

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Hochtäler und Bergwelt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553306>

### **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:** 13.01.2026

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



## Hochtäler und Bergwelt

Unser Titelbild erweckt eine traute Winterstimmung in uns, denn eine Laterne, umhüllt von tiefem Schnee, ist recht einladend und erzählt von freundlichen Abendstunden im warmen, schützenden Heim. Wenn alles in Kälte und Eis erstarrt und das weite Land in schmuckem Weiss glitzert, dann nickt uns diese winterlich geschmückte Lampe aus ihrem verborgenen Plätzchen irgendwo im Engadin freundlich zu. Erst noch schien sie den Herbstregen ganz vergessen zu haben, aber jetzt darf sie sich wirklich sehen lassen!

Hochtäler haben ihren ganz besonderen Reiz. Als ich vor Jahren eines der höchsten Hochtäler der Welt besuchte, in dem ich ungefähr 600 km von Cuzco nach La Paz reiste, erinnerte mich dieses immer wieder an unser Engadin, weshalb ich in den «Gesundheits-Nachrichten» auch einen Artikel über das «peruanische Engadin» erscheinen liess. Sein mächtiger Titicacasee liegt in einer Höhe von 4000 Metern. Kein Wunder, dass er sich rühmen kann, der höchste schiffbare See zu sein. Ein weiteres Wunder aber ist die unerwartete Fruchtbarkeit des Tales, denn trotz seiner Höhenlage gedeihen in ihm fast alle Gemüse, liegt es doch nahe dem Äquator und kann deshalb von diesem Umstand reichlichen Nutzen ziehen. Was aber unser weit bescheideneres Engadin dennoch anziehender erscheinen lässt, das ist der ausgeprägte Wechsel der Jahreszeiten. Meist zieht zwar der Frühling erst spät ins Land, dann aber prangt er mit seinem Blumenreichtum in lieblicher Farbenpracht. Welch ein Genuss bietet es dem Skifahrer, wenn er aus schneeiger Höhe kommend, im Tale plötzlich von Krokusblüten und Soldanellen begrüsst wird! Nach der Einsamkeit im stillen Bereich schweigsamer Gletscher und Firnen mutet ihn das neuerwachte Leben besonders lieblich an. Auch der Frühsommer beglückt den Wanderer, der sich an der bunten Wiesenpracht erfreuen kann, und die schönen Wanderwege durch das Grün der Wälder erquicken

besonders zur wärmeren Sommerszeit den müden Städter. Wer es sich aber leisten kann, dort oben den farbenfrohen Herbst zu geniessen, erlebt etwas vom Schönsten, was dieses Hochtal bieten kann, denn neben den saftig grünen Arven leuchten die Lärchen im goldenen Schmuck des Herbstes. Wenn dann aber schliesslich nach Regen und Sturm der liebliche Tanz der Schneeflocken das Einwintern beginnen lässt, dann sitzt man gerne in seinem trauten Arvenzimmer hinter handgewobenen Vorhängen und arbeitet emsig, angeregt durch das mollige Gefühl der Geborgenheit, eingeschlossen von dicken Natursteinmauern, die gegen Schnee und Kälte schützen. Im Kamin aber knistert das Feuer und die züngelnde Flamme gleicht den Gedanken, die unsere Arbeit beseelen.

Sobald die grauen Winterwolken ihre Last abgeworfen haben und ein kräftiges Hoch durch das Tal zieht, lockt das tiefe Blau des Engadiner Himmels, in das die weissgekrönten Gipfel der Berge ragen, aus der warmen, heimeligen Atmosphäre trauter Wohnlichkeit hinaus, der Sonne entgegen. In gleichmässigem Schritt, mit tiefem Atem, gelangen wir auf unseren Skiern über den kristallinen, knisternden Schnee hinauf in die reine, dünne Luft der winterlichen Pracht. Wie wohltuend entspannt die tiefe Stille, abseits vom lärmenden Getriebe rastloser Menschen, die vor sich selbst fliehen und sich deshalb im besinnungslosen Eilen der Masse zu vergessen und zu vergraben suchen.

### Begreiflicher Abglanz

Vergleichen wir mit der Vielgestaltigkeit unserer Bergtäler die ewig grüne Eintönigkeit südlicher Landschaften, dann müssen wir feststellen, dass uns trotz dem eingeschobenen Wechsel, den die Regenzeit mit sich bringen mag, der belebende Wandel der Jahreszeiten dort mangelt. Mag auch der Bürger unseres kleinen Alpenlandes die ganze Welt bereisen, mag er Urwälder und Steppen



durchstreifen, durch endlose Wüstenlandschaften fahren oder weite Meere durchgleiten, mag ihn der üppige Pflanzenreichtum einsamer Inseln umgeben oder mag ihn der Anblick stattlicher Palmen entzücken, nie wird er beim Durchkosten dieser fremden Naturschönheiten die zwingende Anziehungskraft seines eigenen Landes vergessen können. Im Gegenteil, er wird sie doppelt schätzen und lieben.

Ein Hochtal mit seiner weiten Klarheit sollte aber auch unsere Menschenherzen weiten. Aber manchmal scheint jedoch der geistige Blick nicht so weit zu reichen. Irgendwie mögen die Berge, die das Tal schützend umgeben, die Sicht begrenzen, erklimmt man aber die Gipfel der majestätischen Riesen, dann beginnt man das bekannte Dichterwort: «Auf den Bergen ist Freiheit, der Hauch der Gräfte steigt nicht hinauf in die reinen Lüfte!»

zu verstehen. Die natürliche Schönheit und Grösse der Bergwelt sollte uns Menschen so in ihren Bann ziehen, dass wir uns dadurch gewissermassen geistig und seelisch formen lassen, indem wir alles Kleinliche und Hässliche abstreifen, um es tatsächlich den Gräften anheimzustellen. Aber leider haben die technischen Errungenschaften unseres Jahrhunderts dafür gesorgt, dass es mit Leichtigkeit dort oben von allerlei Geistern wimmelt, die von dem nichts verstehen, was die mächtigen Denkmäler der Vergangenheit in ihrer stillen Erhabenheit erzählen. Ein jeder bringt sein Herz mit, wohin er auch gehen mag. Der eine lässt die Erhabenheit der Schöpfung mit aller Macht auf sich einwirken, während der andere nur von sich eingenommen ist. Aber ob so oder so: unberührt stehen die stillen Zeugen gewaltiger Schöpfermacht da, um den zu preisen, der sie schuf.

### Gesunde Kälte

Der begeisterte Anhänger der Kneippmethode wird mit dem Ausspruch, dass Kälte gesund sei, ohne weiteres übereinstimmen, während der greise Sebastian Kneipp wohlweislich erwidern würde: aber frieren sei schädlich. Er bezweckte nämlich, wie jeder Wassertherapeut, mit kalten Anwendungen in erster Linie eine bessere Durchblutung zu erwirken und somit Wärme zu erzeugen. Wenn ich nun in diesem Zusammenhange den Skisport von heute mit dem mühsameren aber gesünderen von früher vergleiche, dann bangt mir hauptsächlich um die weiblichen Sportlerinnen, weil die Bequemlichkeit des Skilifts den anstrengenden Aufstieg behebt. Diese Anstrengung aber hatte eine wunderbare Durchwärmung zur Folge, so dass keiner der Skifahrer durchfrozen auf der Bergeshöhe ankam, sondern durch das Steigen schön durchwärmt war. Die Erleichterung, die der Skilift mit sich bringt, wird schwer erkaufte, denn die grosse Zahl derer, die sich seiner bedienen, hat zur Folge, dass lange Kolonnen oft stundenlang warten müssen. Bis der einzelne endlich in die Höhe

befördert wird, ist er so durchfrozen, dass der gesundheitliche Nutzen dieses Wintersportes sehr beeinträchtigt wird oder gar null und nichtig geworden ist. Dass dies besonders dem weiblichen Geschlecht schadet, ist begreiflich, denn Unterleibskatarrhe und Eierstockentzündungen können die Folge solcher Unvorsichtigkeiten sein. Oftmals nimmt man jedoch selbst solche Krankheitsercheinungen auf die leichte Achsel, weil man für deren Tragweite zu wenig Verständnis hat. Wer indessen solche Entzündungen nicht richtig mit feuchter Wärme und guten Naturmitteln behandelt, der kann bleibende Schwierigkeiten davontragen. Eileiterverwachsungen können dadurch entstehen, die Unfruchtbarkeit zur Folge haben.

Der Skisport kann nur gesundheitlich nützlich sein, wenn er die Kräfte nicht übersteigt und nicht zum Frieren Veranlassung gibt. Muss die Keilhose denn wirklich so eng anliegen, dass sie keine warme Unterwäsche erlaubt? Das ist töricht. Wer es sich leisten kann, wird durch reinseidene Tricotwäsche wunder-