

Zeitschrift:	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
Herausgeber:	A. Vogel
Band:	1 (1929-1930)
Heft:	1
 Artikel:	Sonne und Rohkost im Hochgebirge
Autor:	Vogel, A. / Vogel, S.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-968530

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: 08.02.2026

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

„Eine neue Zeit
Für die Ewigkeit
Voll Glück und Wonne,
Bringt Gottes Sonne!
Glaubet, kämpfet und ringt,
Bis es alle durchdringt,
Bis daß es wird werden
Friede auf Erden,
Bis daß unsres Gottes Liebe und Licht
Siegend für immer das Dunkel durchbricht!

Frau S. Vogel.



SONNE UND ROHKOST IM HOCHGEBIRGE.

Kaum war die herrliche Gebirgssonne zwischen den Gipfeln zweier «Dreitausender» aufgegangen, als wir in den letzten Ausläufern eines Arvenwaldes den ersten Halt machten. Wir schnallten unsere Skis aus, legten die Windjacke darüber und setzten uns eine kurze Weile, um das erste kleine Frühstück einzunehmen, denn wir waren schon vier Stunden auf den Beinen.

Bereits befanden wir uns auf einer Höhe von 2200 Metern, und es war eine harte Arbeit gewesen über die vereisten Halden hinaufzukommen. Alles atmete daher auf, als wir auf diese kleine Lichtung hinaustraten. Ohne etwas zu sagen, machten wir alle miteinander, wie auf Kommando Halt, denn wir hatten alle drei für den ersten Atem so ziemlich genug.

Wir setzten uns also auf unsere Windjacken, atmeten ein paarmal langsam so recht tief auf und machten uns dann behaglich hinter den Rucksack. Die kalte, würzige Luft hatte das Ihrige zu einem festen Hunger getan, und wir schienen alle drei so ziemlich die gleiche Wertschätzung für den Inhalt unseres Rucksackes zu haben und vergassen daher dabei ganz, dass er uns vorher auf dem Rücken nicht so überaus willkommen gewesen war. Eigenartigerweise aber war trotz der übereinstimmenden Wertschätzung bei weitem nicht der gleiche Inhalt in den drei Säcken. Meine zwei Kollegen, die beides Söhne der Berge waren, nahmen ihre unzertrennlichen Begleiter, ihr Bündnerfleisch und einen «Salsitz» aus dem Sack, und es schien ihnen beides mit Schwarzbrot und einer Flasche Veltliner nicht übel zu schmecken.

Obschon mir ein leichtes Lüftchen den würzigen Geschmack dieser Bündnerspezialitäten lockend um die Nase herumfegte, zog es mich gleichwohl wirklich nicht an, mitzuhalten. Wacker griff ich in die eigene Provianttasche und holte einen Apfel heraus, den ich zu meiner Rechten auf die Windjacke legte, wo gerade Sonnenstrahlen, wie weisse, reine Hände hervorkamen und zwischen den lockigen Strähnen einer alten zerzausten Arve durchdringend, lieblich grüssend Platz nahmen. Gerne gab ich ihnen meinen Apfel zum Bestrahlen, bis ich das weitere ausgepackt hatte, denn ich hatte von jeher das Gefühl, als wäre alles besser, wenn die Sonne ihren Kindern noch einmal Lebensodem zugehaucht habe.

So fischte ich denn noch einige Zwetschgen, Feigen und Datteln heraus und legte sie zu dem besonnten Apfel, strich mir alsdann mit Mandelcrème eine feines Nuxobrot, das ich noch in eine Büchse mit Rosinen tauchte, damit solche auf der mit Mandelcrème bestrichenen Fläche fein kleben blieben und so einen zweiten Belag bildeten. Nun kam der Apfel an die Reihe, denn der musste morgens, wie immer als erster den Boden legen, und darauf hin durfte die Mandel-Rosinen-Schnitte vorläufig seine Stelle einnehmen. Es war wirklich herrlich in dieser erhabenen Höhe, und man musste sich fast ein wenig Gewalt antun, um nicht zu vergessen, dass man ja in der Regel langsam essen und gut kauen soll, denn die würzige Luft hatte den Magen knurrig und den Gaumen etwas ungeduldig gemacht.

Obschon es immer noch ziemlich kalt war, verspürte ich die Sonnenstrahlen doch wie eine leichte Massage zarter, weicher Frauenhände über den Rücken gleiten, und es war mir so leicht, dass ich ganz vergass, was meine Beine die letzten vier Stunden geleistet hatten, denn alle Müdigkeit war verschwunden. Ich war mit meinem Brote und den Trockenfrüchten noch nicht ganz fertig, als meine Kollegen sich schon wieder zum Weitermarsche rüsteten, denn sie schienen mit ihrem zähen Fleische sogar noch eher fertig geworden zu sein, als ich mit meinem weit gelinderen Schmause. Ich machte mit meinem Frühstücke also auch Schluss, schnallte meine Windjacke auf den Rucksack, zog meine Felle an den Skis besser an, und alle drei standen wir wieder marschbereit da.

Mit langsam gleichmässigem Tempo begannen wir nun über der Waldgrenze eine Gebirgskette entlang zu steigen. Der Schnee war noch ziemlich harsch, und die Sonne spielte ein blendendes Reflexspiel auf den glatten Flächen. Da wir ziemlich steile Hänge durchquerten, mussten wir vorsichtig steigen und gut kanten, um nicht abzurutschen. So ging es höher und höher, und es schien, als ob die feierliche Ruhe unser Mitteilungsbedürfnis ganz still gelegt habe, denn man hörte nichts als das gleichmässige Knirschen des Schnees und das tiefe Atmen voll, jedoch ruhig arbeitender Lungen. Wie ein Tempeldiener mit anerzogener Würde die Stufen des Heiligtums zum Allerheiligsten hinaufgeht, stiegen wir seelisch ausgeglichen in feierlicher Ruhe höher und höher in das Heiligtum, das Geburtsland der weissen Diamanten.

Nach anderthalb Stunden bogen wir um eine kleinere Kuppel und, wie wenn wir plötzlich aus einem Schlummer durch eine liebe Stimme gerufen worden wären, standen wir einen Augenblick still, zeigten gegen einen, soeben aus der Schneedecke hervorkommenden Berggipfel, und wie auf Kommando löste sich unsere Zunge «die P — — Hörner!» das Ziel unserer Wanderung.

Wir mochten nun auf einer Höhe von 2700 Metern angekommen sein und hatten eine fast eben erscheinende, grosse Fläche, die mit 30 cm Pulverschnee überdeckt war, vor uns liegen. Unser Skifahrerherz fing bei deren Anblick an höher zu schlagen, denn eine noch unberührte Pulverschneefläche ist für den Skifahrer jungfräulicher Boden. Mit dem Eintritt in diese, von drei Seiten umrahmte Mulde, umströmte uns eine mollige Wärme, und es war mir, wie eine herzliche Umarmung der Mutter Sonne. Unser Gipfel schien jetzt so nah, als ob man in einer viertel Stunde schon oben sein könnte.

Es war uns jedoch nicht so eilig, denn obschon der Gipfel unser Ziel war, denn man soll und muss ja ein solches haben, war seine Besteigung dennoch nicht der einzige Zweck unserer Wanderung. Wir wollten uns baden im Meere der Gebirgsluft und der Gebirgssonnen, und so machten wir denn am Fusse des sehr steil aufsteigenden Gipfels nochmals einen Halt. Wie immer nach einer solchen Wanderung hatte ich keinen Hunger, jedoch ziemlich heftigen Durst, denn ich hatte stark geschwitzt. Zum Staunen meiner schon hinter dem Rucksack sitzenden Kollegen, begann ich mich schnell auszuziehen, legte meine nassen Unterkleider weg, trocknete mich gut ab und begann mit Hautfunktionsöl den ganzen Körper kräft-

tig zu massieren. Es war schön windstill und die Sonnenstrahlen schienen sich in meinen Körper direkt eingraben zu wollen und mir war dabei so wohl zu Mute, dass ich einen fröhlichen Jauchzer ausstoßen musste. Mit einem Apfel und zwei Orangen löschte ich mir den Durst, und dann ging's, mit Badehose, Schuh und Ski angetan, auf die glitzernde Fläche hinaus.

Eine kleine Schussfahrt, die den stäubenden Schnee um meine Beine wirbelte, und ich war den sprachlos staunenden Gesichtern meiner Begleiter entschwunden. Ungefähr eine halbe Stunde tummelte ich mich auf dem ganzen Felde herum, und es war auch nicht zu verhindern, dass ich vielleicht bei einem verunglückten Seitensprunge auch einmal in das weisse, weiche Wattenbett hineinfiel, jedoch, ich war flugs wieder auf den Beinen, schleuderte das etwas kitzelnde Weiss von den Gliedern, und weiter ging's in herrlichem Getummel. Fröhlich lachend kam ich dann wieder zu meinen Kollegen zurück, die immer noch mit einem nassen Buckel da sassan und glaubten, ich könne mich doch gewiss erkälten. Jedoch, ich hatte so heiss, dass alles zu sprühen schien, und es war mir so wohl, dass ich Mühe hatte, einen kleinen Mutwillen zurückzuhalten. Nun ölte ich mich nochmals feste ein, schlüpfte in frische Unterkleider, die ich auf Touren immer bei mir habe, und kraftvoll, wie neu geboren, ging es weiter.

Ich war froh, wieder so frisch geworden zu sein, denn der letzte Aufstieg war ziemlich schwierig. Es war eine ungefähr 300 Meter hohe, steil abfallende Schneewand, die durch scharfe Winde ganz fest geworden war. Wir mussten die Skis abwärts immer stark hineinkanten, damit es eine Spur bildete, die uns Halt geben konnte. So ging es mit ständigen Spitzkehren hinauf, bis wir auf die am tiefsten liegende Stelle des Bergrückens ankamen. Hier ging ein ziemlich scharfes Lüftchen, und wir suchten uns hinter einer Felsenkante eine geschützte Ecke auf, wo wir unsere Bretter ausschnallten und mit der Lauffläche gegen die Sonne in den Schnee steckten, worauf nunmehr noch eine kleine Kletterpartie erfolgte. Wir waren an dem Punkte angelangt, von wo aus nachher die Abfahrt beginnen konnte. Skis und Rucksäcke liessen wir also unten, um ungehindert klettern zu können, und nun ging's langsam von einer Felskante zur anderen, vorsichtig den Grund prüfend, bis wir nach zwanzig Minuten vor der letzten, ungefähr zwei Meter hohen Wand standen, die uns mit etwas überhängendem Schnee noch vom höchsten Punkte trennte. Gegenseitig waren wir uns nunmehr behilflich hinaufzukommen. Mir war es vergönnt als erster über diese Melde (Schneeüberhängsel) zu klettern. Ich krappelte jedoch etwas zögernd vorwärts, denn ich hatte ein wenig Bedenken, da ich befürchtete, es ginge auf der andern Seite vielleicht ebenso steil hinunter. Jedoch, wie bei fast vielen spitz erscheinenden Gipfeln, so war es auch hier. Wir standen plötzlich alle drei auf einem ziemlich grossen, ebenen Plateau, dem nur noch das Geländer fehlte, um uns glauben zu machen, wir wären auf dem Dache eines Wolkenkratzers.

Vor lauter Aufpassen hatten wir keine Gelegenheit gehabt, uns nur auch einmal recht umzusehen, weshalb wir nun desto verwunderter waren, als wir unsere Augen in die Runde schweifen liessen. Es schien, als ob die Welt nur aus Berggipfeln bestünde, und wir sahen, so weit unser Auge reichte, Berge, Berge und nochmals Berge und über ihnen eine strahlende, lachende Sonne, die ihre Silberfäden in die weisse, alles überziehende Decke zu flechten schien.

Bekannte und unbekannte Häupter sah ich ringsum, wie in einem kristallklaren gläsernen Meere stehend, dessen Wellen, wie ein schwingernder Odem flutend, alles still und doch so bewegt erscheinen liess. Wie an den Erdboden gebannte, trübe Wolken lagerte sich ein Dunst in all den umliegenden Tiefen, in den Tälern, den Wohnstätten der Menschen.

Dort unten atmeten zu gleicher Zeit liebe Seelen den trüben Dunst der Stadtluft, der Leib und Geist langsam vergiften kann, dort rauchten auch zu dieser Stunde Heere von Schornsteinen, dort unter jener Decke spielte sich immerwährend, auch während wir die herrlichste Ruhe genossen,

jenes grosse Rennen und Jagen ab, jenes Hin und Her, das dafür sorgt, dass der Mensch schnell und immer schneller hinabfahre in die Grube, den Acker des Todes.

Mein ganzes Ich vermochte jedoch ein froher Auferstehungsglaube zu durchrieseln, als ich gewahr wurde, mit welch unwiderstehlicher Kraft die Strahlen der Sonne die drückenden Schleier zu zerrennen suchten. Es war mir in der Tat wie einem Auferstandenen, der dankbar die ersten Atemzüge einsaugt. Im Geiste sah ich deutlich jenen Tag, an dem die gleiche Sonne aus völlig klarem Himmel herniederstrahlt und alle dunkeln Schatten für immer verschwunden sind, den grossen Tag des Völkerfrühlings.

Durch das muntere Geflatter einiger Bergdohlen aus meiner Be- trachtung aufgerüttelt, sah ich meine Begleiter am Rande des Plateaus stehend, mit wichtiger Miene auf eine gegenüberliegende Bergspitze zei- gen. Ich begab mich zu ihnen, folgte der angegebenen Richtung, ohne jedoch etwas Besonderes wahrnehmen zu können, und frug sie nach dem Grund ihres Staunens.

«Eine Gemse!» raunte der einte mir ins Ohr, als ob ein lauterer Sprechen einem schönen Schauspiel, das sein Auge zu erblicken schien, ein Ende bereiten müsste.

In dieser Gegend sind Gemsen seltene Gäste, weshalb ich mit den Augen etwas ungläubig zu suchen begann. Und wirklich, auf einem Felsvorsprung sah ich nun den graziösen Körper einer ausgewachsenen schönen Gemse. Ich freute mich und freue mich immer, wenn ich in Gottes freier Natur edles Getier treffen und beobachten darf. Die schönen Linien, die Flinkheit und Geschicklichkeit des Edelwildes beim Überwinden physi- scher Schwierigkeiten ist wirklich zu bewundern. Wieso hat das frei- lebende Getier diese Vorzüge? Ist es nicht infolge seines naturgemässen Lebens, seiner natürlichen guten Nahrung wegen, sind nicht auch Licht, Luft und Bewegung, bei richtiger Atmung und viel Sonnenschein als Ur- sache des noch Vorhandenseins dieser Vorzüge zu betrachten?

Der Anblick der Gemse erinnerte mich lebhaft an ein anderes Bild, an einen Steinbock, der in einem Schutzgebiete einige Zeit alle Morgen eine hohe Bergspitze erglimmte, um als Gipfelstürmer die aufgehende Sonne zu begrüssen.

Alles herrliche Tiere, die so manches Menschenherz erfreuen könnten und würden, wenn der «edle» Mensch nur nicht so liebenswürdig nach ihrem Leben trachten würde, um ihr Fleisch zwischen seine Zähne zu be- kommen. Kein Wunder, dass man auf die Idee kommen konnte, eine Ver- wandtschaft zwischen Mensch und Raubtier zu suchen.

Die Gemse ergötzte uns ziemlich lange, denn sie schien sich etwas verstiegen zu haben. Von Zeit zu Zeit verliess sie ihren Beobachterposten, wie wenn sie nach einem Ausweg suchen würde, erschien jedoch immer wieder auf dem Felsvorsprung, bis sie plötzlich mit einigen kühnen Sprün- gen unseren Augen entschwand.

Erst jetzt merkten wir alle, dass es schon zwei Uhr war, und es nun an der Zeit sein könnte, etwas zu Mittag zu essen.

Noch einmal einen Blick in die Runde geworfen, noch einige tiefe Atemzüge getan und nun ging's hinab zu den Rucksäcken. Das Hinab- steigen von der Höhe ist bekanntlich etwas kitzliger, als deren Erklimmung, und es heisst wirklich vorsichtig Fuss fassen, bevor man das Körpermengewicht auf den jeweils hinabsteigenden Fuss legen darf. Wir waren alle drei darin ziemlich geübt, und bald erreichten wir den geschützten Winkel mit unseren Brettern und Rucksäcken. Indem wir uns auf die kommende Ab- fahrt freuten, machten wir uns also vorerst noch gemütlich hinter das Essen. Meine Begleiter tranken warmen Schwarzttee aus einer Thermos- flasche und verspeisten dazu noch einige Schinkenbrötchen mit Butter und hartgesottene Eier mit Salz.

Ich aber liess mir wie gewohnt, meine Rohkost herrlich munden, denn, wenn man einen so recht gesunden Hunger hat, dann schmecken ein feiner Apfel und eine Orange als wahrhaft paradiesische Nahrung. Nach dem Genuss von Apfel und Orange folgten ein Honig-Nussa-Brot, sowie einige Feigen, Zwetschgen und kernlose Weinbeeren. Entsteinte Datteln füllte ich mit Nusskernen und liess sie mir trefflich munden. Nach alledem war ich wieder verproviantiert, und zwar mit reiner Energienahrung!

Um noch in vollem Sonnenschein die ganze Abfahrt geniessen zu können und unten noch Sulzschnee anzutreffen, rüsteten wir uns freudig zur Abfahrt. Kittel und Windjacke wurde zugeknöpft, die Felle zusammengerollt und im Rucksack verstaut, die Skis an die Füsse gebracht, die Handschuhe angezogen und los ging's mit einem gegenseitigen «Ski-Heil!»

Vorerst ein steiles Stützchen hinunter, wo jeder Schwünge und Sprünge probierte, um festzustellen, ob alles klappt und ob die Beine nicht eingerostet seien! Daraufhin folgte im Schuss eine Fahrt über ein Gletscherbett, eine schöne, lange, nicht zu steile Mulde hinab. Mit Schnellzugsgeschwindigkeit sausten wir durch den feinen Pulverschnee, in stäubenden Bogen von einer Mulde in die andere fahrend. Hier hinab und drüber wieder hinauf, mit einem Telemark drehend und wieder im Schuss weiter durch das herrliche weisse Glimmerfeld. Wie eine leichte Gazelle durch das Gras der Dschungel zu fliegen vermag, so saust der Skifahrer auf seinen Brettern behende durch diese weichen, herrlichen Kristallfelder. Die dem Menschen sonst nicht verliehene Möglichkeit, mit Hilfe der Schwerkraft, in riesiger Schnelle mit weicher Federung über den Winterpelz der Berge zu fliegen, ist ein Genuss, den sich kein gesunder Mensch entgehen lassen sollte. Jede Kuppel, jeder Bergzacken, den man umfährt, bietet eine neue Aussicht, neue Reize und Naturschönheiten!

Von Zeit zu Zeit machten wir wieder einen kleinen Halt, um uns zu vergewissern, ob keinem etwas zugestossen sei, denn es kann vorkommen, dass man in eine, mit verwehtem Pulverschnee gefüllte Bodenvertiefung hineinkommt, einen Purzelbaum macht und dabei vielleicht eine Skispitze bricht oder an der Bindung etwas versehrt wird. Da heisst es natürlich für einander immer besorgt zu sein und nie ausser Rufweite hinaus zu kommen, um im gegebenen Falle schnell dem Unglückhabenden beistehen zu können. Ist eine Spitze gebrochen, so wird sie geflickt oder eine Ersatzspitze angebracht, und dann geht's wieder weiter. In solchen Fällen kann man die Bretter nicht ausziehen, denn ohne Skis wäre ein Weiterkommen eine Unmöglichkeit, da man im Schnee einsinken und stecken bleiben würde. Nach einer bald schnelleren, bald gemütlicheren zweistündigen Fahrt erreichten wir die Waldgrenze und dann ging's zwischen Arven hindurch, hinab zum Tannenwald. Wie fast immer folgten wir ungefähr dem Wege, den die Kühe im Sommer benützen, um auf die Alpen zu kommen, denn solche Pfade gehen immer durch nicht zu steile Lichungen, die noch ein schönes Fahren ermöglichen. Mit Schwüngen und Stemmbogen, die die Beinmuskeln ziemlich arbeiten liessen, kamen wir also nach insgesamt dreistündiger Fahrt ins Tal.

Daheim angelangt, trank ich noch ein Glas Mandelmilch mit Orangensaft, massierte dann den Körper noch tüchtig, ölte ihn ein und legte mich früh ins Bett, denn nach solch gesunder Bewegung schlafst man so mollig, wohl und ruhig, wie nur ein gesundes Kind im geborgenen Schosse seiner Mutter schlafen kann. Man ist so völlig entspannt, als hätte man von der Quelle des Lebens in langen Zügen all die verausgabte Urkraft trinken dürfen. Wenn ich die paar Augenblicke, bevor ich einschlafe, so ruhig lächelnd in den Federn liege, ist es mir, als hätte sich die Sonne in mein Innerstes geflüchtet, denn ich verspüre die innige, angenehme Wärme mit ungeminderter Stärke, wie aus meinem Innern leuchtend, und es ist mir, als strahle eine Wärme-, Kraft- und Lichtquelle in jede Zelle meines ganzen Körpers. Die kühle Luft, die durch meine offene Fensterklappe hinein-

kommt, ist wie das angenehme Säuseln eines Herbstwindes durch die Äste und Zweige einer atmenden Baumkrone, meiner Bronchien.

Jede Sehne, jede Muskelfaser, jede Zelle hat ihre redliche Arbeit geleistet und mit Ausnahme der Nachtwächterzellen ist im Körperstaate alles ruhig. Ein Schlaf nach dem Bewusstsein getaner Arbeit ist für den Körper, wie die Ruhe einer durch Beanspruchung geschwächten Batterie. Jede Zelle wird wieder frisch geladen, und wenn alles im ganzen Körper zu neuen Taten bereit ist, dann öffnen sich die Jalousien der Kapitänskajütte und wir erwachen. Der Morgen ist da, ein neuer Tag ist angebrochen. Mit dem Öffnen der Augen ist der gesund arbeitende und gepflegte Körper klar und voll gegenwärtig. Über die Augen gezogene Schleier und müde Verschlagenheit sind Zeichen von rückständiger Arbeit des Körpers, von Übersäuerung. Die Nachschichtzellen sind nicht nachgekommen, all die vielen Schlacken wegzuräumen und beim Beginn des Verkehrs staut sich das Ganze ob der vielen Kehrichtfuhrwerke, die mit ihrer Arbeit nicht fertig zu werden vermochten, und man ist verschlagen, stellt den Wecker eine Stunde später, dreht sich aufs andere Ohr und duselt weiter.

Infolge langjähriger, naturgemässer Lebensweise ist dies bei zeitigem Zubettegehen bei mir nie der Fall, und wenn sich meine «Guggerli» morgens öffnen, habe ich nur noch kurze Zeit, meine ersten Gedanken nach Norden zu richten und dem Ewigen kurz und innig zu danken für das erneute Geschenk, wieder gesund erwachen und nun ans Werk gehen zu



dürfen, und dann fliegt die Decke zurück, und mit einem Sprung stehe ich auf dem Teppich mitten im Zimmer. Dann wird im Adamskostüm geturnt, massiert und nach dem Waschen der ganze Körper eingeölt. Nachdem ich angezogen bin, studiere ich, bis sich der Magen still zu melden beginnt, worauf das Morgenessen aus Früchten und Pinien oder Nüssen bestehend, eingenommen wird.

Während meinem Winteraufenthalt im Hochgebirge, dem ich vorangegangene Schilderung entnommen habe, ging ich einige Wochen lang fast jeden sonnigen Tag mit den Skis auf eine naheliegende windstille Alp, zog mich aus, hing meine Kleider an einen schneefreien Felsvorsprung

oder, wenn sie nicht zu hoch waren, an die Pfosten einer Alphütte und fuhr darauf unaufhörlich in den Badehosen auf meinen Skis von ca. 10 Uhr bis um 3 Uhr mittags.

Wiewohl ich jedem meiner Mitmenschen wärmstens anempfehlen kann, die wunderbare Komplexwirkung von Rohkost, Bergluft, Bewegung und Höhensonnen an seinem Körper bei jeder Gelegenheit wirken zu lassen, möchte ich doch auf Folgendes hinweisend aufmerksam machen.

Man vergesse nicht, dass im Hochgebirge der Sonnenstrahl viel wärmer ist als im Tiefland, so dass auch bei kalter Luft ein Sonnenbad genommen werden kann, denn der Körper saugt die Wärmestrahlen der Sonne auf, wie ein trockener Schwamm das Wasser. Man hüte sich also vor einem Frieren, denn frieren ist nie gesund. Wenn man sich auszieht, muss es windstill sein. Ferner vergesse man nie, sich sofort mit Hautfunktionsöl (oder rohem Olivenöl mit einigen Tropfen Eukalyptus-, Po-Ho- oder Fichtennadelöl vermischt) einzölten. Durch das Öl, sowie durch die Massage wird die Körperoberfläche richtig und regelmässig durchblutet. Hierauf mache man einige Turnübungen, lasse den Körper von allen Seiten richtig durchstrahlt werden, nehme alsdann Skis und Stöcke und tummle sich wacker auf dem Schneefeld herum. Solche Sonnenbäder sind jedoch mit langsam steigender Zeitdauer zu unternehmen, und ich rate Ungewohnten mit höchstens einer halben Stunde im Tag zu beginnen, denn sonst mag es eine zu grosse Reaktion geben. Wer nicht Skifahren kann, muss turnen, rhythmische Übungen oder sonst zirkulationsfördernde Bewegungen machen, denn das ruhige, in der Sonne Liegen ist unvorteilhaft und kann sogar schädlich sein. Auch wird die besonnte Haut schnell verbrannt, und es können sogar unangenehme fieberhafte Reaktionen eintreten. Mir ist die Haut nie verbrannt, erstens wegen dem Ölen, und zweitens hat es durch die Bewegung keine örtliche Überhitzung geben können. Ist der Körper unbekleidet, dann schwitzt man auch nicht, d. h. sehr selten, und das ausscheidende Wasser kann vorwegs verdunsten. Wenn ich sonstige Hochtouren gemacht habe, ohne mich gut einzölten, so ist es in der Regel vorgekommen, dass sich die Haut auf dem Gesicht und Nacken geschält hat, und zwar hauptsächlich, wenn sich recht viel Schweiss abgesondert hat. Scharfer Schweiss und der heisse Sonnenstrahl, der von jedem glimmernden Schneekörnlein reflexiert wird, vermögen die Haut dann wirklich zu verbrennen.

In allem Mass und die nötige Vorsicht ohne Ängstlichkeit behalten! Alles Forcieren ist schädlich und die Gelegenheit, die man zum grossen Nutzen von Körper und Geist hätte auswerten können, kann durch unweises Übertreiben zum Schaden ausfallen.

Einige Monate habe ich mich mit Rohkost im Hochgebirge aufgehalten, und es war mir herzlich wohl dabei, und noch nie war ich sportlich so leistungsfähig, wie in dieser Zeit. Man muss jedoch die Reaktion, die vielleicht anfänglich erlahmend einwirken will, energisch überwinden und obschon auch schwache Körper dadurch gestärkt werden können, muss an dieser Stelle wohl gesagt sein, dass es nur für feste entschiedene Charaktere in Frage kommt, denn für Weichlinge und Unentschiedene ist es nichts. Wer jedoch Freude und Gelegenheit hat zu einer solchen Lebensbatterieladestation zu gehen, den kann ich nur dazu ermuntern. Die impulsive Kraft, die dadurch in unsere Adern strömt, gibt uns wieder verfügbare Reserven, um im Alltag wieder fröhlich an dem Steuer unsrer Pflichten stehen zu können.

A. Vogel.

Aus dem dumpfen Stadtgewühle
Drängt's hinauf wohl die Gefühle,
Frei zu atmen in der Höh'
Über all dem Weltenweh!

Und die Augen ruhig trinken
All die Schönheit, all das Winken
Mannigfacher Berggestalten,
Die in stiller Ruhe walten.

Freude strömet durch die Adern,
Denn wer wollte da noch hadern,
Wo das staunend frohe Herze
Atmet auf ohn' Leid und Schmerze!

Wo die bangen Fragen schweigen,
Weil voll stilem, sanftem Neigen
Sich erschliesst der Antwort Fülle
Nach des weisen Schöpfers Wille!

Leicht behende fühlt das Wesen
Sich zu neuer Tat genesen,
Greifet nach dem Sonnengut,
Das da neu belebt das Blut!

Greifet nach den Sonnenfrüchten,
Nach den mancherlei Gerichten,
Die dem Körper neue Kraft
Für sein Wirken freudig schafft!

Könnte jeder aus der Höhe
Lind'rung schaffen für das Wehe,
Das im tiefen Talesgrund
Manches Herz gestaltet wund,

Könnte jeder Mut erringen,
Geistig auch sich aufwärts schwingen,
Ja, dann wär gewonnen viel,
Rängen wir nach Bergesziel!

Denn aus reinen Sonnenlüften
Brächten wir den Nebelgrüften
Andern Geist und andern Sinn
Allen Menschen zum Gewinn.

Lasst uns daher aufwärts ringen
Mit dem hoffnungsfrohen Singen
In dem Herzen, dass der Glaube
An das Edle niemand raube,

Dass des Schöpfers Macht und Wort
Schaffet bald all' Leiden fort,
Dass der Höhe Friedenspracht
Bald auch in der Tiefe lacht!

Frau S. Vogel.

DIE BAZILLENFURCHT.

Auf einer Skitour kam ich letzthin oberhalb eines Lungenkurortes zu einem sauberen Bauernhause, und da es gegen Mittag ging, und ein ziemlich scharfer Wind durch die Tannen pfiff, der einem Sympathie für ein warmes Bauernstübchen geben konnte, beschloß ich, dem Bergbauern einen Besuch abzustatten. Er kam soeben aus dem Stall, wohin er seinen nicht gerade freundlich grüßenden Hund versorgt hatte, denn er schien meine Annährung bereits bemerkt zu haben.