Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 8

Artikel: Die Paradieshütte, umgeben von Naturwundern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554594

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: 17.07.2025

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

Die Paradieshütte, umgeben von Naturwundern

Unser Titelbild von der Paradieshütte sollte uns veranlassen, diese einzigartig schöne Gegend unserer Alpenwelt persönlich aufzusuchen. Sicher werden wir Gelegenheit haben, dort Steinböcke zu sehen, besonders wenn uns unsere Wanderung ostwärts zum Piz Albris führt. Wie mancher wünscht sich, in den Bergen die Tierwelt beobachten zu können. Es ist schon ein besonderes Ereignis für Städter, einem Rudel Gemsen zu begegnen, während Steinböcke mit ihren kräftig geschwungenen Hörnern noch eindrucksvoller auf sie wirken. Beide Tierarten haben jedoch nebst anderem einen ganz besonderen Vorzug gemeinsam, nämlich eine aussergewöhnliche Widerstandsfähigkeit für den Winter. Es grenzt tatsächlich ans Wunderbare, dass diese Tiere während der Zeit grimmigster Kälte mit eisigen Winden ohne eine Höhle oder sonst einen wirksamen Schutz sich schadlos und ständig im Freien aufhalten können. Nicht jeder Naturfreund überlegt sich dieses Wunder, und doch sollten wir einmal eingehend bedenken, welch günstige Verbrennung und Blutzirkulation es braucht, um vor allem die dünnen Beine bei 30 Grad unter Null mitten im Schnee vor dem Erfrieren zu bewahren. Wir Menschen dagegen können uns mit Stiefeln und Pelzen bekleiden und laufen dennoch Gefahr, uns Erfrierungserscheinungen zuzuziehen, wenn wir uns als Touristen oder Kletterer nicht ständig bewegen. Nein, wir sind für solche Strapazen nicht ausgestattet und sollten daraus lernen, uns stets vernünftig einzustellen. Aber die erwähnten Tiere der Alpenwelt erhielten weise von ihrem Schöpfer die physisch notwendigen Voraussetzungen, um allen Unbilden der Witterung und der Natur standhalten zu können. Selten verunglückt ein Steinbock in einer Lawine, denn besonders Steinböcke scheinen die Gefahren des Winters förmlich zu wittern. Sie halten sich daher bei schlechtem Wetter und bei Lawinengefahr tief unten im Tale auf, wo sie den Schutz der Arven und Lärchen geniessen. Wenn die Hänge von den Lawinen befreit sind, benützen sie die zum Vorschein kommenden Grasnarben, um sich die noch vorhandenen guten Kräuter zu sichern.

Sie kennen die Gefahren der Jagd und fühlen sich in den Zwischenzeiten, die ihrem Spürsinn nicht entgehen, sicher, so dass sie teilweise die Scheu vor den Menschen verlieren, weshalb man sie oft ohne Teleskop aus nächster Nähe fotografieren kann. Nur die Männchen weisen die schönen Hörner auf, und es ist ein reizendes Bild, eine Gruppe von ihnen beobachten zu können.

Weitere Vergleiche

Wir kennen unseren Klettersport und wissen, wie mühsam es selbst für die Geübten im Lande ist, dessen gefährliche Künste auszuführen. Auch für diese Leidenschaft ist der Mensch nicht naturgemäss ausgerüstet wie das Tier, denn vergleichen wir das menschliche Können mit der natürlichen Begabung unserer Alpentiere, dann sind wir erstaunt, dass wir es überhaupt auf eine solch gefährliche Weise wagen, die Kletterberge zu erobern. Wie wunderbar dagegen ist die Sprung- und Balancierkunst der Tiere! Ich beobachtete einmal einen besonders schönen Sprung eines Steinbockes von einem höher gelegenen Felsgipfel auf einen nebenanstehenden niedrigeren. Das Tier erfasste ohne weiteres die Schwierigkeit und bremste kunstgerecht ab, wodurch es nicht auf der anderen Seite hinabfiel. Ich war ganz entzückt darüber, wie grossartig es das Gleichgewicht meisterte.

Ja, ich begreife es, wenn man der Tierwelt der Alpen nachspürt, denn sie lässt uns vieles von der Grossartigkeit der Schöpfung wahrnehmen. Auch die reizenden Murmeltiere sind in der Gegend der Paradieshütte zu Hause. Sie haben es gut, sind sie doch so eingerichtet, dass sie alle Mühen des Winters verschlafen können. Sie graben sich in einen selbstgefertigten Bau ein. Vorsichtshalber tragen sie genügend Heuvorrat dorthin, aber in der Regel brauchen sie ihn

kaum auf. Wenn über ihrem Bau meterhoher Schnee liegt, schlafen sie. Dabei sinkt ihre Temperatur ganz tief und ihr Atem ist ganz langsam, so dass sie zum Leben wenig Betriebsstoff brauchen. Auf diese Weise reicht das angesammelte Fett über den Winter aus. Wenn die Frühlingssonne kommt, erwachen sie erneut und setzen während der warmen Jahreszeit ihr einfaches Leben im Freien fort. Wir kennen den warnenden Pfiff vor Gefahren und wissen, dass die Murmeltiere gute Wächter zu ihrem Schutze geschult haben.

Neben dem interessanten Tierleben bietet uns auch die Pflanzenwelt der Alpen reichhaltige Freuden. Es ist für Wanderer äusserst erholsam, einmal die Paradieshütte zu besuchen, um im kommenden Sommer oder Herbst von dort aus den Wundern der Bergwelt nachzuspüren und Gesundheit und seelische Entspannung für die anstrengende Winterzeit einzuholen. AV

Melanom – der schwarze Krebs

Da es sich beim Melanom um einen sichtbaren Tumor handelt, können wir eine gewisse Vorsorge selbst treffen, wenn wir uns angewöhnen, regelmässig unseren Körper auf verdächtige Hautveränderungen zu inspizieren. Wir müssen uns dabei Zeit lassen und die Selbstbetrachtung bei guter Beleuchtung durchführen. Wir beginnen bei der Kopfhaut, wenn die Haare nach der Wäsche getrocknet sind und die Haut der Inspektion leichter zugänglich ist. Danach folgen wir dem gesamten Körper systematisch hinunter bis zu den Fusssohlen. Auch die Nägel und die Finger einschliesslich der Zehenzwischenräume dürfen wir nicht auslassen. Wichtig ist auch die Betrachtung des Rückens entweder mittels eines Handspiegels vor einem grossen Badezimmerspiegel oder durch den Partner.

Sollten sich bei dieser Hautinspektion auffallende Veränderungen an vorhandenen Muttermalen und Pigmentflecken zeigen, oder ein neues dunkles Mal entstehen, dann zögern Sie nicht, den dafür kompetenten Hautarzt aufzusuchen. Aufgrund seiner Erfahrungen kann er am besten beurteilen, ob es sich um ein harmloses Mal handelt oder schon um ein beginnendes Melanom.

Es wäre verkehrt, das Problem des schwarzen Hautkrebses zu verharmlosen, denn die Erkrankungsrate ist im Steigen begriffen. Heute schon nimmt man an, dass sich in Zukunft die Anzahl der Fälle alle zehn Jahre verdoppeln wird. Das beste Beispiel hierfür bietet Australien, wo das Melanom bereits epidemisch aufgetreten ist. In den 70er Jahren begann man die Bevölkerung in einer grosszügigen Kampagne aufzuklären. Seitdem ist zwar die absolute Anzahl der Erkrankungen nicht gesunken, aber die Betroffenen begaben sich aufgrund der ersten Anzeichen in ärztliche Behandlung. Die Früherkennung des schwarzen Hautkrebses führte zu einer deutlich höheren Heilungsrate.

Heilungschancen bei Früherkennung

Bei rechtzeitiger Entdeckung und Behandlung des Melanoms liegen die Heilungsaussichten bei über 90 Prozent, einer Quote, die auf beachtlichen Erfolg hinweist und damit berechtigte Hoffnung auf vollständige Heilung zulässt.

Die Früherkennung ist deshalb wichtig, weil das Melanom schon bei geringer Grösse sehr früh Metastasen bildet, das heisst, die Ansiedlung von Tochtergeschwülsten in anderen Organen. Wenn dieser Fall als Folge verzögerter Behandlung eintritt, dann sinken auch dementsprechend sehr schnell die Chancen auf einen guten Ausgang der Erkrankung.

Obwohl sich eine Veränderung der Haut, zum Beispiel bei einem Muttermal, buchstäblich dem Blickfeld aufdrängt und eine verdächtige Entwicklung signalisiert, sucht jeder zweite der Betroffenen erst nach einem halben Jahr den Arzt auf, andere zögern noch länger und lassen so kostbare Zeit verstreichen. Als Folge der vermeidbaren Zeitvergeudung kann sich nun die Situation