

Magen, die Bronchien, ja sogar für die Bauchspeicheldrüse zu versagen scheinen. Nun sind wir schon über 1600 Meter gestiegen und die Strasse wird schmäler und steiler, die Natur dafür umso romantischer. Gigantische Baumriesen stehen neben einem Gewirr grosser, bunt bewachsener Felsblöcke. Alte, graue Baumstümpfe stehen wie gebannte Berggeister zwischen den mächtigen moosbehangenen Bergtannen, die von den Stürmen und der Last ihrer Jahre eine stumme und doch so beredte Sprache sprechen, die sowohl in dem rauhen, borkigen Rindenmantel, als auch in den knorriegen, dicken, wohl verankerten Wurzeln zum Ausdruck kommt.

Dicht am Wege verfängt sich der Scheinwerfer auch im saftigen Blattgrün der Imperatoria ostruthium, die von den Alten als geheimes Mittel gegen giftige Bisse, faulende Wunden und zum Wassertreiben gebraucht worden ist, vor allem aber auch, um bei Frauen die bösen Milchknoten zu verteilen. Deshalb wohl, wurde dieser scharf schmeckenden Pflanze der Name Meisterwurz gegeben.

Immer wieder leuchtet es zwischen dem Grün gelb auf. Da und dort stehen die blütenreichen Stengel der Goldrute oder Solidago virgaurea in leuchtendem Golde da und wechseln zwischen dem Grün wie rasch aufleuchtende Kerzen, um wieder im Dunkel zu verschwinden. Nun sind wir über der Waldgrenze und das Scheinwerferlicht streift über die Alpweiden hinweg ins Unendliche. Noch ein paar Kehren, und wir sind am Ziele, einem Berggasthause, das uns gastlich aufnimmt.

Mit dem Morgengrauen steigen wir, mit unseren Sammelutensilien bewaffnet, durch die mit Enzian, Erika und Arnika beblümte Alpweide hinauf ins Kräutergebiet. Auf dem Kamm neben den Steinmauern beginnen die Plätze des Johanniskrautes, und nun heisst es: zupfen, zupfen, und noch einmal zupfen, um die köstlichen Säfte für das Johannisöl und den Hypericum-Frischpflanzenextrakt herstellen zu können. Fette Knospen und Blüten der hochalpinen Johanniskrautart liefern die besten Rohstoffe eines wirksamen Heilmittels. Da steht auch die kurzstielige alpine Schafgarbe mit ihrem würzigen Duft und dem noch würzigeren Geschmack. Hunderte davon machen ihre Reise in unsere Baumwollsäcklein, um zuhause zum wirksamen Millefolium-Frischpflanzenextrakt verarbeitet zu werden. Damit kann den vielen Kranken, die an Hämorrhoiden zu leiden haben, geholfen werden. Zudem ist Millefolium ein Bestandteil des Hypericum-Komplexes, der den schwangeren Frauen leichtere Geburten verschafft und gegen Thrombosen und Embolien wirkt wie kein zweites Mittel. «Aber nicht ohne mich», würde da die Arnika sagen, wenn sie reden könnte, und sie hätte recht, denn die Venenentzündungen könnten ohne den Extrakt dieser Wunderwurzel nicht geheilt werden. So stehen sie alle da, die Komponenten des Hypericum-Komplexes, zusammen auf der Alp und wieder zusammen in dem heilwirkenden Naturmittelchen. «Mich aber habt ihr vergessen», würde die Pulsatilla einwenden, wenn sie auch da wäre, jedoch leider hat sie zur Zeit der Arnikablüte ihr zart bepelztes Köpfchen schon wieder für ein ganzes Jahr schlafen gelegt.

Ein kühler Nebelschwaden streift an mir vorbei und erinnert mich plötzlich an ein leichtes Kratzen im Halse, das mich schon einige Tage geplagt hat. Ich schaue mich nach Hilfe um, und siehe da, da steht ja in einer Felspalte der Alpenspitzwegerich, auch Ritzten genannt, mit seiner guten Wirkung für den Hals. Ohne mich lange zu besinnen, nehme ich einige der nicht gerade zarten Blättchen und zerkaue sie gründlich. Der Saft ist nicht gerade gut, aber ich bin sicher, dass ich am Abend von meinem Kritzen im Hals und somit auch von der Gefahr eines Katarrhs befreit bin. Zwischen dem Grün der Alpgrässlein hervor leuchtet das tiefe Blau der bitteren Kreuzblume, die mit ihren kleinen, bescheidenen Glöcklein bestimmt auch dazu beitragen darf, den Bergfrieden einzuläuten. Wie mancher Frau, die ihrem Liebling keine oder zuwenig Milch geben konnte, hat dieses schlichte Pflänzlein schon geholfen. So nehmen wir denn einige der hilfs-

bereiten Glöcklein mit, um das nach ihnen benannte Mittel «Polygalin» herstellen zu können, das den stillenden Müttern die Milchbildung fördert.

Zwischen Legföhren und Alprosen, neben Arven und Bergwacholder, stehen sie da, unsere lieben, hilfsbereiten Blumenfreunde, von vielen Menschen verkannt und zertreten, dennoch aber kleine Wohltäter der leidenden Menschheit. Wie manchen Menschen geht es genau so, wie viele werden achtlos zertreten, weil ihr Helfersinn der kompakten Majorität nicht ins Programm zu passen scheint.

Der Tag neigt sich seinem Ende zu, wir müssen uns trennen von unserem lieben Pflanzengarten. Schwer beladen kehren wir zu unserem Auto zurück, das inzwischen dem argwöhnischen Geschnupper der Kühe ausgesetzt war. Ungern gehen wir wieder hinunter ins Tal, und doch, die Pflicht ruft, die Pflanzen müssen frisch verarbeitet werden. Zu Hause angelangt, kommen uns die stählernen Helfer, unsere Maschinen zu Hilfe, um alles noch möglichst rasch soweit zu verarbeiten, dass nichts verloren geht von den aufgespeicherten Kräften der konzentrierten Sonnenenergie, verbunden mit den wertvollen Mineralien unserer Bergwelt.

A. V.

Früher und jetzt

Eine Betrachtung über schlimme und schlimmste Folgen von Nervosität

Es geht ein Schrei durch die Menschheit hin: «schnell, schnell, schnell, rasch, immer rascher!» Wozu denn? Um Zeit zu gewinnen und um doch nie Zeit zu haben, um zu sich selbst kommen zu können!

Man teilt sich die Zeit schön ein, keine Minute wird mehr verschenkt. Es würde beinahe als Verbrechen bewertet, wollte man noch wirken, wie man es früher tat, ruhig, stetig, nicht auf den kleinsten Zeitpunkt zusammengedrängt, um möglichst viel Zeit für die eigenen Interessen erübrigen zu können. Es ist wahr, durch all die sozialen Bemühungen, dem Menschen Zeit für sich zu verschaffen, ist es gelungen, Gesetze aufzustellen, die die Freizeit eines Jeden regeln und sichern. Ist man dabei aber im Grunde genommen weiter gekommen? Hat man verhindern können, dass dies auf Kosten der inneren Ruhe, der Gelassenheit und der unersetzlichen Zufriedenheit geschehen ist? Nein, dies konnte man trotz aller Bemühungen nicht umgehen. Wohl ist man aufs Aeußerste trainiert worden, um allen Anforderungen, die die moderne Zeit stellt, Genüge leisten zu können, aber man ist nicht mehr trainiert, um seine Wünsche zu beherrschen und aus der Bescheidenheit den Genuss der Ruhe zu schöpfen. — Man ist wohl trainiert, die Arbeit rasch, zielbewusst und möglichst rationell zu betreiben, die Würze aber fehlt, die Liebe zur Pflicht, die tiefinnewohnende Verbundenheit mit ihr und die daraus resultierende Befriedigung. Wenn aber doch das Leben so manches mit sich bringt, was nicht erfreuen und befriedigen kann, ist es dann nicht die beste Lösung alles rasch abzuwickeln, um zu dem zu gelangen, was eben erwünscht ist und zu ergötzen vermag? Es ist dies ein Standpunkt, wenn schon die Rechnung dabei in gewissem Sinne ohne den Wirt gemacht worden ist. Wer vergisst, dass das Leben aus dem Alltag besteht, der kommt zu kurz, wenn sich dieses nur in unliebsamer Eile abwickeln muss. Was bleibt ihm denn dann noch übrig? Ein kleines Restchen, das man, weil eben klein, möglichst erschöpfend auswerten muss. Auf diese Weise bleibt man immer in höchster Spannung, und die allgemeine Nervosität unsrer Tage ist erreicht.

Wie war es doch früher, wo man so viel weniger technische Hilfsmittel hatte, wo der Dichter noch, ohne scheel angesehen zu werden, singen konnte: «Und was me fröh am Vieri tuet, das kunnt aim z'Nacht am Nüni z'g'uet!» Anstatt hastig das unliebsame Tageswerk abzuwickeln, sollte man versuchen, auch dem Unangenehmen einen Reiz abzugeben. Was man mit Liebe zu vollbringen vermag, raubt weniger Kraft. Der Impuls der Freudigkeit gibt Schwung und löst die Spannung.

Wie war es doch früher? Mit ruhiger Gelassenheit und zäher Ausdauer erfolgte der Tageslauf. Die Kraft reichte aus ohne grosse Zwischenpausen, und der Feierabend war eine wirkliche Feier, eine stille Einkehr in sich, ein friedliches Ausruhen in den verklingenden Tag. Es lag in dieser stillen Pause vor dem Auslöschen des Tages eine tiefere Naturverbundenheit, eine grössere Sammlung von Kraft als heute in dem hastig lärmenden Erstürmen unsrer Berge. — Es war ein harmonisches Ineinander greifen von Arbeit und Ruhe, was den erholenden Grund zum neuen Tageswerk legte.

So war es früher, heute aber nützt man die Zeit besser aus, aber man gewahrt dabei nicht, dass man trotz sozial ausgeklügelter Einteilung dadurch eigentlich nur Raubbau betreibt.

Das Leben drängt sich in engem Zeitraum zusammen, in Kürze der Zeit schöpft es die Jugend, schöpfen es die Aeltern aus, ohne zu merken, dass sie dadurch alle aus dem Becher des Ueberdrusses trinken. Neue Reize müssen das so erstandene Uebel beheben und immer mehr und mehr gerät die heutige Menschheit dadurch in sensationsnelle Steigerung hinein. Dass dieser gesteigerte Drang nach Genuss nicht mehr nach Recht und Unrecht fragen kann, ist begreiflich. Noch schlimmer aber ist, dass man das Kind nicht beim rechten Namen nennen will, sondern nach wie vor als edel und gerecht erscheinen möchte. Es muss daher Recht zu Unrecht und Unrecht zu Recht erklärt werden, und wir haben die erstaunliche Wandlung der Werte und der Dinge selbst.

Wer sich dem Geist der Zeit unterstellt und anschliesst, der braucht nicht mehr sein eigenes Leben in Stille abzuwickeln. Er kann sich dreist in die Rechte des Nächsten drängen, er kann ihm sogar diktieren, was er tun und lassen soll, er kann nach Belieben Ehen und Familien in den Grund treten und dabei doch in den Augen der Welt geachtet sein, denn das heutige Recht gipfelt in der Aneignung dessen, was man begehrte. Das Leben jagt und hastet, warum soll man da noch abwägen und nicht nehmen, was es zu bieten vermag? Es gilt nicht mehr wie früher, dass der ein schlechter Mensch ist, der seine eigene Güte missachtet, um zum Bösen zu greifen, weil ihm die Gelegenheit Vorteile bietet. Es ist kein Diebstahl mehr, wenn man, bildlich gesprochen, über den Gartenzaun des Nächsten steigt, um ihm seine Früchte wegzunehmen. Im Gegenteil, wozu braucht dieser überhaupt einen Zaun zu haben? Ist es nicht viel gerechter und edler dem Nächsten abzutreten, freiwillig zu überlassen, was dieser begehrte? Ja, so steht es, ganz ähnlich wie in jenen Ländern, wo Kriege und Revolution geherrscht haben, nur mit dem einen Unterschied, dass man bei uns noch nicht gewaltsam konfiszieren und einkerkern kann. Immerhin aber läuft derjenige, der sich seinen eigenen Weg, sein eigenes Ziel erkoren hat, Gefahr, dass sein guter Name verpetzt, verschrien und beschmutzt wird, denn es ist heute mehr denn je so, wie der Dichter festgestellt hat, wenn er schrieb: «Dich still und schlicht in reine Höhen zu erheben, das wird kein Lurch und Kriechtier jemals dir vergeben!»

Da dem leider so ist, ist es begreiflich, dass heute noch eine andre Form von Nervosität Platz zu greifen vermag, als nur jene, die durch die Hast der Tage und der Zeit bedingt ist. Sie wurzelt in dem aufreibenden Kampf gegen finstere Mächte der Bosheit, der Niedertracht, der Ver- drehung und des Verrates. — Wohl werden Menschen, die diesen Kampf verursachen von unsichtbaren Gewalten getrieben, aber keiner, der seine Veranlagung unter die

Zucht und Kontrolle göttlicher, statt menschlicher Rechte stellt, ist diesen Mächten der Willkür ausgeliefert. Noch heute gilt das wahre Wort, dass der grösser ist, der sich selbst überwindet, als derjenige, der eine Stadt erobert. Wäre jeder Mensch ein solcher Ueberwinder, dann müsste die schlimmste Form von Nervosität nicht bestehen, jene, die auf dem Kampf gegen die Bosheit des Nächsten beruht, jene, die mit unserm Schweizerdichter Carl Spitteler voll Erstaunen über das Mass von Niedertracht ausrufen muss: «Ich habe nie gedacht, dass unterm Himmelszelt, solch eine Sammlung Schurken blühe in der Welt!» —

S. V.

Unsere Heilkräuter

Angelica archangelica (Engelwurz)

Als im Mittelalter der schwarze Tod, die Pest wütete, durchstreiften die hilfesuchenden verängstigten Menschen Wald und Riet, um an den Bachläufen und feuchten Lichtenungen die Engelwurz zu graben, denn davon erhoffte man alleinige Hilfe zu erhalten. Angelica war also das bedeutendste Heilmittel gegen die Pest und man liest in den Aufzeichnungen aus der damaligen Zeit die wundervollsten Geschichten von der zuverlässigen Hilfe dieses Heilmittels. Die Chronik berichtet, dass, wer tagsüber ein Stück Angelikawurzel im Munde hatte, die Pest nicht bekam. Der würzige, starke Geschmack der Wurzel kommt von einem aetherischen Oel und von der Balderian-, Aepfel- und Angelikasäure her.

Der Frischpflanzenextrakt wirkt hervorragend bei schlechter Verdauung, Appetitlosigkeit, Reizung der Magenschleimhäute und auch bei Magenkrampf. Auch gegen verschleimte Bronchien und alte verhockte Katarrhe wirken die Angelikatropfen in etwas Honig eingenommen, ausgezeichnet.

Für den Magen werden dreimal täglich $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Essen zehn Tropfen in etwas Wasser eingenommen.

Auch die Samen der Engelwurz werden verwendet. Ich will nun noch ein altes Rezept verraten, wie der echte Angelikakör «Vespéro» gemacht wird. 60 g Engelwurz- samen (bekommt man keinen, können auch geschnittene Wurzeln genommen werden), 8 g Fenchelsamen, 8 g Anissamen, 6 g Koriandersamen, zusammen 82 g werden leicht zerstossen und in 200 g reinem Alkohol angesetzt. Nach acht Tagen wird ein Pfund Zucker (am besten Traubenzucker) in 1 bis $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser gelöst und mit dem vorher durch ein Tüchlein oder durch Watte filtrierten Alkohollösung vermengt.

Gegen Blähungen und Verdauungsschwäche gibt es kein angenehmeres und besseres Mittel. Stellen wir uns dabei ein mittelalterliches Kloster vor, in dem die Mönche am Morgen, bevor sie in ihren Wandelgängen erschienen, sich ein Gläschen dieses goldgelben Tränklein kredenzen. Kam ein Gast noch zu später Stunde mit einem verdorbenen, erkälteten Magen, dann half ein Schlücklein «Vespéro» bestimmt schneller und besser als heute eine chemische Tablette.

Beifuss (Artemisia vulgaris)

Gmelin und Plinius behaupten, der Beifuss habe seinen Namen, weil man die Blätter früher in die Schuhe getan hat, um sich vor Müdigkeit zu schützen. Römische Söldner sollen den Weg nach Helvetien leichter zurückgelegt haben mit Beifuss in den Sandalen.

Wer schon im Tessin seine Ferien verbracht hat, kennt den Beifuss sicher, denn dort gehört er zu einem der zähesten Unkräuter, das überall zu treffen ist. Je nach dem Boden wird der Beifuss bis zu 1.75 cm. hoch. Sowohl im Gehalt, wie auch im Geschmack und Geruch könnte ihn ein schlechter Kenner für eine Abart des Wermutes halten.

Die Behauptung, er nehme die Müdigkeit aus den Beinen, kann man leicht bestätigt finden, wenn man von einer grossen Wanderung kommend, im Beifusswasser ein Fussbad nimmt.

UOLG-Traubensaft

dasselbe alkoholfreie Tafelgetränk
mit hohem Gesundheitswert