Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 1

Artikel: Erinnerungen an das Matterhorn
Autor: R.V.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554162

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: 14.12.2025

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

Erinnerungen an das Matterhorn

Wer kennt es nicht, das weltberühmte Matterhorn? Wer kennt ihn aber wirklich, diesen eindrucksvollen Bergriesen im Wallis, und wieviele Bergsteiger träumen davon, ihn selber einmal besteigen zu dürfen? Besonders die Japaner sind besessen, an seinen Felsen herumzukraxeln, und die Zermatter Bergführer werden bestimmt noch lange nicht brotlos, sondern sind auf Monate hinaus ausgebucht.

Als junges Mädchen erfreute mich die Wanderung zur Hörnlihütte. Ich nahm mir viel Zeit, um mir alles gut anzusehen. Damals begann auch meine Freundschaft mit dem grossartigen Berg. Ich sah aber auch ganze Seilschaften, die von ihrer Matterhorn-Besteigung zurückkamen, und ich vergesse nie, wie erschöpft einige von ihnen waren. Schon damals war ich entschlossen, dem Berg seine Ruhe zu lassen und nicht ehrgeizig ebenfalls dem Gipfel zuzustreben und unnütz meine Kräfte zu messen. Mir genügte es, den Berg von allen Seiten her zu bewundern und ihn zu fotografieren.

Einmal aber weilte ich mit einer ehemaligen Schulkameradin ein paar Tage in Zermatt in den Ferien. Schon auf der Hinreise reklamierte sie, man würde mit diesem Matterhorn eine viel zu grosse Geschichte machen. Aber es ging nicht lange, und sie wechselte ebenfalls ins Lager der Bewunderer über. Noch schlimmer, in ihr reifte plötzlich der Wunsch, ebenfalls einmal oben auf dem Gipfel zu stehen, obwohl sie schon mit den gewöhnlichen Wanderungen Mühe hatte. Da ich es war, die sie für die Zermatter Ferien animierte, bekam ich es mit der Angst zu tun, und ich überlegte, wie ich sie von diesem unvernünftigen Plan abhalten könnte.

Die Gefahren am Berg sind vielfältig

Als ich mir nicht mehr anders zu helfen wusste, bat ich sie, doch dem sehenswerten Friedhof einen Besuch abzustatten. Ich bin sonst nicht für brutale Massnahmen, aber ich hoffte doch, dass der Anblick vieler Grabsteine, die von am Matterhorn verunglückten Menschen Zeugnis ablegen, sie zur Vernunft bringen würde. Zu viele junge Menschen aus aller Welt bezahlten dieses Wagnis mit dem Leben. Wir sind halt nicht alle Reinhold Messner. Was für ihn problemlos ist, mag für viele von uns mit Lebensgefahr verbunden sein. Es ist sehr gefährlich, wenn wir unsere eigenen Grenzen nicht richtig abschätzen können oder aus Ehrgeiz etwas erzwingen möchten.

Meine Schulkameradin hatte nach dem Besuch des Bergsteiger-Kirchfriedhofes wirklich die Lust verloren, sich zu denjenigen zu gesellen, die glauben, unbedingt auf dem Matterhorn gewesen sein zu müssen. Ich entschuldigte mich bei ihr, dass ich zu diesem Mittel greifen musste, um sie zur Vernunft zu bringen.

Das Matterhorn lockt auch Amerikaner

Einmal kamen wir vollbepackt und sehr müde von einer grossen Auslandreise zurück, als uns unterwegs ein junger Amerikaner ansprach. Er wollte folgendes wissen: «Ich habe zwei Stunden Aufenthalt in Zürich-Kloten, wohin muss ich mich wenden, um das berühmte Matterhorn zu sehen?» Wie enttäuscht war er doch, als er vernehmen musste, dass er in so kurzer Zeit dem Matterhorn keine Aufwartung machen könne. Nun tröstete ich ihn damit, dass viele Leute ein paar Tage nach Zermatt kommen, aber es könne sein, dass nicht einmal sie das Vergnügen hätten, «The big Lady», wie ich das Matterhorn hie und da zu nennen pflege, zu sehen. Es kann nämlich sein, dass Wolken, gleich einem Theatervorhang, den Berg vor neugierigen Blicken schützen, und es braucht dann oft Zeit und Geduld, um die Freude erleben zu dürfen, den Berg in seiner Majestät und Pracht zu sehen.

Aber auch die eindrucksvolle Jungfrau oder der grossartige Piz Palü wollen nicht immer gesehen werden und verstecken sich hie und da, zum Verdruss der weit hergereisten Touristen, hinter einer Wolkenwand, oder verschwinden ganz einfach im Nebel.

Weitere Erlebnisse

Soeben kommt mir noch eine nette Begebenheit in den Sinn. Ich weilte wieder einmal in Zermatt. Es waren goldene Herbsttage, wo die Sonne einem in den Bergen noch zu durchwärmen vermochte. Die Fremden waren auf ein kleines Häufchen zusammengeschrumpft, die Einheimischen waren wieder eher unter sich. Die meisten Restaurants waren bereits geschlossen, und auch die Bahnen hatten ihren Fahrplan reduziert. Ich kam ins Gespräch mit meinen Tischnachbarn in der «Walliser Kanne», an einem der wenigen Orte, die noch die Türe offen hielten. Wir verstanden uns sehr gut, und darum anerbot ich dem jungen Amerikaner Ehepaar, es am kommenden Tag zu einer Wanderung mitzunehmen. Kurz vor Zermatt begegneten wir einem Mutterschaf mit zwei Jungen – das Muttertier dampfte und zeigte Angst. Der junge Amerikaner schlug vor, einen grossen Bogen um die verängstigte und besorgte Tiermutter zu machen, um ihr unnötige Aufregung zu ersparen. Seine Frau und ich gingen sofort darauf ein. Wie erstaunt war ich aber, als ich vernahm, dass er in Los Angeles bei der Polizei arbeiten würde. Wie schön, dass ein Mensch, der im Berufsleben mit soviel Verbrechen und Krankhaftem in Berührung kommt, sich um ein Mutterschaf und zwei Lämmlein kümmert und gewillt ist, einen Umweg zu machen, um es nicht noch mehr zu ängstigen. Bestimmt hat das Ehepaar die ruhigen Zermatter Tage genossen, und vielleicht sind sie auch wieder einmal dorthin zurückgekehrt.

Vieles hat sich geändert

Seit ich 1944 zum ersten Mal in Zermatt weilte, hat sich dort manches verändert. Statt dem gemütlichen Sessellift auf die Sunegga gibt es nun eine leistungsfähige Alpenmetro. Aber Achtung, da kann es einem passieren, dass man eingeschlossen bleibt, wenn man es mit dem Aussteigen zu gemütlich nimmt. Ich war froh, dass mein Vater dabei war, denn er wusste sich zu helfen, als wir an der Talstation vor verschlossenen Türen standen. Er griff zum Telefonhörer, telefonierte zur Bergstation, man möchte uns aus dem unfreiwilligen Gefängnis befreien. Die Angestellten behaupteten aber, sie hätten niemanden mehr sehen können, als sie die Türen schlossen. Die moderne Technik hat ihre Tücken, und wehe dem, der es eben gemütlicher nehmen möchte. Doch für diese gibt es einen guten Tip: «Besuchen Sie Zermatt in der Zwischensaison, auch wenn nur noch wenige Bahnen fahren und man den Proviant im Rucksack nachtragen muss, weil fast alles geschlossen ist!»

Da hat die Natur ihr farbenprächtiges Kleid an, und die Sonne durchwärmt noch unsere Glieder. Das umworbene Matterhorn darf ohne Rummel etwas vor sich hinträumen und den vereinzelten Fotografen ein freundliches Gesicht zeigen.

Das Matterhorn als schweizerisches Gütezeichen

In einem Buch habe ich gelesen, weshalb das Matterhorn so oft als schweizerisches Gütezeichen verwendet wird: Es soll nämlich von der italienischen Seite her weniger imposant aussehen und nur auf der Schweizer Seite eine solche Pyramide aufzeigen. Ich kann es nicht selbst beurteilen, ich hatte noch keine Gelegenheit, das Matterhorn von der italienischen Seite her zu sehen.

Schlussgedanken

Nun hoffe ich, dass ich doch in manchen den Wunsch geweckt habe, das Matterhorn kennenzulernen oder es wieder zu sehen – es lohnt sich wirklich. Mir scheint es von der Sunegga oder von Zermatt aus am schönsten und eindruckvollsten. Natürlich genoss ich es ebenfalls von der Hörnlihütte aus.

Wenn ich die ganze herrliche Bergwelt in der Stille bewundere, dann überkommt mich ein warmes Glücksgefühl, und mein herzlicher Dank gilt dem Schöpfer und Bewahrer dieser grossartigen Natur! Wieviel Kraft und Mut man doch jeweils in der

Natur schöpfen kann, wenn man sich nicht vom Strudel des Sportes und Ehrgeizes mitreissen lässt, sondern sich noch Zeit nimmt, um die göttlichen Geschenke der Natur zu geniessen.
Lassen Sie sich die Gelegenheit nicht entgehen, diesem Berg einmal Ihre Aufwartung zu machen. Und wenn Sie ihn schon kennen, freuen Sie sich vielleicht doppelt, seine eigenartige Pyramide erneut begrüssen zu dürfen, wozu ich allen viel Spass und Freude wünsche! R. V.

Vitamine

Wenn ich einen gesunden, kräftigen Indianer in den Rocky Mountains, einen Neger im Dschungel Afrikas oder einen Südseeinsulaner über Vitamine befrage, ist es möglich, dass er dieses Wort überhaupt nicht kennt und demnach nichts dazu sagen kann. Und doch kann jeder gesunde Naturmensch auf der ganzen Erde ohne Vitamine nicht leben. Vitamine sind lebensnotwendige Wirkstoffe, die in jeder gesunden, natürlichen Nahrung vorhanden sind. Wir brauchen sie für die Aufrechterhaltung aller wichtigen Körperfunktionen. Sie sind erforderlich für einen einwandfreien Verlauf des normalen Stoffwechsels, unerlässlich für das Wachstum und notwendig zur Blutbildung.
Bei übermässiger geistiger und körperlicher Belastung ist der Vitaminbedarf besonders gross. Bei langen, schweren Erkrankungen, während einer Schwangerschaft müssen wir dafür sorgen, dass unsere Nahrung neben den guten Nährstoffen und Mineralienbestandteilen auch genügend Vitamine enthält.

Sehstörungen – ein Vitamin A-Mangel?

Da unser Körper die Vitamine nicht selber erzeugen kann, müssen wir sie uns durch natürliche Nahrung von aussen zuführen. Es ist sicher interessant, wenn wir unsere Nahrungsmittel in bezug auf den Vitamingehalt einmal etwas näher betrachten um zu sehen, woher wir die verschiedenen Vitamine bekommen.
Wer viel rohe Tomaten, Spinat, Löwenzahn, Petersilie, Karotten und hie und da ein Eigelb zu sich nimmt, braucht sich um das so wichtige Vitamin A nicht weiter zu kümmern.
Wer unter Sehstörungen oder Nachtblindheit leidet, und eine Beeinträchtigung der Haut- und Schleimhautfunktionen hat, der sollte wissen, dass bei ihm vielleicht ein Vitamin A-Mangel vorliegt.

Vitamine der B-Gruppe

Wenn der Arzt einen B_1-Mangel feststellt, dann sollten regelmässig Getreidekeime und auch Naturreis gegessen werden. Bei der regelmässigen Einnahme von Getreidekeimen und Naturreis können auch Störungen in der Funktion des Nervensystems, ja sogar des Herzmuskels vermindert oder sogar behoben werden.
Brüchige Fingernägel, Wachstums- und Sehstörungen können bedeuten, dass bei dem Betroffenen das Vitamin B_2 fehlt. Dieses Vitamin finden wir in der Hefe, im Blattgemüse und in saurer Milch.
Das B_5, die wichtige Pantothensäure, führt bei Mangel zu Haut- und Haarveränderungen. Deshalb sollten wir darauf achten, stets grünes Gemüse, Vollgetreide und auch Naturreis zu essen.
Ein Mangel an Vitamin B_6 kann sich durch Nervenstörungen, Krampfbereitschaft bei Kindern und leichte Erregbarkeit bemerkbar machen. In solchen Fällen ist die gekeimte Sojabohne ganz hervorragend. Auch anderes Vollgetreide und Sauermilch können als B_6-Träger in Betracht gezogen werden.

Verhütung von Infekten

Fehlt in unserer Nahrung das so wichtige Vitamin C, dann kann dieser Mangel die Blutbildung stören, Zahnfleischbluten verursachen und die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten erhöhen. Vitamin C ist reichlich in allen Citrusfrüchten und auch in Paprikaschoten vorhanden.