Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 9

Artikel: Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias : Vortrag
Autor: Vogel, A.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968743

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: 13.07.2025

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

TEUFEN, September 1950

Siebter Jahrgang - Nr. 9

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT:

1. *Baldrian* 65
2. *Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias* (Vortrag) 65
3. *Bei unsern Pflanzenfreunden* 67
4. *Gesundheitliches Potpourri* 68
5. *Die Giftspritze* 69
6. *Unsere Heilkräuter:* Valeriana officinalis (Baldrian) . 70
7. *Fragen und Antworten:*
   a) Folgen operativ entfernter Krampfadern . . . 70
   b) Die Notwendigkeit individueller Dosierung . . 71
8. *Interessante Berichte aus dem Leserkreis:*
   a) Einfache Behebung eines chronischen Schnupfens und Katarrhs 72
   b) Ursächliche Behandlung bei Lungendrüsenerweiterung 72

Baldrian

Rosafarbne, hochgewachsne Dolde,
Bist auch du uns hilfreich, holde,
Oder lebst für dich allein
Du mit unbesorgtem Sein?
«Keineswegs,» meint Baldrian,
«Denn ich wirke, was ich kann,
Dass mit unscheinbarer Macht
Schlafreich werde deine Nacht.
Wenn dir stetig Gram und Kummer
Raubt die Ruhe und den Schlummer,
Meine Wurzel scharf und tief
Ich zu deiner Hilfe rief.
Riecht sie auch recht widerlich,
Aendert sie den Schlaf für dich,
Und du musst in dieser Zeit
Bannen deines Körpers Leid,
Bannen deines Körpers Plage,
Denn nicht immer stillt die Klage
Dir wohl mein Narkotikum,
Und du musst, ich sag es drum,
Mich nur dann und wann geniessen,
Nur so werd' ich nicht verdriessen
Dir dein wohlbedacht Vertrauen,
Freundlich magst du mich beschauen
Dann und wann, doch immer nicht,»
Baldrian sagt es ehrlich, schlicht.
Ist er auch nicht sehr beliebt,
Ist er drob nicht stark betrübt,
Denn das Leben ihm gefällt
Mitten in der Pflanzenwelt,
Mitten in der Lichtung schön,
Wo all seine Freunde steh'n.
So füllt jedes seinen Platz
Mit dem ihm verliehnen Schatz,
Baldrian ist wohl zufrieden,
Dass ihm diese Gunst beschieden.

Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 21. Februar 1950 im Vereinssaal (Palmsaal), Bern

Alle, die an Rheuma, an Arthritis oder an Gicht leiden, wissen, dass es sich hiebei wohl nicht um eine Krankheit handelt, an der man ohne weiteres stirbt, wohl aber um eine Krankheit, die einem viel Leiden verursacht. Es ist daher bestimmt von Nutzen, sich einmal mit diesem Gebiet zu befassen. Bei den Erkältungskrankheiten sagt man allgemein, dass die Erreger dabei eine wesentliche Rolle spielen würden. Wenn man nun kontrolliert, dann wird man bei vielen Menschen Bakterien finden, die aber nicht immer eine Erkältungskrankheit auslösen. Dies können wir bei einer Touristengruppe, die dem Regen preis gegeben ist, gut feststellen, denn die einen werden sich durch die Durchnässung und Erkältung eine Lungenentzündung einholen, die andern eine Brustfellentzündung, andere wieder eine Nierenentzündung, und dann gibt es auch noch solche, denen überhaupt nichts fehlen wird, trotz den gleichen Strapatzen, die sie durchgemacht haben. Woran liegt es nun, dass die einen erkranken, die andern aber nicht? Es liegt ganz bestimmt an der Abwehrkraft, an den Immunitätsstoffen, die zur Verfügung stehen. Wir müssen uns nun in erster Linie klar sein, ob wir gegen einen Uebelstand ankämpfen sollen oder ob wir die dazu führenden Voraussetzungen oder Grundursachen beachten und beseitigen wollen? Diese Fragen nun sind ausschlaggebend in unsrer Hilfeleistung bei den erwähnten Krankheiten. Bei klarer Ueberlegung muss man bestimmt zu der Schlussfolgerung gelangen, dass das Letztere interessanter und erfolgreicher ist, denn es gibt Menschen, die sich überhaupt nie erkälten, wiewohl sie dem Regen öfters ausgesetzt sind, wiewohl sie ihren Körper, wenn auch ungewollt, dann und wann belasten und doch sehen wir, dass sie Jahre, Jahrzehnte ohne Erkältung, ohne Rheuma oder dergleichen mehr bleiben können. Wir werden wohl auch bei ihnen die Erreger von Krankheiten vorfinden, aber sie werden sich nicht entwickeln können und warum nicht? Nun ganz einfach, weil der Boden, die Voraussetzungen nicht da sind. Wollen wir in unserm Körper erfolgreich gegen eine Krankheit ankämpfen, dann ist es notwendig, dafür zu sorgen, dass der Nährboden, der zur Entwicklung der Bakterien und somit zur Förderung

der Krankheit führt, nicht vorhanden ist. Auch bei den Infektionskrankheiten ist es genau gleich. Man ist nur noch nicht so weit, dass man bei jeder Krankheit genau bewusst sagen kann, man müsse sich so und so verhalten. Prinzipiell weiss man es und diese Prinzipien sollen nun etwas näher beleuchtet werden. Ein gutes Beispiel vermittelt uns die Kinderlähmung. Man hat bei ihr eine Kontrolle durchgeführt, indem man bei Hunderten von Kindern in durchseuchten Gebieten den Erreger gefunden hat und doch sind vielleicht von 100 Bazillenträgern nur 5 von ihnen an Kinderlähmung erkrankt. Das sind Faktoren, die wir unbedingt etwas klären müssen, damit wir Verständnis für die entsprechenden Umstände erhalten und dieses Verstehen nutzbringend für uns verwerten können, denn alle Theorie nützt uns nichts, wenn wir sie nicht praktisch verwerten. Die genau gleiche Situation stellt sich bei Durchzug ein. Dem einen wird er schädlich sein, dem andern wiederum nichts anhaben können. Man hat auch auf diesem Gebiet interessante Versuche vorgenommen. Ein Forscher nahm sich die Freiheit, im Winter mit nacktem Oberkörper an den Durchzug zu sitzen und dabei die Füsse im warmen Wasser zu halten. Er erkältete sich dabei nicht, wohl aber, als er sich wie üblich gekleidet, dem Durchzug aussetzte, ohne dabei für warme Füsse zu sorgen. Wir sehen also, welch wichtige Bedeutung warme Füsse haben können und müssen daher immer im Auge behalten, dass warme Füsse und ein kühler Kopf günstig sind zur Voraussetzung, um weniger empfindlich für Erkältungskrankheiten zu sein. Oefters betritt man Lokalitäten, in denen wohl eine grosse Hitze herrscht, während der Boden von unten herauf kühl ist. So kommt es, dass die Insassen im Kopf überhitzt sind, aber zugleich kalte Füsse haben. Auch dieser Umstand schafft für Erkältungskrankheiten seine Voraussetzung. An all diese Faktoren müssen wir denken und sie immer wieder vor Augen haben, wenn wir uns dagegen schützen wollen. Gegen die Erreger zu kämpfen, ist ein schwieriges Problem. Man hat es früher in mancher Form versucht, auch bei der Tuberkulose, aber man musste einsehen, dass man mit dieser Methode nicht weit kommt. Man hat alles zu kochen, zu konservieren begonnen, hat dafür gesorgt, dass alles steril sei, aber nachher trat die moderne Vitaminforschung dagegen auf, indem sie erklärte, dass wichtige Stoffe dadurch vernichtet worden seien. Zudem ist auch die Tuberkulose durch diesen Kampf nicht zurückgegangen. Man musste einen andern Weg beschreiten, einen konstitutionellen, grundlegenden Weg, der auch bei den andern Krankheiten beschritten werden muss.

Wir können uns nun in erster Linie durch Abhärtung schützen. Wie nun erreicht man dies? Kälte ist gesund, aber frieren ist schädlich. Dies muss uns als Grundsatz gelten. Wollen wir uns oder unsere Kinder abhärten, dann dürfen wir nicht im Winter damit anfangen. Wenn nun die Kälte, die wir auf unsern Körper einwirken lassen, nicht Wärme erzeugt, weil die Reaktionskraft des Körpers nicht vorhanden ist, dann dürfen wir die Kälte nicht anwenden. Dies ist ein grundlegendes Prinzip, das man sich unbedingt gut merken muss. Wir dürfen nicht glauben, den Körper zwingen zu können, dass er sich an die Kälte gewöhnt. Man muss in all diesen Faktoren systematisch und vernünftig vorgehen, denn wenn wir bei winterlicher Kälte mit Riemensandalen und nackten Beinen herumlaufen wollen, dann müssen wir uns nicht darüber wundern, wenn unsere Beine dabei blau werden. Die Abhärtung kann also nicht auf diese Weise erfolgen, sondern muss auf anderm Weg erreicht werden. Im Sommer ist uns hiezu am ehesten die Möglichkeit geboten. Wenn wir in unsern Ferien aufs Land kommen, dann müssen wir daran denken, immer so gekleidet zu sein, dass wir viel Luft und Zirkulation in den Körper bringen können. Wer die Möglichkeit hat, barfuss oder in kurzen Kniehosen herum zu laufen, der soll dies tun. Wir müssen die Hauttätigkeit anregen und gerade durch die Luftbäder können wir auf sie einen günstigen Einfluss ausüben. Wir können auch mit Wasser günstig einwirken. Im Winter können wir Bürstenabreibungen vornehmen. Wir können solche auch mit heissem Wasser durchführen, wenn wir das kalte nicht ertragen sollten. Vielfach aber werden wir es ertragen, wenn man die Bürste ins kalte Wasser taucht, sie abschleudert und dann tüchtig reibt. Wer sich wirklich kräftig massiert, der wird gewahr werden, wie rasch er eine Durchblutung erreicht. Je mehr er das Blut an die Peripherie führt, umdesto besser wird die ganze Zirkulation, umdesto widerstandsfähiger wird der ganze Körper. Vor allem Stauungen im Körper, Stauungen im venösen System schaffen wieder Voraussetzungen für Erkältungen. Wir besitzen also einige einfache, natürliche, zweckdienliche Methoden, um uns richtig abhärten zu können. Auch durch die Atmungsgymnastik können wir dafür sorgen, dass die Durchbutung richtig wird. Es wird für uns von Nutzen sein bei unsern Ausgängen eine gute Ausatmungsgymnastik vorzunehmen. Selbst beim Stehenbleiben ohne Bewegung wird der Körper innert 5 Minuten bei kräftiger Atmung warm werden. Wenn man im Winter im Auto ohne Heizung über Land fahren muss, kann man, wiewohl man ja ununterbrochen auf dem Gashebel bleiben muss und keine weitern gymnastischen Bewegungen vornehmen kann, gleichwohl gut erwarmen, indem man gute Atemgymnastik betreibt und die Muskeln abwechslungsweise anspannt und entspannt. Alle diese einfachen Methoden, die wir zur Verfügung haben, sind uns nutzbringend, denn wir können sie jederzeit anwenden, wenn wir sie benötigen. Selbstverständlich ist es trotz der erwähnten Abhärtungsmethoden, bei denen wir an und für sich physikalische Therapie betreiben, notwendig, dass wir mit der Ernährungstherapie Grundlagen schaffen, indem wir dem Körper eine Ernährung bieten, die die richtigen Voraussetzungen ermöglichen. Genau gleich ergeht es einem Gärtner der weiss, dass er einem neugepflanzten Bäumchen, das sich richtig entwickeln soll eine richtige Düngung geben muss. Ein jeder Gärtner ist sich dessen bewusst, dass beim Ueberdüngen das Zuviel viel schädlicher ist als das Zuwenig. Wenn er richtig dängt, aber zu wenig, dann wird die Pflanze ganz einfach in ihrer Entwicklung langsamer vorwärts gehen, aber sie wird nicht krank dabei werden. Wenn er aber zu viel düngt, dann wird die Pflanze krank. Beim Menschen wird sich genau das gleiche abspielen. In der Regel bringt der Mensch zuviel Nahrung in seinen Körper. Gibt er ihm zu wenig, dann wird er sich von selbst melden. Was nun wichtig ist, der Gärtner gibt jene Stoffe, die die Pflanze zum Gedeihen benötigt, der Mensch aber isst das, was ihm schmeckt. Er überlegt sich dabei sehr wenig, ob dies zu seinem Gedeihen nun gegeben sei oder nicht. Er folgt dem, was üblich, was Mode ist, was auf den Tisch kommt. Er setzt sich mit der Ernährung sehr wenig problematisch auseinander. Auch in der Hinsicht müssen wir korrigieren und dies bildet ein Hauptpunkt des aufgegriffenen Themas, dass wir prüfen, inwiefern die Ernährung mitschuldig an der Entwicklung der Grundlagen sei, die zu Rheuma, zu den Erkältungskrankheiten, zu Gicht und Ischias führen. All diese Krankheiten sind ein Versagen des Körpers, eine Gleichgewichtsstörung. Der ganze biologische Haushalt ist nicht in Ordnung. Wodurch nun ist er gestört worden? Dies müssen wir nunmehr ganz gut betrachten, damit wir wissen, wie wir uns in Zukunft einzustellen und die Voraussetzungen anders zu gestalten haben. Die Ernährung ist also ein wesentlicher und wichtiger Punkt. Wenn wir zu den unkultivierten Völkern gehen, und viele Forscher berichten uns über ihre Erfahrungen, die sie bei diesen sammeln konnten, dann treffen wir in der Regel keine Rheuma- und Gichtkranken an, auch keine Arthritiker. Selbst der Krebs zeigt sich bei den völlig natürlich lebenden Naturvölkern nicht. Es ist bestimmt keine unbegründete Behauptung, wenn man schlussfolgert, dass die Ernährung und die Lebensweise bei der Entwicklung all dieser Krankheiten in einem gewissen Zusammenhange stehen, sonst wären sie bestimmt auch bei jenen, die noch ganz natürlich leben, anzutreffen. Die Naturvölker kennen alle unsere schönen, physikalischen Therapien nicht und brauchen sie wohl auch nicht zu kennen, denn ihr freies Leben in der freien Natur

lässt sie an all dem nicht zu kurz kommen, haben sie doch genügend Gelegenheit durch ihre dichten Wälder zu streifen, in einer Kleidung, die weder Luft, noch Sonne, noch Wasser behindert. Sie bekommen ihre Massage durch die Berührung mit dem dichten Unterholz, bekommen Bäder beim Durchqueren ihrer Flüsse, bekommen Moor- und Schlammbäder in Sumpfgebieten. All diese günstigen Einflüsse erhalten sie täglich in ihrer Betätigung. Sie brauchen nicht in die Sonne zu liegen und sich von ihr förmlich braten zu lassen, sondern sie werden die Sonne in der Bewegung, im Rhythmus des Lebens geniessen. In bezug auf die Ernährung aber wird es ihnen nicht möglich sein, sich all die vielen denaturierten Nahrungsmittel, die uns zur Verfügung stehen, anzueignen, denn sie sind bei ihnen ganz einfach nicht erhältlich. Die ganze kulturelle Entwicklung und Zivilisation hat uns vom Ursprung hinweggebracht und wir glauben dabei noch, dass es damit seine Richtigkeit habe. (Fortsetzung folgt.)

Bei unsern Pflanzenfreunden

Die ganze Nacht regnete es fast unaufhörlich. Die schweren Tropfen trommelten auf das Dach und plätschernd goss das strömende Nass zur Erde nieder, als wollten alle Wolken ihre Taschen förmlich ausleeren. Aber an jedes regelmässige Geräusch gewöhnt sich das Ohr, so auch an ein noch so heftiges Wassertropfengetrommel, ja, selbst beim Brausen des Sturmes lässt es sich ruhig schlafen, wie bei einer völligen Stille. Am Morgen aber sind die Berge nach solch bewegter Nacht bis weit hinunter weiss gezuckert und leuchten im Neuschnee wie Symbole der Reinheit im blauen Bannnerfelde des strahlenden Engadinerhimmels.

Wie an solchen Tagen üblich, geht es auch heute, mit einem kleinen Pickelchen bewaffnet in die Kräuter. Das weisse Baumwollsäcklein unter dem Arm schlendert es sich gemütlich, überall herumspähend, dem weiss schäumenden Bergbach entlang, hinauf zu den Halden, in die Wälder und Lawinenhänge, wo all die helfenden Freunde der Natur zu Hause sind. Eine alte Steinmauer, die die Terrasse eines Ackers zusammenhalten muss, weist uns den Weg. Einst, als man noch mehr Zeit gehabt haben mochte als heute, schien sie mit viel Mühe und Anstrengung angelegt worden sein. Ueber dieser halb zerfallenen Trockenmauer liegt ein Acker, der einem Bergbauern früher das Getreide und während des Krieges die Kartoffeln geliefert haben mag. Jetzt steht er brach, allen Kräutern zur Verfügung, die gern in seinem lockern Grunde wurzeln. Was wir zu finden hofften, finden wir in Hülle und Fülle. Viola tricolor, das wilde Stiefmütterchen. Ganz gelbe mit schönen, grossen Blüten wechseln mit blaugelb mellierten kleinern Blumen, inmitten Zinnkraut, Schafgarbe, Hirtentäschli, Taubnesseln und allerlei andern Kräutern. Es ist ein eigenartiges Vergnügen neben dem rauschenden Bach, begleitet von dem frohen Zirpen und Summen der Insekten Kräuterernte zu halten, ja, wirklich zu ernten, wo man nicht gesät hat. Hunderte Male mögen wir uns bücken, um die niedlichen Gesichtchen der gesunden Blumenkinder zu pflücken, denn erzählen sie uns nicht von andern, leidvollen Kindergesichtchen, die der Milchschorf plagt, und die durch Stiefmütterchens heilende Säfte gesunden könnten! Welch eine Wohltat zu wissen, dass unser Mühen nicht vergebens ist, dass wir geplagte Kinder und ebenso geplagte Mütter von ihrer Mühsal befreien können, nur weil da ein Pflänzchen mit seinem fröhlichen Gesichtchen im Strahle der Bergsonne wächst und die richtigen Säfte zusammenbraut, um bekümmerten Kindergesichtchen wieder die frohe Heiterkeit der Gesundheit zu erstatten!

Ein notdürftiges Brücklein aus ein paar Baumstämmen führt uns über den Bach, dem Lärchenwalde zu, wo zwischen Erika und Alpenrosen dicht nebeneinander die Arnikapflanzen stehen. Noch ist ihre Blüte nicht erwacht, aber wir erkennen sie an der typischen Blattrosette. Bestimmt ist es etwas mühsam, die heilwirkenden Wurzeln zu graben, aber die bereits seit Jahren erreichte Routine helfen dem kleinen Pickelchen beim Graben und das zweite Baumwollsäcklein wird immer rundlicher dabei. Die eigenartig herbe Würze, die beim Graben in die Nase steigt, zeugt von der vitalen Kraft dieser Wurzeln, die ihre zarten, millimeterdünnen Nebenwürzelchen 20—30 cm tief in die moosige, schwarze Walderde hineinbetten. Wie viele Herzkranke sind dankbar für die hochwertigen Säfte, die sie erzeugen. Wie viele Frauen, die mit erweiterten Venen und Krampfadern geplagt sind, verdanken dieser Wurzel in Verbindung mit Schafgarbe und Johanniskraut eine vorzügliche Hilfe. Ja, und wie manche Frau hat, entgegen den früheren Erfahrungen nun mit Hilfe dieser drei Pflanzen eine gute Schwangerschaft und leichte Geburt erlebt! Welch eine grosse Zahl von Patienten müsste da an uns vorübergehen, wollten sie alle selbst den bescheidenen Helfern aus urwüchsigem Boden ihre vollwertige Hilfe verdanken. Welch ein Ansporn bei diesem Gedanken, weiter zu sammeln, um selbst mit dem beruflichen Wirken hilfreich sein zu können. Kein Hang ist zu steil, um ihn zu erklimmen, wenn er nur erst die Kräuter gedeihen lässt, die dem Schmerz entgegen wirken. Mag die Bergsonne auch noch so unbarmherzig herniederbrennen, mögen die Steine eine wahre Kachelofenwärme reflektieren, der Gedanke an die Hilfesuchenden lässt uns nicht ermüden. Weit oben, wo in den Lawinenhängen und Geröllhalden die wundervoll aromatische Gemskresse wächst, die viel schmackhafter ist, als unsere Gartenkresse, dort gedeiht auch die bittere Kreuzblume, die Polygala anara, die dort oben viel kräftiger, aromatischer und wirksamer wird als weiter unten. Auch sie ist eine Helferin der Frauen, da sie die mangelhafte Funktion der Milchdrüsen bei stillenden Frauen anzuregen vermag. Kein anderes Kräutlein hat diese Kraft und in Verbindung mit Rhizinus communis und wärmenden Samen, wie Fenchel und Aenis entsteht ein gutes, milchbildendes Mittel, das schon vielen Frauen im Interesse ihrer Kleinen aus der Verlegenheit mangelhafter Stillfähigkeit geholfen hat.

Zwischen den Steinen, dicht neben dem Lawinenschnee blüht die Geum alpina, das St. Benediktenkraut der Berge, das mit seinen schönen, gelben Blüten das Blau der Enzian noch tiefer erscheinen lässt.

Ein Pfiff und unwillkürlich wird man aus seinem Sinnen aufgeschreckt, denn wem fällt es ein, Wachtposten zu stehen und Warnsignale ertönen zu lassen, wenn doch nur wir harmlosen Wandrer unterwegs sind? Ja, wir haben es uns gedacht, ein Murmeli ist um seine Schutzbefohlenen besorgt, aber auch um sich, denn auf sein Fett haben es doch die Menschen abgesehen, das ist ganz ausser Zweifel. Wenn man den plumpen Munggi zu sehen bekommt, wie er zwischen Felsblöcken vorbeihuscht, um in seinem Bau zu verschwinden, dann begreift man seine Besorgnis um sein Leben. Er kann aber auch neugierig sein und auf einem Felsen ganz einfach beobachtend liegen bleiben. Scheint ihm etwas nicht ganz geheuer, dann ist immer noch Zeit genug, um im Bau zu verschwinden, rechts umkehrt zu machen und den Kopf herauszustrecken, um aus erhöhter und geschützter Position zu beobachten, was draussen vorgeht. Je nach den Bewegungen, die der Beobachtete ausführt, glaubt sich der Wächter in Gefahr und sein Pfiff warnt alle Stammgenossen ganz eindringlich. Hat er sich aber getäuscht und geschieht nichts Schlimmes, dann beruhigt er sich auch rasch wieder, wird wieder vertraulich und wagt sich erneut ins Freie.

Nicht immer ist es leicht und ungefährlich herunter fallenden Steinen, diesen hüpfenden Vertretern der Schwerkraft, auszuweichen. Wer mochte sie aus ihrer Lage geschleudert haben? Nun, niemand anders als fliehende Gemsen, die aufgeschreckt nach oben streben. Wenn ihnen ein Geräusch oder ein ungünstiger Wind unsere Anwesenheit verrät, dann können sie, aus ihrer Ruhe aufgeschreckt, mit eleganten Sprüngen über Bäche und Felsen setzen, um mit ihren Kleinen und Kleinsten zu entkommen. Kürzlich beobachtete ich ein Rudel von 8 Tieren. Eine Mutter mit ihren 2 kaum 14-tägigen Jungen setzte fluchtartig über den Bach, die Kleinen nach, was aber dem einen