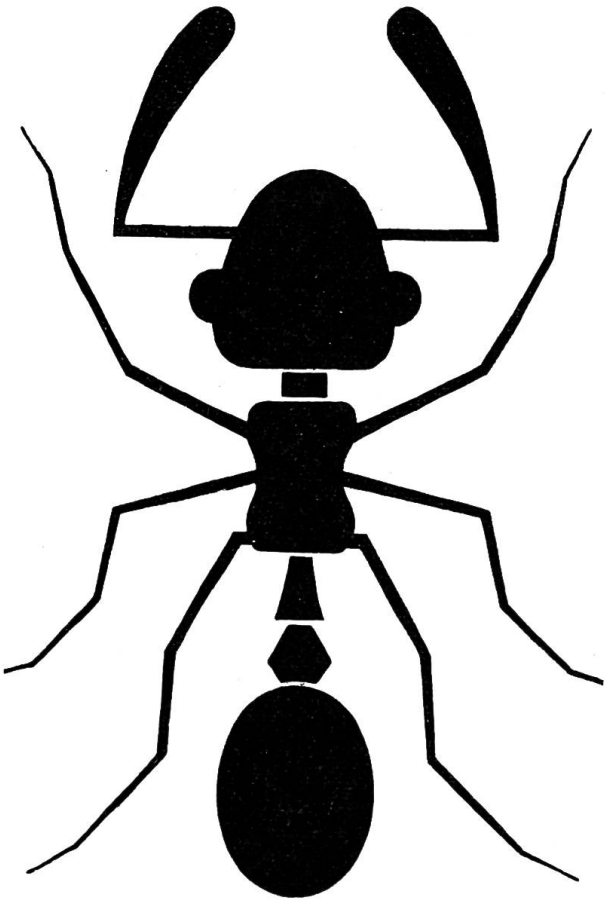
OBISEC-Fruchtglacen sind mit naturreinen Früchten oder tiefgekühlten Fruchtsaft-Konzentraten hergestellt. Die Zubereitung ist sehr einfach: 1 Beutel OBISEC-Glacepulver in 2 dl Wasser auflösen, 1 dl geschlagenen Rahm darunterziehen und die Masse in der Eisschublade des Kühlschrankes gefrieren. Für Vanille besonderes Rezept.

Die rechnende Hausfrau schätzt die bewährten Produkte der Obipektin AG in Bischofszell: OBISEC-Glacepulver und PEC-Geliermittel. Sie denkt beim Einmachen von Confitüren und Gelees an unsere Devise:

Zur Einmachzeit halt PEC bereit!

formix

tötet



haus-

ameisen

praktische
und saubere anwendung

originaldose fr. 1.80

in allen
apotheken und drogerien

adroka ag. basel

leicht erhöhten Plateau an der Mündung eines Seitentales. Die Gebirgskette im Süden mit ihren zahlreichen 6000 Meter hohen schneebedeckten Gipfeln, namenlos und unbestiegen, bildeten einen scharfen Kontrast zum tiefblauen Himmel. Nach Norden war der Blick teilweise versperrt durch einen sich steil erhebenden Felsabsturz. Etwas weiter westlich glitzerte ein prächtiges blauweißes Eismeer; ein mächtiger Gletscher reichte bis zum Fuß des Seitentales hinunter. Ein kleines, weißes Buddhistenkloster klebte auf einer Plattform am Abhang über unserem Lager, im Rücken gegen Steinschlag und Lawinen von einer hohen Moräne geschützt. Davor, den friedlichen Charakter der Gebirgseinsamkeit unterstreichend, flatterten lustig fünf Gebetsfahnen im Winde.

Mit den Mönchen des Klosters hatten wir freilich schon vorher Bekanntschaft gemacht. Speziell zwei junge Lamas, beide ursprünglich von Lhasa, ließen sich gerne bei uns sehen. Gekleidet waren sie in rote, wallende Gewänder, die bis an den Boden reichten. Wenn sie das Dorf besuchten oder sich auf eine Pilger- oder Bettelreise begaben, dann setzten sie sich eine gelbe Mütze mit nach vorne gerichtetem Spitz auf. Durch Phutarky stellten sie uns unendlich viele Fragen. Nicht aus Neugier, sondern aus Wissensdurst. Der jüngere der beiden war eifrig damit beschäftigt, von uns Englisch zu lernen. Er zeigte auf einen Gegenstand, und wir sagten ihm das entsprechende Wort dafür. Er bewies ein ausgezeichnetes Gedächtnis, nur schnitt er jeweils für die Aussprache des englischen th-Lautes so entsetzliche Grimassen, daß ich oft fast befürchtete, es könnte ihm eine Spur davon bleiben. Aber er lernte sehr rasch und noch ist es mir in guter Erinnerung, wie er einmal, seine gelbe Zipfelmütze herausfordernd aufgesetzt, an unserem Zelt vorbeikam. Auf meine Frage «Wohin?», antwortete er stolz und kurz: «Langtang going», wobei er seinen Worten Nachdruck verlieh, indem er mit dem Daumen über die Achsel in Richtung des Dorfes zeigte.

Manchmal kamen die Lamas auch zu einer Mahlzeit zu uns, sie bestanden aber darauf, daß wir ihren Besuch erwiderten. Ihre Nahrung unterschied sich in keiner Hinsicht von dem, was die übrigen Langtangleute zu sich nahmen. Nur wurde anstelle des Alkohols, dem sie zwar auch nicht abgeneigt waren, viel mehr Tibetanertee getrunken. Der Unterschied zwi-

schen unserem Tee und dem ihrigen besteht darin, daß statt Zucker Salz und meistens ranzige Butter zugesetzt wird. Ist man sich einmal an diesen Tee gewöhnt, so schmeckt er gar nicht dermaßen übel. Der kleine Peter jedenfalls trank große Mengen davon.

Alpaufzug wie bei uns

Eines Morgens, obwohl ausnahmsweise die Sonne schien, war es noch ziemlich kalt, hörten wir aus der Ferne das Gebimmel zahlreicher Glocken. Bald erkannten wir die Ursache. Mehr und mehr Yaks und Tschauries, fröhlich dekoriert mit farbigen Bändern und teilweise auch mit einer Art Kuhglocken versehen, tauchten auf. Genau wie bei einem Schweizer Alpaufzug. Die Herden hatten die unteren Weidegründe verlassen und zogen nun hierher. Neben den Melkern und Hüterbuben erschien fast die ganze Dorfschaft, angeführt von einem Buben, der die Gebetsflagge trug und sie dann auf die Hütte aufsteckte. Alle waren beladen mit Kesseln, Kübeln, Strohmatten, Decken, Stricken, Brennholz und, was nie vergessen wurde, mit allen möglichen und unmöglichen Behältern, gefüllt mit Tschang und Rakshi. Zur Eröffnung der Sommerweidegründe sollte das Tschaurifest stattfinden. Es dauerte drei volle Tage und Nächte. Das Festen bestand aus Singen, Tanzen, Bogenschießen, ein wenig Beten und vor allem Trinken. Auch ich bekam meinen Anteil davon, und zwar in Form von blutigen Köpfen, die ich zu verbinden hatte. Bei diesen rauhen Berglern ist ein Trinkgelage ohne «some fighting», wie sich die Sherpas ausdrückten, einfach kein rechtes Fest.

Nun konnte Ernst endlich mit der praktischen Käserei beginnen. Vorher hatten die Herdenbesitzer sich geweigert, die Milch abzuliefern, weil sie selbst Butter, als den benötigten Brennstoff für die Lämpchen im Kloster und den Hausaltären, herstellen wollten. Inzwischen war auch das Lagerhaus unter Dach gekommen, nur an den Gestellen für die Käse wurde noch gearbeitet. Seit Wochen schon sägten die beiden Dorfschreiner mit Hilfe einer Waldsäge Bäume der Länge nach zu Brettern. Täglich kam nun ein runder, etwa 20 Kilo wiegender Käselaib ins Lager, und schon nach wenigen Tagen sandten wir die erste Kiste pasteurisierter Butter nach Katmandu.

Etwa zwei Wochen später waren die Weiden kahlgefressen, und wir zogen mit den Herden

3 SORTEN

alle mit herrlich-vollem, natürlich-reichem Kaffee-goût in der modernen Geschmacksnuance – alle in entzückenden Dosen, eine Zierde Ihres Tisches!

Thomi + Franck AG., Basel

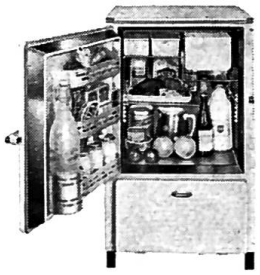
1 100% reiner Bohnenkaffee-Extrakt (violette Streifen, Golddeckel!) für den «Schwarzen»!

2 100% reiner **koffeinfreier** Bohnenkaffee-Extrakt (violette Streifen, **roter** Deckel!)

3 Vollöslicher Extrakt aus 27% Bohnenkaffee und 23% Cichorie (Franck Aroma!) mit 50% Kohlenhydraten für herrlich aromatischen Milchkaffee! (Orange-Streifen, Golddeckel!)

Fragen Sie die Nachbarin!

Jede fünfte Küche ist heute mit einem Kühlschrank ausgerüstet, mehr als die Hälfte davon mit SIBIR-Apparaten. Zumindest eine Ihrer Nachbarinnen wird Ihnen daher aus Erfahrung sagen können, wie unentbehrlich ein Kühlschrank ist und wie sehr sie gerade der SIBIR zufriedenstellt. Fragen Sie kritisch, erkundigen Sie sich genau. Betriebskosten, Unterhalt, Service, wie steht's damit? Ihre Nachbarin wird Ihnen bestätigen, was alle 180 000 SIBIR-Besitzer erfahren haben: Der SIBIR-Kühlschrank ist nicht nur für jedermann erschwinglich, er ist dank dem niedrigen Stromverbrauch und der 5-jährigen Garantie auch für jedermann auf die Dauer ohne weiteres tragbar.



SIBIR

Kühlschrank für jedermann

und der ganzen Käsereieinrichtung weiter. Wir näherten uns bereits der Viertausender-Grenze, und nach und nach spürte ich die dünne Luft, obwohl ich eigentlich reichlich Zeit gehabt hatte, mich zu akklimatisieren. Hätte einem der Sauerstoffmangel nicht daran erinnert, wäre es einem gar nicht bewußt geworden, wie hoch oben man sich befand, denn überall türmten sich die Riesen noch 2000 Meter höher auf. Die wilde Schönheit dieses Himalayatales ließ mich dann auch das Unangenehme immer wieder rasch vergessen.

Auf jeder dieser Weidestufen haben die Herdenbesitzer eine Unterkunft. Diese besteht nur aus den vier Wänden, aus groben, aufeinandergeschichteten Steinen und einem Firstbalken. Die aus geflochtenem Bambus hergestellten Matten, die zusammen mit dem übrigen Hausrat von Alp zu Alp getragen werden, bilden das Dach. Es hält dem Regen erstaunlich gut stand, aber durch die Spalten zwischen den großen Steinen, die die Wand bilden, bläst oft ein unangenehm kalter Wind. Unsere erste Arbeit auf jedem Staffel bestand immer in der Errichtung einer solchen Hütte. Wachholdersträucher wurden ausgerissen, der Boden etwas geebnet, und dann begannen die Sherpas die Mauern zu errichten. Mit großer Geschicklichkeit schichteten sie die unförmigen Steine aufeinander, die sie reichlich in der näheren Umgebung fanden. Zuletzt wurde der Firstbalken sorgfältig auf der einen Seite in die überhöhte Stirnmauer eingebettet und auf der andern auf die in den Boden eingerammte, hohe Astgabel gelegt, und die Bambusmatten darüber geworfen. Unter Zuhilfenahme aller verfügbaren Kräfte wurde so innerhalb eines halben Tages die «Käserei» improvisiert. Diese tunnelartige Unterkunft diente uns zugleich als Küche und Eßzimmer. Der Herd befand sich in einer Ecke und wurde durch drei halb eingegrabene Steine gebildet. Zum Schlafen benützten wir das Zelt, das stark genug war, um dem Wind und dem Monsunregen standzuhalten. Die Sherpas und die übrigen Angestellten errichteten sich mit Hilfe einer großen Zeltplache eine ähnliche Schlafstelle.

Die höchst gelegene Käserei der Welt

Gegen Ende August erreichten wir die höchsten Weidegründe am Ende des Tales auf etwa 4600 Metern. Immer noch erhoben sich die Berge um uns zu solch gewaltigen Höhen, daß

wir kaum realisierten, wie hoch wir eigentlich waren. Die Schneegrenze befand sich nur noch wenige hundert Meter höher, und in der Nacht fiel das Thermometer immer auf den Gefrierpunkt. Die Vegetation war nur noch spärlich, und ich konnte nicht verstehen, wie diese Yaks und Tschauries fähig waren, von dem bißchen Grünzeug, das sie zwischen den Felsblöcken und Wachholdersträuchern fanden, Milch zu produzieren. Auch vom Tierreich verspürte man nicht mehr viel. Kein freundliches Vogelpfeifen unterbrach die Einsamkeit der Gebirgswelt, nur dann und wann ließ sich das Krächzen einiger Bergdohlen hören. Einmal hinterließ ein kleiner Nager am jungen Käse seine Spuren. Aber schon am nächsten Tage wurde er erwischt und zum Tode verurteilt. Eines Abends brachte ein großer Himalayabär etwas Erregung in die manchmal fast lähmende Gebirgsstille. Es war ein drolliger, schwarzer Bursche, der sich nicht im geringsten durch die Anwesenheit menschlicher Wesen stören ließ.

Während voller dreier Monate gab es keinen einzigen regenfreien Tag. Einige Male fiel in der Nacht sogar etwas nasser Schnee. Der kalte Wind und die nebelverhängte Umgebung drückten oft auf die Gemütsverfassung. Der Monsun wollte und wollte kein Ende nehmen. Unser Freund, der Lama, erklärte uns, daß dieses Jahr der September ein Doppelmonat sei, und wir uns noch etwas gedulden müßten. Wir würden diese lange Zeit wahrscheinlich kaum so gut überstanden haben, hätte uns nicht wenigstens einige Male am frühen Morgen ein strahlend blauer Himmel begrüßt. Dann erschien unsere Umgebung in ihrer ganzen Pracht. Die zahlreichen Gipfel in reinstem Weiß bildeten einen scharfen Kontrast gegen das Tiefblau des Himmels. Wenn sich die Sonne dann über den Grat erhob und das Tal in warmes Licht tauchte, vergaßen wir für ein paar Stunden das harte Leben, das wir hier zu führen gezwungen waren. Der kleine Peter blieb, wenn er aus dem Zelt kam, erstaunt stehen, schaute hinauf zu den majestätischen Gipfeln, drehte sich langsam im Kreise und zeigte mit dem Finger auf jede einzelne Bergspitze, wobei er etwas murmelte, das ebensogut Schweizerdeutsch, wie Englisch oder Tibetanisch sein konnte. An solchen Morgen trugen wir unseren Klapptisch vor die Hütte und frühstückten mitten in diesem Kranz von Schneebergen. Das waren die schönsten Augenblicke unseres Nomadenlebens. Nur zu bald strichen wieder feuchtkalte

Hier

sollten alle Frauen und Männer mit ihrer Körperpflege beginnen, sobald es warm wird!

Warum

Der Fuss trägt nicht nur die ganze Schwere des Körpers, durch Tausende von Poren werden im Fuss auch Stoffwechselrückstände als Schweiss ausgeschieden.

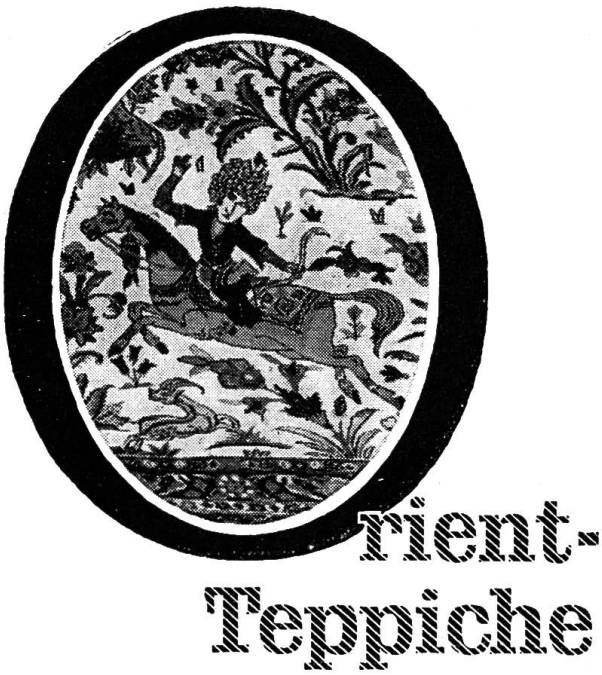
Beweise

Den berühmten Naturärzten Kneipp und Kuhne gelang es, durch kalte und warme Schenkelgüsse, durch Wassertreten, Barfusslaufen und Tautreten, die Blutzirkulation der Füsse stark anzuregen.
Es gibt ein denkbar einfaches Mittel, die Füsse gesund und leistungsfähig zu erhalten:

BIOKOSMA-
Fuss-Crème

Reiben Sie die Füsse jede Woche 1–2 mal mit BIOKOSMA-Fuss-Crème ein – eine Sache von 5 Minuten – und die Fußsorgen sind behoben! BIOKOSMA-Fuss-Crème enthält ätherische und pflanzliche Oele, welche die Blutzirkulation anregen, erhitzte Füsse kühlen und gegen Hornhaut, Hühneraugen, Frostbeulen und Wolf vorbeugend wirken.
Ausgiebige Tube zu Fr. 2.30

BIOKOSMA AG Ebnat-Kappel



vom
Vertrauenshaus

Forster
BELLEVUE PLATZ

Teppiche, Bodenbeläge, Vorhänge + Möbelstoffe

KOLLATH-Frühstück
ein erfrischender Tagesanfang

einfache Zubereitung:
Frischmilch oder Yoghurt, KOLLATH-Frühstück-Flocken, Beeren oder Früchte und etwas Rohzucker mischen.

wunderbare Wirkung:
Sättigt ohne dick zu machen, beseitigt Verstopfung, stärkt und regeneriert.

KOLLATH-Frühstück, Beutel à 500 g Fr. 1.35
Haushaltbeutel à 2 kg Fr. 4.50
aus biolog. Weizen — mit Vollwertgarantie

Im Reformhaus und Lebensmittelgeschäften
Nahrungsmittelfabrik E. Zwicky AG. Müllheim-Wigoltingen

Nebelschwaden um unsere Niederlassung und verhüllten alles, bis auf die nächste Umgebung, mit einem grauen Schleier.

An diesen düsteren Tagen wurde es schon früh dunkel, die Abende waren lang und oft ungemütlich. Der einzige Ort, wo man sich niederlassen konnte, war rund um das Feuer der Käsehütte. Seila, der Spaßvogel der Gruppe, wußte immer lustige Geschichten zu erzählen, und wenn diese einmal verstummten, sang er seine nepalesischen Lieder. Ernsthafter war Sherpa Phutarky. Meistens begann er von jenen Expeditionen zu erzählen, bei denen die Berge ihren Tribut an Menschenleben forderten. Zwischenhinein zeigte Peter, der Liebling aller, seine neuesten Tricks, die ihm irgend einer unserer Burschen beigebracht hatte. An solchen Abenden trieb uns oft der Rauch des nassen Holzes aus der Hütte frühzeitig in unser Zelt und in die Schlafsäcke zurück. Bei Kerzenlicht blätterten wir dort in einer abgegriffenen amerikanischen Illustrierten und ließen unseren Gedanken bei prächtigen Farbenbildern von einer gemütlich warmen Zimmerecke freien Lauf. Was unsere Phantasie aber am meisten in Erregung versetzte, war das Bild eines knusperig gebratenen Hühnerbeines mit grünen Erbsen und Reis, oder einer Torte, auf der mit kleinen roten Maraschinokirschen «Happy Birthday» geschrieben stand.

Wenn die fleischlichen Gelüste imperativ werden

Die Versorgung der kleinen Gruppe mit Nahrungsmitteln stellte gelegentlich ein wirkliches Problem dar. Mit Ausnahme von Milch, Butter, Buchweizenmehl, Kartoffeln und im Spätsommer weißen Rüben mußte alles von Katmandu heraufgebracht werden. Wenn sich aus irgend einem Grunde der Nachschub verzögerte, verbrauchten wir unsere Rationen vorzeitig. Am schlimmsten empfand ich es mitansehen zu müssen, wie täglich ein frischer Laib Käse ins Lagerhaus gebracht wurde, während wir das so bekömmliche Nahrungsmittel vollständig entbehren mußten. Frisches Gemüse und Früchte fehlten an unserer Tafel ganz und mußten durch Vitamintabletten ersetzt werden. Die wenigen Eier, die mir hie und da geschenkt wurden, waren zum vorneherein für Peter reserviert.

Das Schlachten der Tschauries ist aus religiösen Gründen verboten. Ist aber ein Tier

schon einmal eingegangen, so wird das Fleisch verspiesen. Diesem «Eingehen» wird gelegentlich auf brutal-natürliche Weise nachgeholfen. Die zweite Generation der Kreuzung von Yak und Kuh (Tschauri) ist aus genetischen Gründen nicht mehr viel wert. Töten darf man nicht, so geht man eben anders vor: dem jungen Kalb wird etwa zwei drei Tage nichts zu trinken gegeben und daraufhin soviel Milch, wie es zu saufen vermag. In wenigen Minuten ist das Tier tot. Wir konnten uns für das Fleisch dieser Kälber, die oft erst eine Woche oder zehn Tage alt waren, nicht so recht begeistern.

Einmal wurde aber das Bedürfnis nach Fleisch dermaßen imperativ, daß etwas getan werden mußte. Mein Mann schoß zwei Krähen, ich kochte die mageren, schwarzen Vögel während Stunden. Sie schrumpften mehr und mehr zusammen, bis fast nur noch ein hautiges Skelett übrig blieb, das aber immer noch zäh war und beileibe nicht etwa gut schmeckte. Gegen Ende der Saison waren wir glücklicher. Phutarky, der zwei Tage lang im Dschungel unten im Tal hinter einem Wildschweinrudel her war, gelang es, eines zu erlegen. Vier Tage schwelgten und schmausten wir nun Koteletten, Braten und Voressen. Als eine ganz besondere Delikatesse sollte einer der Schinken geräuchert werden. Weder Ernst noch ich hatten eine Idee, wie das gemacht werden sollte. Ich salzte also den Schenkel erst einmal tüchtig ein, darauf hängten wir ihn hinter den Käsekessel. Liebevoll wachten wir über das kostbare Gut, immer bestrebt, es genau dorthin zu hängen, wo der Wind den Rauch gerade hinblies. Wohl Dutzendemale roch Ernst daran, wobei sich seine Züge ganz verklärten. Nach etwa einer Woche schien uns der Geruch den Anforderungen zu entsprechen, und so kochte ich den Schinken in einer vom Lama ausgeliehenen großen Pfanne. Im Vorgenuß schwelgend setzten wir uns schließlich zu Tisch. Zutaten gab es nur wenige, wir wollten uns ja an den heißen Schinken halten. Wie Ernst aber den Knochen heraustrennte, erfüllte die nähere Umgebung ein solch faulig-ekelerregender Geruch, daß uns sogar der Appetit auf die Salzrüben und -kartoffeln genommen wurde. Das Salz war nicht ins Innere des Schinkens gedrungen und das Fleisch verfault.

Mein persönliches Problem war, wie ich mich während den langen Monaten in dieser Weltabgeschiedenheit beschäftigen sollte. Wenn ta-

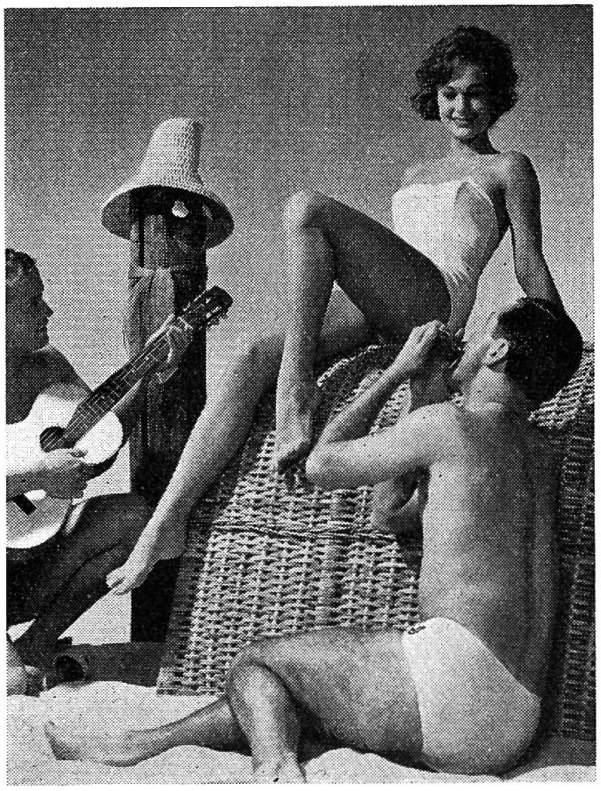
gelang ein leichter Rieselregen fiel, und der Rauch das Herumsitzen in der Käsehütte auf ein Minimum beschränkte, war es oft nicht leicht, sich trüben Stimmungen zu erwehren. Das Zelt in Ordnung zu halten benötigte wenig Zeit, und das Kochen war so einfach wie die Nahrung. Ich nähte, strickte und stellte die Kleider, deren Zerschleiß sehr groß war, immer wieder in Ordnung. Wenn das Wetter es erlaubte, nahm ich oft meine Pastellstifte und meinen Skizzenblock und zeichnete mit Vergnügen einige der seltenen Alpenblumen. Mein liebster Zeitvertreib war jedoch mein kleiner Peter. Er war ein glückliches, zufriedenes Kind, und das nur durch Tragkorbreisen unterbrochene Campingleben schien ihm sehr zuzusagen. Stundenlang spielte er mit den kleinen Tibetanerbuben und tollte im Regen und Schmutz herum. Die enge Bekanntschaft mit den Eingeborenen hatte nur einen Nachteil. Immer und immer wieder verseuchte er uns das Zelt mit Flöhen und Läusen, er selbst schien gegenüber diesen lästigen Plaggeistern immun.

Die Wunderdoktorin

Meine dankbarste Betätigung war die Pflege der Kranken und Verletzten. Dieses Bergvolk hat überhaupt noch nie einen Arzt gesehen, und jegliche Art von Medikamenten und Medizinen war ihnen völlig unbekannt. Ihre Krankenpflege beruht einerseits auf Aberglauben und anderseits in der Verwendung von Kräutern, von denen sie eine heilende Wirkung erwarten. Man kann diese Bergler im allgemeinen zwar als robust und gesund bezeichnen. Bedingt aber durch ihre unausgeglichene Nahrung, Mangel an Eiweiß, Mineralien und Vitaminen, und nicht zuletzt wegen ihrer absoluten Gleichgültigkeit gegenüber den elementarsten Grundsätzen der Hygiene, plagen sie sich oft während Monaten mit infizierten Wunden und anderen Gebrechen. Die häufigsten Krankheiten waren Augenentzündungen, Dysenterie, Ekzeme, Avitaminosen, Skorbut und sehr große Kröpfe. Die Leute hatten einen unerschütterlichen Glauben an meinen Medizinkasten und meine Ausbildung als Krankenschwester. Es war oft fast unglaublich, welchen Effekt eine kleine Dosis Medizin zeigte. Behandlungen mit Antibiotikas wirkten Wunder; ein Aspirin nahm in kürzester Frist die Schmerzen, und eine Anzahl Vitamintabletten belebte und verjüngte wie eine Wunderdroge.

Nie werde ich den Jungen vergessen, der sich mit seinem Kukri (ein etwa dreißig Zentimeter langes Messer mit gebogener Klinge, das zum Holzschlagen, aber auch zum Durchschneiden der Nabelschnur Neugeborener dient) am Daumen und Zeigfinger eine tiefe Wunde beigebracht hatte. Als dessen Mutter den Burschen zu mir brachte, hatte der Brand bereits eingesetzt. Der Schnitt war tief und reichte diagonal über beide Finger. Amputieren schien das einzige Mittel, um die Ausdehnung des Brandes weiter zu verhindern. Die Eltern des Knaben willigten ein. So wurden alle Vorkehrungen zur Operation getroffen. Bevor ich aber zu dieser schritt, machte ich dem Burschen eine Penicillineinspritzung. Diese versetzte ihn nun in einen solchen Schrecken, daß er sich plötzlich auf und davon machte und im Dschungel verschwand. Drei Tage später trieb ihn der Hunger wieder nach Hause. Sein Vater brachte ihn kurzerhand wieder zu mir. Ich nahm den schmutzigen Lumpen, den er sich um die Hand gewickelt hatte, weg, und – ich konnte es kaum fassen – der Daumen hatte wieder eine gesündere Farbe angenommen. Ich säuberte die ganze Hand gründlich, legte eine kleine Schiene an, machte einen frischen Verband und gab ihm noch einmal eine Dosis Penicillin, die er diesmal gelassener hinnahm. Als ich den Burschen etwa drei Wochen später wieder traf, waren die beiden Finger fast völlig geheilt. Der Daumen war zwar steif, aber das beschäftigte ihn nicht im geringsten. Immer wenn ich diesen Burschen wieder sah, schenkte er mir ein glückliches, dankbares Lächeln. Ob es für die Heilung seines Fingers ist oder weil ich denselben nicht abgeschnitten hatte, weiß ich nicht.

An einem Regentage wurde ich in ein Bauernhaus gerufen, das etwa zwei Stunden weiter unten im Tale lag. Dort war die Großmutter mit Fieber und einem lästigen Husten erkrankt. Sie war die Mutter des reichsten Viehbesitzers im Tale. Das ließ sich auch leicht aus der Größe des Hauses schließen, welches mit zahlreichen Holzschnitzereien versehen war. Meine Patientin lag auf einem Lager am Boden, ihren nackten Körper nur in eine grobe Decke gehüllt, wie sie die Frauen hier aus Schafwolle weben. Sie hustete häufig, und das Atmen bereitete ihr Schwierigkeiten, was aber vielleicht auch eine Folge ihres enormen Kropfs war. Neugierig und etwas ängstlich folgten ihre Augen meinem Tun, während sie sich von Zeit zu



braun

wie nach Ferien am Mittelmeer

Nivea-Sonnenbad, das neue Sonnenkosmetikum aus den Nivea-Laboratorien schenkt jetzt Ihrem Gesicht und dem ganzen Körper jene beneidenswert regelmässige Tiefenbräunung, von der Sie träumten, ohne Schmieren, ohne Kleben und ohne Sonnenbrand. Plastictube (so praktisch zum Mitnehmen) nur Fr. 2.90 oder ausgiebige Plasticflasche nur Fr. 4.40.

Nivea Sonnenbad

Pilot AG. Basel

Interessant für jede Frau!

«Wer schön wohnt, hat mehr vom Leben!» – Wer von Ihnen, liebe Leserinnen, könnte dies nicht bezeugen? Und gerade weil jede Frau sich ein schönes Heim wünscht, ist beim Kauf der Wohnungseinrichtung größte Vorsicht am Platze, denn wir wollen ja keine seelenlosen, kurzlebigen Modemöbel.
Im Gegenteil: Unser Heim, das uns Jahrzehnte dienen und gefallen soll, in dem wir in jungen wie in alten Tagen frohe Stunden verbringen möchten, dieses Heim muß uns ans Herz wachsen können.
Das kann es aber nur, wenn wir uns bei der Möbelwahl einzig und allein von unserem eigenen Urteil leiten lassen. Die heute vielerorts unternommenen Bestrebungen, den Geschmack durch Formdiktatur auf einen einheitlichen Nenner zu bringen, werden schon nach kurzer Zeit dazu führen, daß wir uns an der sachlich-kalten Möbelmode – die uns Frauen von Natur aus ohnehin nicht zusagt – tödlich langweilen würden.
Damit sei nichts gegen *die gute moderne Richtung* gesagt, wie sie auch in den Ausstellungen führender Möbelhäuser, wie Möbel-Pfister, vertreten ist. Gerade diese Firma bietet in jeder Stilrichtung und Preislage eine geradezu faszinierende Auswahl, die es jeder Braut und Hausfrau ermöglicht, ihr Heim mit erstaunlich geringen Kosten schön und behaglich einzurichten.

Bitte nehmen Sie sich Zeit für einen genußreichen Ausstellungsrundgang bei Möbel-Pfister in Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Lausanne, Genf, Bellinzona oder in der Fabrik-Ausstellung Suhr bei Aarau. Um ein beglückendes Erlebnis reicher, werden auch Sie feststellen: «Wer schön wohnt, hat mehr vom Leben!»

Seit 30 Jahren

besuchen wir JUST-Berater unsere Kunden und Kundinnen; im Laufe von 30 Jahren ist JUST zum Inbegriff der Qualität von Produkten des Haushalts und der Körperpflege geworden. 30 Jahre reellen Dienstes haben Hausfrau und JUST-Berater zu Freunden gemacht. Ein Dank all denen, die bereits in zweiter oder gar dritter Generation JUST ihr Vertrauen schenken.
Lassen Sie den JUST-Berater immer wieder eintreten, wenn er an Ihre Türe klopft; denn was JUST bringt, ist gut.

JUST *Organisation*

Ulrich Jüstrich, Walzenhausen/AR
Fabrik für Haushaltbürsten und Produkte der Körperpflege

NAROK Café

Wie alle auserwählten Gaumenfreuden, soll auch Narok Schnellkaffee besonders sorgfältig in der Dosierung auf Ihren persönlichen Geschmack abgestimmt werden. Sind Sie Liebhaber des Espresso, oder ziehen Sie die aromatisch duftende Tasse Milchkaffee vor. Mit dem exquisiten hoch konzentrierten Narok, können Sie Ihren Kaffee nach Mass bestimmen.

NAROK AG TEL. 051.35 33 26 ZÜRICH

Zeit ihres Sputums entledigte und dasselbe sorgfältig unter Zuhilfenahme eines Holzspanes durch die Spalten des Bretterbodens schob. Als ich ungefähr zehn Tage nach meiner Behandlung mit Penicillin und Vitamintabletten die alte Lady etwa acht Kilometer weiter oben im Tale wieder sah, traute ich meinen Augen kaum. Da saß sie bei ihrem Sohne in der Hütte, ihr jüngstes Großkind im Schoß, strahlend lächelnd vor Zufriedenheit und Glück.

Leider muß ich gestehen, daß nicht alle meine Fälle so erfolgreich verliefen. So fiel es mir äußerst schwer, einer Mutter zu sagen, daß sich ihre Tochter im letzten Stadium der Tuberkulose befand, und ihr daher meine Medikamente nicht mehr helfen konnten. Aber sie verstand. Wenige Wochen später brachte sie ihre sterbende Tochter zum Kloster in Kiangschin Ghiang. Dort auf der Treppe, in Anwesenheit des Lamas, verschied sie wenig später. Zwei Tage darauf wurde die Leiche in einer einfachen Zeremonie im Beisein der Angehörigen und des obersten Lamas dem eiskalten Wasser des Langtangkholas übergeben.

Nach drei Monaten Aufenthalt in den höchsten Staffeln kehrten wir am siebten September wieder zum Weidegrund beim Kloster zurück, wo im Frühjahr das Käselagerhaus errichtet wurde. Es war ein sonniger Tag und es schien uns allen, als kehrten wir «nach Hause» zurück. An der alten Stelle schlugen die Sherpas unser Zelt wieder auf. Die Lamas hießen uns mit einem großen Krug tibetanischen Tees willkommen. In der Zwischenzeit war aus Tibet noch ein weiterer Lama mit seinen Angehörigen zu ihnen gezogen. In der Nähe des Klosters wurde für sie eine eigene Steinhütte errichtet. Die Familie hatte drei junge, nette Söhne, deren einer ebenfalls ein angehender Lama war. Es beeindruckte uns jedesmal tief, zu sehen, wie er bei Tagesanbruch und bei jedem Wetter auf einem großen Felsblock in der Nähe seine Gebete verrichtete. Wenn uns am frühen Morgen seine jugendliche Stimme aus dem Schlafe weckte, erschien es uns wirklich, es sei ihm nicht eine Pflicht, sondern ein Bedürfnis, Buddha zu dienen.

Wir hofften, die Sonnentage würden nun hinhalten, wurden aber leider bitter enttäuscht. Schon am dritten Tage war wieder alles nebelverhängt, und wenn sich der graue Schleier etwas lüftete, war es nur, um durch weitere Regenfälle abgelöst zu werden. Es ging nun bereits

Paidol
3 x GANZ NEU!

PAIDOL präsentiert sich Ihnen in 3 neuen Packungen!

Das jahrzehntelang bewährte PAIDOL hat ein neues Kleid erhalten. Noch freundlicher und noch farbiger werden Ihnen inskünftig die PAIDOL-Kinder vom Gestell herab entgegenlachen. Was ist die Ursache hiezu? Die moderne Ernährungslehre verlangt eine möglichst naturnahe Zusammensetzung aller Nahrungsmittel. Und diesen berechtigten Anforderungen entspricht nun PAIDOL tatsächlich. PAIDOL geht mit der Zeit: Alle drei Sorten enthalten jetzt die lebenswichtigen Wirkstoffe natürlicher Weizenkeime, wie das ausgereifte Korn sie darbietet.

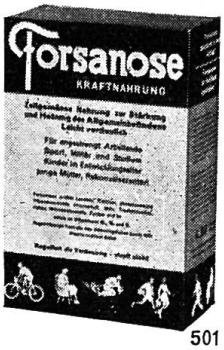
Wählen Sie PAIDOL — das Kindernährmittel mit dem biologischen Gleichgewicht!

PHOSPHAT
VITAMIN
GEMÜSE

Gesunde Kinder... glückliche Mutter!

Es gibt nichts Schöneres für eine Mutter, als ein gesundes Kind! Sie können viel dazu beitragen und Ihrem Liebling in den Entwicklungsjahren helfen. Der junge Körper braucht nicht nur Nahrung, um sich richtig zu entwickeln, sondern ein Plus an Nährstoffen ... und da ist Forsanose das Richtige, denn sie führt dem jungen Organismus zusätzlich lebenswichtige Aufbaustoffe zu. Kinder, die regelmässig Forsanose trinken, gedeihen besser, werden widerstandsfähiger, aufgeweckter, machen überall gerne mit und kommen auch in der Schule besser nach.

Reich an Vitaminen B_1, B_2 + D



501

Forsanose Kraftquelle Nr. 1

Willkommene Abwechslung

finden Cigarettenraucher beim Genuss des neuzeitlichen OPALIN-Cigarillos, einer leichten Cigarre im eleganten Kleinformat

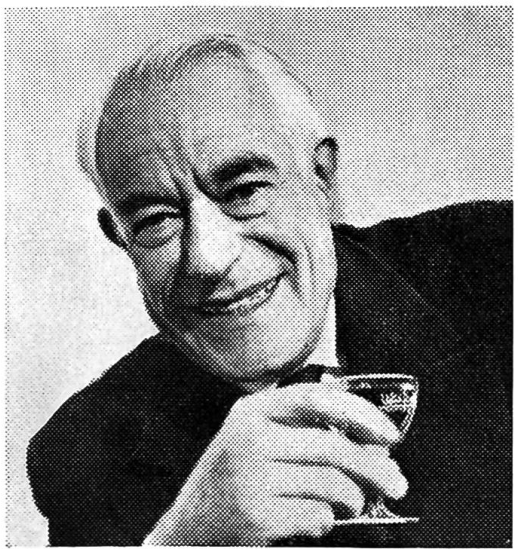
10 Cigarillos Fr. 1.–

OPAL-CIGARRENFABRIK
BEINWIL AM SEE

Das **Konservenglas Helvetia**
ist auch als **Sturzglas**

erhältlich. Mit 133 und 120 mm lichter Öffnung, ohne Verengung, ist es leicht zu entleeren. Geschaffen für das Sterilisieren von Fleisch, ist es sauber, praktisch, zuverlässig. Das altbekannte Modell des «HELVETIA»-Glases ist daneben noch immer begehrt für das Sterilisieren von Früchten und Gemüsen. Verlangen Sie diese Gläser bei Ihrem Glashändler.

Schweiz. Glasindustrie, Siegwart & Co. AG
Hergiswil am See



Stets gut gelaunt mit

Weisflog

dem Ende des «Doppelmonates» entgegen, und der Monsun wollte und wollte nicht aufhören.

Aussicht und Einsicht

Zwei Tage vor der geplanten Abreise klärte sich aber das Wetter plötzlich. Ernst und ich konnten doch noch unseren lange gehegten Plan in die Tat umsetzen. Wir wollten nämlich einen der nördlichen Berge, der uns einen Blick nach Tibet ermöglichen sollte, besteigen. Eine mühsame, aber nicht allzu schwierige Kletterei brachte uns auf den über 5000 Meter hohen Gipfel, wo wir durch eine wunderbare Fernsicht belohnt wurden. Nach Norden war ein einziges Meer von Gipfeln und Gletschern, deren Weiß im Sonnenlicht glitzerte und blinkte. Nach der Karte mußte hier oder nur wenige hundert Meter entfernt, die Grenze zwischen Nepal und Tibet durchgehen. Die Gebirgskette südlich des Langtangtales, mit dem Einschnitt des Ganja-Las (Ganja-Paß), lag noch höher und war ebenfalls schneebedeckt. Sollte das prächtige Wetter anhalten, dann wollten wir auf jenem Wege nach Katmandu zurückkehren und dadurch die Reise von acht auf fünf Tagesmärsche reduzieren. Dieser Gebirgspaß ist jedoch nur bei sehr günstigen Witterungsverhältnissen begangbar und auch bloß während der zwei Monate September/Oktober. Tief unter uns auf dem Talboden lag ein grüner Flecken und darauf als kleine Punkte sichtbar die Hütten, das Kloster und unser Zelt, unsere Wohnstätte der vergangenen Monate.

In Gedanken ließ ich mir im Anblick dieser Gebirgsriesen noch einmal die Geschehnisse der jüngsten Zeit durch den Kopf gehen. Es war eigentlich wunderbar, wie gut wir alles überstanden hatten. Die Härten und Einschränkungen und vor allem auch die Eintönigkeit und Knappheit der Nahrungsmittel hatte uns zahlreiche Kilos gekostet. Aber wir fühlten uns gesund, wohl und kräftig. Für einige Monate hatten wir frei und ungebunden, der Hast und Hetze des modernen Lebens völlig entronnen, gelebt. Keine Zeitung und kein Radio beunruhigte uns durch drohende Nachrichten von politischen Weltschrecken. Wir erfuhren, wie die einfachen Halbnomaden in ihrem harten und arbeitsreichen Leben auf ihre Art viel glücklicher sind als wir. An all das dachte ich, und dennoch war ich mir eindringlich bewußt, daß wir eben doch Kinder der anderen, unserer Welt sind.

Der Käse und wir

Ein kulinarischer Familienfilm in 8 Bildern

3. Bild
Die kluge Hausfrau baut vor

Ort der Handlung:
Eine gemütliche Wohnung irgendwo in der Schweiz

Personen:
Die kluge Hausfrau,
der stolze Ehemann,
die zufriedenen Gäste

Zeit:
Ein Abend im Juni

Am Nachmittag waren Mutters beide Freundinnen gekommen, und bis zum frühen Abend konnten sie sich nicht trennen. Als noch die Ehegatten hereinschauten und gleichzeitig der Herr des Hauses von der Arbeit kam, da bat die Hausfrau alle, zu einem kleinen Imbiß dazubleiben.

«Aber bitte, keine Umstände», warnten die Freundinnen. Doch Mutter wehrte lachend ab, und nach einer Viertelstunde hatte sie die köstlichste sommerliche Platte bereit. Wie war das möglich?

Mutter weiß eben, daß man Käse auch in der heißesten Zeit verläßlich aufbewahren kann, ohne daß er je verdirbt oder austrocknet. Eine feine Auswahl unserer besten Schweizer Käsesorten holt sie aus dem Eisschrank, jede für sich sorgfältig in Alu-Haushaltfolie eingewickelt. Nun nimmt sie ihr großes, rundes Käsebrett und macht sich mit Liebe an das Zusammenstellen der Platte. Übrigens tut jedes gut gescheuerte Holzbrett gut und gern den gleichen Dienst!
Der klassische Emmentaler, der König der Käse, kriegt den Ehrenplatz, daneben kommt sein welscher Bruder, der Gruyère, mit seinem ausgeprägten Aroma. Der Tilsiter, mild und zart, gesellt sich zu einem großen Stück Sbrinz. Überhaupt scheut sich Mutter nicht, von allen Käsesorten ein tüchtiges Stück auf die Platte zu legen. Es geht ja nichts verloren, was nicht gegessen wird, wandert zurück in die Alu-Folie! Das Ganze garniert Mutter mit einer Tomate, mit Radieschen und Peterli. Als Spezialität des Hauses aber serviert sie ihre Käseplatte nicht nur mit verschiedenen Brotsorten, sondern reicht dazu eine verlockende Schüssel Obst: Äpfel, Birnen und Pfirsiche.
Wenn die Gäste dann behaglich schmausen, sind sich alle einig: so gut hat es ihnen lange nicht mehr geschmeckt – man muß eben auch wissen, *wie* man serviert!

Drum ghört Chäs uf jede Tisch *Me weiß mit ihm, wora me-n-isch!*

Schweiz. Käseunion AG