

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 5

Artikel: Die Nerven : Vortrag [Fortsetzung]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554419>

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: 02.05.2026

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 4.50, Ausland 5.20
Erscheint monatlich

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)

Insertionspreis:
Die einspaltige Millimeterzeile 15 Rp.

AUS DEM INHALT:

1. Veilchen. - 2. Die Nerven (1. Fortsetzung). - 3. Vom Bergsport und seiner gesundheitlichen Bedeutung. - 4. Die treibende Kraft des Lebens. - 5. Unsere Heilkräuter: Viola odorata (Veilchen). - 6. Fragen und Antworten: a) Gallensteinoperation und ihre Auswirkung; b) Offene Beine. - 7. Aus dem Leserkreis: a) Migränekopiweh. - 8. Warnekunde: Rhabarber, Radieschen, Sauerampfer.

Die Nerven

Vortrag, gehalten am 15. Februar 1948 in Spiez

(1. Fortsetzung)

Wir wollen nun die einzelne Nervenzelle noch etwas beobachten. Man könnte über das ganze Gebiet der Nerven, über die verschiedenen Zusammenhänge und all die einzelnen Feinheiten noch vieles sagen. Wollten wir jedoch zergliedern und in das Mikroskopische hineindringen, dann würde dies wohl zu weit führen und zu sehr ermüden, weshalb wir mehr das Praktische durchnehmen möchten. Gleichwohl aber ist es interessant, die Nervenzellen etwas näher zu betrachten, um sie etwas besser kennen zu lernen. Der Bau der Nervenzelle richtet sich nach ihrem Standort, und somit auch nach ihrer zugewiesenen Aufgabe. Je nach ihrem Sitz ist die Konstruktion ganz verschieden. Eine Nervenzelle aus dem Grossgehirn ist anders als eine Nervenzelle aus dem Kleingehirn, aus dem Rückenmark oder aus dem übrigen Körper. Es gibt Nervenzellen, die wie ein Busch aussehen, den man mitsamt dem Wurzelknoten, den Aesten und feinen Verzweigungen ausgerissen hat. Andere Nervenzellen wiederum gleichen grossen Aesten mit einem Mittelknoten und noch andere erinnern an eine aufgehängte Fledermaus, die die Beinchen nach aussen streckt und in der Mitte befindet sich der Zentralpunkt. Trotz der Verschiedenartigkeit aber hat jede Nervenzelle einen Zellkern, so, wie jeder Apfel in der Mitte ein Kerngehäuse besitzt. Nehmen wir nun das Bild des Apfels, um die Nervenzelle zu beschreiben, dann ist das Kerngehäuse gleich dem Zellkern, dem wichtigsten Teil der Nervenzelle. Wir könnten die Nervenzelle auch mit einem Ei vergleichen. In dem Fall wäre der Zellkern gleich dem gelben Eidotter, das Eiweiss aber gleich der Nährflüssigkeit. Auch der Zellkern hat um sich herum ebenfalls eine Nährflüssigkeit, von der aus er sich ernährt. Die Nervenzelle ist so wichtig, dass es nötig war, sie direkt in die Nährflüssigkeit, also in ihre Nahrung hinein zu legen. Mit der äusseren Schale besitzt sie eine Verbindung nach aussen, und von der Nährflüssigkeit wird ihr Kern konstant gespiesen. Die Hauptstoffe, die wir um den Kern herum sehen, und die in der Ernährung eine Rolle spielen, nennt man Tigroidkörner.

Veilchen

Du blühst verschwiegen am Waldesrand,
Eingebettet an lieblichem Ort,
Du wirst gepfückt von zärtlicher Hand,
Zwar sprichst du von Liebe kein Wort!
Aber dein Duft beglückt und beseelt,
Deine Farbe, sie leuchtet tief,
Darum der Frühling dich frühe erwählt,
Darum zum Licht er voll Freude dich rief.
Schönes Veilchen, ich suche dich gern,
Doch, wie selten, wie selten bist du,
Bleibest als Kleinod der Menge fern,
Duftest und blühst in seliger Ruh!

Es gibt ferner noch ganz feine Fasern, die die Verbindungen herstellen, die so genannten Fibrillen. Beanspruchen wir nun unsere Nerven stark, so dass die Nervenzelle viel von den Nährstoffen gebraucht, von den feinen Phosphaten, und den vielen Eiweissverbindungen, dann schmört die Zelle etwas zusammen. Die Nacht hindurch, wenn die Nährsubstanz durch das Blutsystem erneuert wird, regeneriert sie sich schön wieder, so dass man sich am morgen normalerweise wieder frisch fühlt. Wenn wir nun aber an unsern Nerven Raubbau treiben, wenn wir mehr verausgaben, als wir normalerweise durch die Ernährung und Ruhe wieder regenerieren können, dann kann sie sich nicht mehr vollständig erholen und bleibt daher etwas zusammengeschmört. Ist man nun nicht dafür besorgt, dass dieser Zustand wieder behoben wird, wird im Gegenteil weiter Raubbau getrieben, dann schmilzt die Zelle mehr und mehr zusammen, bis sie schliesslich ganz zusammenschumpft und wir jenen Zustand erreicht haben, den wir mit dem so genannten Nervenzusammenbruch identifizieren können. Langsam, langsam tritt ein solcher Zustand in Erscheinung, nicht von heute auf morgen, nicht, weil man sich vielleicht erkältet oder sehr stark geärgert hat. Nein, niemand glaube dies, denn wenn man so weit ist, dass man zusammenklappt, dann wirken gewisse Umstände nur als auslösenden Moment, wodurch der Zusammenbruch gefördert wird. Vielleicht haben wir schon wochen-, monate-, jahrelangen Raubbau an unsern Nerven-

system verübt. Einmal nun wird diese Misswirtschaft ihre Quittung vorlegen, und was vordem möglich war, wird nicht mehr angehen. Man kann das Nervensystem mit einem Geschäftsmann vergleichen. Normalerweise wird dieser nicht von heute auf morgen den Konkurs erklären müssen. Wenn er so weit ist, dann hat er schon vordem schlecht gewirtschaftet, schlecht gerechnet, unrichtig kalkuliert. Irgend etwas hat in seinem Geschäft schon längere Zeit nicht mehr richtig gestimmt. Langsam, langsam hat sein Betrieb zu hinken begonnen, langsam haben sich daher die Reserven verbraucht. Eines schönen Tages nun wird sich der Betrieb nicht mehr halten können und das Geschäft wird geschlossen werden müssen. Dies nun ist der Konkurs, auf das Bild der Nerven übertragen, der Nervenzusammenbruch. So müssen wir uns die Lage ungefähr vorstellen, weshalb wir vorbeugen sollten. Wir müssen uns ernstlich fragen, was wir eigentlich zur Schonung unsrer Nerven zu tun haben, und was mit ihrer Kräftigung und Stärkung zusammenhängen mag? In erster Linie müssen die Nerven richtig ernährt werden, denn sie benötigen gewisse Nährstoffe. Die neuern Vitaminforschungen nun, all die verschiedenen Forschungen, deren Resultate wir jeweils den Zeitungen entnehmen können, zeigen, dass man nicht nur von Kartoffeln, von Schweinefleisch, Eiern und Käse leben kann, sondern dass man auch noch Gemüse und Früchte und gewisse Stoffe braucht, die eben die verschiedenen Vitamine enthalten. Dies ist der Grund, weshalb die ganze Schulmedizin in der Medikamentierung sehr stark auf die Vitaminpräparate übergegangen ist. Während man früher einem Nervenkranken nur Brom gegeben hat, gibt man ihm heute Ascorbinsäure, Vitamin C, Redoxon und dergleichen mehr. Man hat eingesehen und durch Erfahrung einsehen müssen, dass kranke Nerven zu ihrer Heilung anderes benötigen, als nur einen Dämpfer. Es ist dies ein wesentlicher und wichtiger Faktor, den ich zwar nur streifen möchte. Unter keinen Umständen ist es gut, wenn man die Nerven, vor allem die Gefühlsnerven einfach zum Schweigen veranlasst. Meldet sich ein Schmerz, dann müssen wir im Gegenteil nach seiner Bedeutung fragen. Wir sollen ihn im gewissen Sinn als Alarmglocke betrachten, als Mahnung des Körpers, der uns zeigt, dass etwas nicht stimmt. Man muss alsdann danach trachten, die Ursache zu beseitigen, nicht aber einfach nur durch Betäubungsmittel die Auswirkungen zu bekämpfen suchen. Es wäre dies ungefähr gleich, wie wenn man dem Feuerwehrkommandanten, der das Feuerhörnchen blasen muss, aufs Genick schlagen würde, damit er ohnmächtig wird und mit seinem Blasen aufhört. Deshalb aber wird es gleichwohl brennen. Gerade so nun ist es mit der Schmerzbetäubung. Es ist nutzlos, einfach nur den Schmerz unterdrücken zu wollen. Wir müssen uns im Gegenteil Rechenschaft von seiner Herkunft geben. Handelt es sich wohl um einen Ischias? Hat es kristallisierte Harnsäure im Körper? Sind vielleicht Blutstauungen vorhanden? Besteht nicht schon lange das Gefühl des Ameisenlaufens? Sind nicht schon längere Zeit die Gefässe gestaut, so dass das Blut keinen richtigen Zugang mehr gehabt hat, und die Zufuhr mangelhaft geworden ist? Dies alles sind Fragen, die man sich vorlegen sollte, und es wäre besser, die Schädigungen durch Dauerbäder, Wacholderbäder und dergleichen mehr in Ordnung zu bringen. Ein Dauerbad ist ganz einfach ein Bad von langer Dauer, vielleicht von einer halben oder ganzen Stunde, eventuell auch noch länger. Diese Bäder nun sollte man nie zu heiss nehmen, denn sowohl Hitze, als auch Kälte erzeugen für die Nerven zu starke Reaktionen. Sie sollen nur Bluttemperatur aufweisen, denn wenn man heisse Bäder macht, dann krampfen sich die Zellen in der Regel zusammen. Gleicherweise reagieren sie auch auf kalte Bäder. Richtet man die Wärme des Bades dagegen auf Bluttemperatur, dann werden die Zellen schön erweichen und die verstopften Gefässe in Ordnung gebracht werden können. Man sieht hieraus, dass es viel besser ist, die Ursachen zu beseitigen. Es wird gut sein, eine homöopathische Ameisensäureeinspritzung vorzunehmen, denn die Ameisensäure wirkt wiederum auf

die Blutgefässe und die Nervenzellen sehr günstig. Früher, im Mittelalter hat man sich bei einem heftigen Schmerz, wie Ischias, Hexenschuss und dergleichen mehr ganz einfach in einen Ameisenhaufen gesetzt, so dass die sich darin befindenden Ameisen die Einspritzungen selbst besorgen konnten, was durch sie auch gründlich geschehen ist. Nach dieser radikalen Behandlung hat sich der Patient alsdann abgebürstet, sich wieder angezogen, seinen Heimweg unter die Füsse genommen und die Wirkung der Prozedur zu fühlen bekommen, denn sie hat hervorragend gewirkt. Wir sehen, dass die Schulmedizin von dieser alten Methode gelernt hat, denn man spritzt heute ebenfalls Ameisensäure ein, indem man Injektionen mit sehr guter Wirkung vornimmt.

Leidet man nun aber unter Rheumatismus, dann wird dagegen das Bienengift erfolgreich angewendet werden. Jeder Imker weiss, dass er nicht rasch Rheumatismus erhält oder überhaupt keinen, da sein Körper genug verdünntes Bienengift aufweist. Bienengift besitzt die Eigenschaft gegen die flüchtigen Giftstoffe zu wirken, weshalb man Bienengift bei Ischias nicht gebrauchen kann, sondern nur bei rheumatischen Schmerzen. Bei Ischias hingegen wird Ameisensäure hervorragende Dienste leisten. Die Homöopathie benützt sie in millionen- bis milliardenfacher Verdünnung, und sie wirkt noch. Sie braucht also nicht so intensiv verwendet zu werden, wie dies geschieht, wenn man von den Ameisen gestochen wird. Ich möchte also alle ermutigen, die irgendwie mit Nervenschmerzen zu tun haben, nicht mit Betäubungsmitteln dagegen vorzugehen, sondern die Ursachen zu beseitigen. Vielleicht ist ein Nerv eingeklemmt, wodurch die Schmerzempfindlichkeit entstanden ist. Vielleicht ist dies durch einen Fall oder eine andere Ungeschicklichkeit entstanden. Auf alle Fälle sollte man alsdann zum Chiropraktor gehen, um sich den Nerv wieder frei legen zu lassen. Selbst ein guter Masseur kann, je nachdem der Nerv eingeklemmt ist, diesen wieder lockern und frei legen. Es ist viel geschickter, auf solch einfache Weise den Schaden wieder zu beheben, als ihn mit betäubenden Mitteln nur zu vergrössern, statt zu heilen. Was nun die Nährstoffe anbetrifft, die die Nerven benötigen, sollten wir dafür besorgt sein, dass das Blut immer genügend Vitamine besitzt. Wir sollten uns daher nicht einseitig ernähren, denn die zu einseitige Ernährung ist weder für das Blut, noch auch für das Nervensystem günstig und vorteilhaft. Wir sollten also nicht nur Fleisch, Eier, Käse, Bohnen und Linsen essen, sondern auch Gemüse und Früchte zu uns nehmen. Oft bin ich bei meinen Prüfungen, die ich auf meine eigene Art vorgenommen habe, auf erstaunliche Umstände und Tatsachen gestossen. So habe ich zum Beispiel im Graubünden, im Davosgebiet, sehr viel tuberkulöse Sennen angetroffen, die auf Tuberkulinproben positiv reagiert haben. Ich musste mich hiebei fragen, wieso es auch vorkommen könne, dass man in der gesunden Luft auf 2000 m Höhe an Tuberkulose zu erkranken vermöge. Ja, wieso wohl? Ganz einfach darum, weil man die Ernährung stets gleich einseitig und vitaminarm gehalten hat. Milchprodukte, Käse, ein wenig Kartoffeln und Brot und schon ist der ganze Menuezzettel fertig. Auf diese Weise kann selbst eine grosse, starke, kräftige Athletennatur krank werden. Dem Körper fehlen die normalen Fermente und Vitaminstoffe, die Mineralbestandteile und die Nährsalze, weshalb er nicht normal funktionieren kann. Es gibt Verschleimungen in der Lunge, daher ist es möglich, dass auch die Tuberkeln festen Fuss fassen können. Manch junger Bauernsohn, der in schönster Lage wohnt, kommt mit einer Tuberkulose behaftet zur Heilung ins Sanatorium. Woher konnte ein solcher diese Krankheit erwerben, trotzdem sich sein Heim an sonniger Lage befindet? Der Grund ist einfach, denn wenn trotz Sonne und Hygiene die Krankheit gleichwohl aufzutreten vermag, dann ist die Schuld bei einseitiger Ernährung zu suchen. Die Natur richtet sich stets nach ihrer eigenen Gesetzmässigkeit. Sie kümmert sich nicht um die Persönlichkeit und kennt keine Unterschiede. Titel nützen daher nichts, denn jeder Mensch wird die Folgen unrichtiger Lebensweise selbst zu tragen

Vortrag in Zürich

Halten Sie sich für den 15. April 1948 abends 8 Uhr frei und versäumen Sie nicht den interessanten Vortrag von A. Vogel über

Nerven und Nervenleiden

zu besuchen.

*Kongresshaus, Gotthardstrasse 15
Kammermusiksaal, Eingang U*

haben. Besitzt aber jemand eine starke Widerstandsfähigkeit und eine gute Assimilation, dann ist die Gefahr für ihn nicht so gross. Es gibt Menschen, die, wollte man die Sprache des Automobilisten gebrauchen, einen solch guten Vergaser besitzen, dass sie selbst das schlechteste Benzin noch verwerten könnten. Andere wieder haben schlechte Verdauungsorgane. Sie assimilieren schlecht, weshalb sie bei einer mittelmässig guten Ernährung gleichwohl noch einen Mangel aufweisen. Diesen Umstand hat man vielfach ererbt. Die Erbanlage spielt natürlich für Blut und Nerven eine grosse Rolle. Es gibt Menschen mit so genannter Rossnatur, bei denen es lange geht, bis sich ein Mangel bemerkbar macht. Sie können aus dem, was sie essen, selbst noch den geringsten Wert herausholen, um dem Körper das zuzuführen, was er benötigt. Ein anderer Mensch dagegen assimiliert eben schlecht, weshalb er rasch einen Mangel aufweisen wird. Aus diesem Grunde muss er mehr Sorge für sich tragen, um sich keine Schädigungen zuzuziehen. Jeder Mensch besitzt wieder eine andere Natur, eine andere Veranlagung, weshalb es nicht angebracht ist, sich mit einem andern zu vergleichen. So ist es auch mit der Erträglichkeit der verschiedenen Gifte. Ein Mensch kann wie ein Türke rauchen, ohne dass ihm dies scheinbar zu schaden vermag, denn er wird gleichwohl alt dabei, während ein anderer, der nur ein Drittel soviel raucht, sich dadurch eine Herzkranzarterienverkalkung zuzieht und infolgedessen an einem Herzschlag stirbt. Man sollte also nie falsch schlussfolgern, denn was für den einen noch zulässig ist, das kann für den andern sein Ende bedeuten. Man kann sich nicht trösten und sagen, was dem andern nicht geschadet hat, wird auch mir nicht schaden können. So verhält es sich auch mit der Wirkung des Alkohols. Der eine trinkt ohne Besinnung und wird gleichwohl alt dabei, während der andere, der dem Trunk nur wenig ergeben ist, sich damit rasch zu grunde richtet. Statt zu vergleichen, sollte man sich lieber bewusst werden, dass es besser ist, wenn man alles meiden, was dem Körper zu schaden vermag. Nur so werden wir unsere Kräfte sammeln und Tüchtiges leisten können, damit wir unser Leben nicht wertlos verbringen und nutzlos verrinnen lassen. Schon oft haben mich Menschen, wenn sie inne geworden sind, dass ich weder rauche, noch trinke, weder dem, noch jenem huldige, entsetzt gefragt, was mir denn eigentlich da noch auf der Welt verbleibe? Die meisten Menschen glauben, sie müssten den verschiedenen Genussgiften und Genussfaktoren Beachtung schenken, da nur durch sie das Leben lebenswert und interessant sei. Ich aber bin überzeugt, dass mein Leben in keiner Form Mangel an interessanten Momenten aufweist. Wenn ich nur schon an die vielen Briefe denke, die ich Tag für Tag erhalte, und die mir bestätigen, wievielen Menschen ich in ihrer Not schon behilflich sein konnte, dann ist dies für mich ein grösserer Genuss, als wenn ich zehn Tabakpfeifen in die Luft hinausgeblasen hätte. Jeder, der an einem Posten steht, an dem er etwas Tüchtiges vollbringt, so dass sein Leben für ihn einen Zweck besitzt, wird gleich empfinden wie ich. Er wird aus dem, was er leistet, Freude schöpfen können, so dass er keine Genüsse begehrt, die ihm zu schaden vermögen.

(Fortsetzung folgt!)

Vom Bergsport und seiner gesundheitlichen Bedeutung

Gleichmässig langsamen Schrittes geht es den Berghang hinan. Es ist eine Viertelstunde vor neun Uhr, und die Sonne bemüht sich, die weissen Wölklein am tiefblauen Himmel zu zerteilen und aufzulösen. Der Schnee ist noch hart gefroren und knistert leise unter den Skiern. Eine bunte, sich eifrig unterhaltende Menschenmenge eilt der Aufstiegstrasse entgegen. Einige knorrige Arven erinnern uns daran, dass wir an der Waldgrenze vorüber ziehen, die im Engadin bis auf 2400 m hinaufreicht. Kleine Lärchen zeigen, dass sie sich auch in dieser Höhe zu behaupten wissen, denn ihre festen Aeste sind voll runder, gut entwickelter Knospen. An schneefreien Stellen stecken da und dort Alpenrosenstöcke sonnenhungrig ihre Köpfchen in die Luft, als wollten sie uns daran erinnern, dass sie in absehbarer Zeit die Berglandschaft mit ihrem leuchtenden Rot und dunklen Grün zu beleben und noch weit schöner zu gestalten vermögen. Ein Bergwacholder streckt seine stacheligen Arme über einen Felsen, und im Vorbeigehen begrüsst er uns ganz fein mit dem zarten Duft seiner wertvollen, aetherischen Oele. Unwillkürlich holen wir tief Atem in dem Bewusstsein, ein Geschenk der Natur in uns aufnehmen zu dürfen. Unsere Lungen füllen sich mit dem kraftspendenden Duft, und unser ganzer Körper labt sich daran.

Höher steigt mit der Zeit die Sonne, und es beginnt fühlbar warm zu werden, so dass die wollenen Kleider lästig sind und weichen müssen. Da es schön windstill ist, darf sogar die letzte künstliche Haut des Kulturmenschen, das Hemd, seinen gewohnten Platz verlassen, um auf der Lunttasche abzuwarten, bis es wieder benötigt wird. Wie wohlthuend sind die Strahlen der Sonne! In stets gleichbleibendem, langsamem Schritte mit ruhig tiefem Atemholen geht es beständig aufwärts. Die laute Menge aber, die sich mit mir den Berg hinan bewegt, pustet schwitzend und schnaufend an mir vorüber. Aber immer wieder hole ich sie ein, denn die schweren Rucksäcke laden zum Haltmachen ein, und sie müssen unbedingt leichter gegessen werden.

Etwa 1000 Touristen streben an diesem prachtvollen Ostersonntag der Diavolezza zu. Einige laufen mit strammen Schritten allen andern voran, nicht anders, als ob sie sich auf der Bahnhofstrasse in Zürich befänden, aber o weh, bald sieht man diese eiligen Helden schweisstriefend auf einem Steine sitzen. Ermattet stützen sie den Kopf in den Händen und erzählen sich, sichtbar gelangweilt, die neuesten Witze. Haben sie diese vom Stappel gelassen, dann beginnen sie von frühern, bäumigen Touren zu sprechen und fächeln sich dabei mit dem Taschentuch etwas Erfrischung zu. Andere aber, des Bergsteigens besser gewohnt, gehen achtlos und in sich gekehrt an diesen Duzendmenschen vorüber. Ihr Bergschritt bleibt sich stetig gleich. Langsam, gemessen, ruhig, in gleichmässigem Rhythmus lassen sie Meter um Meter hinter sich und legen so bis zur Diavolezzahütte die ganze Höhendifferenz von 2045 bis zu 2950 m zurück. Der Schnee scheint immer weisser zu werden, und während wir das Firnfeld hinaufsteigen, scheint die Luft leicht zu fibrieren, soviel Wärme hat sich in diesem Kessel angesammelt. Rechts und links liegen die grauschwarzen Berggipfel, vor uns breitet sich das weisse Firnschneefeld aus und in Gedanken versunken, gewinnen wir die letzte Steigung. Die schwarze Schlange von Menschen bewegt sich immer langsamer. Das Wiegen der Körper wird tiefer und schwerer. Die vordem kurzen Halte werden zahlreicher und dehnen sich länger aus. Das zu schnelle Tempo in der ersten Hälfte der Tour beginnt sich zu rächen. Obschon ich immer noch mit meinem gewohnten, gleichmässig langsamen Schritt bergan steige, scheint es, als ob ich mich mehr beeilen würde als vordem und dies nur, weil das Tempo der Menge wesentlich langsamer geworden ist. Nachdem der letzte Steilhang quer