

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

CHF 9.- | Nr. 3
Mai/Juni 2026
50plusmagazin.ch

50plus

DOKTOR WALD

Das Multitalent

EIN VOGELPARADIES

Wo sich Adler und Klebitz treffen

DIE ZAUBERIN VON BISTER

Im Reich von Ruth Zelter

VON SCHLÖSSERN, BURGEN UND RUINEN

Wandern auf den Spuren des Adels





Wald wirkt – Waldbaden ist gesundheitsfördernd und steigert das Wohlbefinden.



Die Walliser Künstlerin Ruth Zeiter (links) beim Streifzug durch ihre Heimat: zusammen mit Autorin Dörte Welti.

WISSEN

- 8 **Tiere:** Riesenkalmar –
Das Ungeheuer aus der Tiefsee

MENSCHEN

- 11 **Fragebogen:** Museumsdirektorin
Nina Zimmer
- 14 **Moulin de la Rouchotte:** Wo die
Heideläerchen singen
- 18 **Künstlerin Ruth Zeiter:** Da, wo die
Welt noch in Ordnung ist
- 24 **Fotografin Denise Bertram:**
Landung im Grünen

DOSSIER

- ### 30 Doktor Wald: Eine bäumige Sache für unsere Gesundheit

GENUSS

- 37 **Ralph Schelling:** Einfach ist am besten
40 **Rhabarber und Mangold:** Ein spannendes Paar

GRÜNER LEBEN

- 46 **Tomaten:** Rot bis ins Herz
48 **Sommerblühende Knollen-**
pflanzen: Feurige Party

WANDERN/REISEN

- 52 **Schlösser, Burgen und Ruinen:**
Auf den Spuren des Adels
- 59 **Birdwatching:** Verrückt nach
Vögeln

GESUNDHEIT

- 68 **Stechmücken:** Tropenkrankheiten in der Schweiz?
- 72 **Herzkrankheiten:** Wenn das Herz plötzlich stillsteht
- 78 **Heldin der Medizin:** Virginia Apper

FINANZEN

- 79 **Aktien:** Der Weg zeigt aufwärts – langfristig immer
82 **Fragen und Antworten**
84 **Erben:** Wie vererbe ich mein Vermögen am besten?

MOBILITÄT

- 85 Mobilität kurz und knapp
86 Prävention: Unfallorte erkennen, bevor es kracht

INSPIRATION

- 6 Allerlei
44 Grüner leben
51 Kultur/Reisen
66 Wissen

KOLUMNEN

- 29 -Minu
90 Hanspeter Müller-Drossaart

SERVICE

- 89 Rätsel
91 Kreuzworträtsel

Da, wo die Welt noch in Ordnung ist

Im Wallis sollte das so sein, auch wenn der Kanton in letzter Zeit etwas unter die Räder gekommen ist. Ganz bestimmt aber ist die Welt noch in Ordnung da, wo Ruth Zeiter ihr Leben verbringt. Sie zu besuchen, ist Eintauchen in eine märchenhaft schöne Welt.

VON DÖRTE WELTI

Es war einmal ein kleines Mädchen, das wuchs in einem maleischen Dorf am Fuss des Bättlihorn weit oben in den Walliser Bergen auf. Winzig war und ist das Dorf, gerade mal 37 Seelen zählt es heute, nur eine Handvoll mehr als damals. Die Familie des Mädchens lebte von einer kleinen Landwirtschaft mit Kühen, Kälbern, Schweinen, Hühnern und Bienen und die Kleine konnte den ganzen Tag in der Natur unterwegs sein. Eine Strasse gab es bis 1972 nicht, nur ein Saumweg führte hinauf in die Idylle. Sie wuchs frei und erdverbunden auf und hatte bald den Wunsch, Lehrerin zu werden. Dafür musste das Bergkind aber in die grosse Stadt, nach Brig. Nur dort gab es ein Lehrerseminar mit Internat, wo es sich zur Lehrerin ausbilden lassen konnte. Es herrschte Lehrermangel, und so schickte man sie schon im letzten Jahr ihrer Ausbildung als Stellvertretung zu einem schmucken Lehrer nach Bellwald. Eine Bedingung

ihrer Anstellung war, für den Herrn Lehrer zu kochen. Das konnte das Mädchen zwar nicht so gut, zuhause hatte immer die Mutter gekocht. Aber es lernte. Kochen, und den Lehrer lieben. Die beiden heirateten, bekamen zwei Töchter und blieben in dem Dorf, in dem das Mädchen aufgewachsen war. So leben sie glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.

Kunst, die mobilisiert

Das ist kein Märchen, sondern eine wahre Geschichte. Das Mädchen heisst Ruth und der Lehrer Edwin, Zeiter ihr Familienname. Vor 18 Jahren hatte ich das erste Mal Kontakt mit ihr. Mir, der passionierten Autojournalistin, war ein Kunstobjekt ins Auge gesprungen: ein Autoschaf. Oder Schafauto. Jedenfalls ein Vehikel, das über und über mit Schafwolle bedeckt war und im Hof des Stockalperschlosses anlässlich einer Kunstausstellung parkte. Neugierig recherchierte ich und stiess auf Ruth Zeiter, Künstlerin. Jahrelang haben wir hin- und hergeschrieben, jetzt endlich habe ich sie und ihren Mann Edwin in Bister besucht.

Verbunden mit dem Land

Ruth lädt mich an einem Sonntag Ende März zum Raclette ein, es ist nochmals richtig kalt geworden. Nach Bister fährt man mehrere Kilometer abseits der Hauptstrasse über eine gewundene schmale Strasse den Berg rauf, bis man zu der kleinen Häuseransammlung mit eigener Kapelle kommt. Telefonisch dirigiert sie mich auf einen Parkplatz und läuft mir dann aufgeregt entgegen. Sie strahlt und ihre mit Krappwurzeln gefärbten, gewollt unordentlich hochgesteckten Haare hüpfen bei jedem Schritt. Eine herzliche Umarmung, es ist, als kennen wir uns schon ewig. Beim Raclette erfahre ich alles, was ich noch nicht wusste über Ruth, und das ist viel. Sehr viel. Und immer gehört Edwin Zeiter dazu. Seit 55 Jahren ist das so, Ruth ist heute 76 Jahre alt, Edwin ein Jahr älter, geheiratet haben sie 1972. «Sehr jung haben wir unser Haus gebaut», erzählt Ruth,



Ruths Meisterleistung: Nach langem Suchen fand sie einen havarierten Renault Twingo und beklebte ihn in wochenlanger Puzzlearbeit mit Schafwolle. Traurig: Das Auto wurde kaputtgetanzt, eine Gruppe Jugendlicher hatte sich auf dem Dach des Autoschafs ausgetobt.

FOTO: ADRIAN WELTI, FOTO: ADRIAN WELTI, FOTO: ADRIAN WELTI



Andenken: Ruth vermisst Marianne Hadorn sehr, da sie doch unzählige Stunden zusammengearbeitet haben. Die Jacke auf dem Foto ist die von Marianne designte und genähte «Kupferblätzjacke», die Ruth stolz an ihrer nächste Vernissage tragen will. Wann immer das auch sein wird...



Ganz oben: Das Wohnhaus von Ruth und Edwin Zeiter.
Oben: Im Sommer zieht Ruth mit ihrer Ziegenherde auf die Alp.

es war ihr wichtig, im Dorf ihrer Eltern dicht bei ihnen zu bleiben. Das Haus entstand gerade gegenüber dem Elternhaus, das heute – Mutter und Vater sind beide verstorben – Ruths sieben Jahre jüngerer Schwester Claudia gehört. Neben dem Wohnhaus der Eheleute Zeiter steht das älteste Haus im Dorf, ein alter Walliser Spycher, in dem Edwin sein Atelier eingerichtet hat. Sein Leben lang hat er gemalt und gezeichnet, Häuser im Wallis, die Dörfer, Bister natürlich auch, Details der kunstvollen Holzkonstruktionen von alten Stadel, Häuser und Ställe. Und die Schwarzhalsziegen. Schwarzhalsziegen in den Bergen, auf der Alp, in den Blumen, im Frühling, im Sommer, im Herbst.

Haarige Kreationen

Zeiters züchten diese selten gewordenen Schwarzhalsziegen, sowie Kaschmirziegen und Angoraziegen, die Herde zählt derzeit 70 Tiere. Im Sommer ist Ruth mit ihnen auf der Alp. Sie schneidet Haare der Angoraziegen und macht daraus Kunst-



Kulturgut: Auf diesem stetig wachsenden Teppich haben sich schon weltberühmte Autoren, Designer und Philosophen verewigt.

werke, ab und zu mischt sie Wolle von Schafen darunter. Die Berge sind ihre Galerie, Ruth macht natürliche Ausstellungen und verteilt ihre haarigen und wollenen Werke entlang von Wanderwegen und in Schluchten. Parallel dazu hat Ruth aber auch die Seele einer Couturière. Zusammen mit einer befreundeten Schneiderin und Designerin, Marianne Hadorn, hat Ruth Modeprojekte umgesetzt. Sie haben zum Beispiel Walliser Trachten neu interpretiert und 2004 Kreationen zu Walliser Sagen in Bern an der «bärn-a-la-mode» auf den Laufsteg gebracht. Im letzten Sommer ist Marianne Hadorn verstorben, Ruth konnte Mariannes Teil vom gemeinsamen Projekt zurückkaufen, so sind nun alle Kleider wieder komplett. Sie hängen in Ruths Atelier, ein weiterer alter Spycher, den der im Wallis geborene Architekt Elmar Bumann nach Ruths Vorstellungen in ein lichtdurchflutetes Refugium und Arbeitszimmer verwandelt hat. Hier hortet sie ihre Wolle, die sie mit Pflanzen färbt, unter anderem mit derselben Farbe, die sie für ihre Haare verwendet. Immer neue Objekte entstehen, manche sind kurzlebig, weil sie in der Natur wieder mit der Natur verschmelzen, andere sind Langzeitprojekte. Ein Teppich zum Beispiel ist aus handgewebten Stoffstücken, auf denen weltberühmte Persönlichkeiten Lebensweisheiten geschrieben haben. Ruth Zeiter wurde immer wieder an das Internationale Symposium in Zermatt eingeladen und traf dort auf besondere Menschen, die ihr den Wunsch erfüllten, sich auf dem stetig wachsenden Teppich zu verewigen. So findet



Naturgeschenk: Ruth färbt Schafwolle mit Pflanzen wie Krappwurzeln, ein kräftiger Rotton, den sie auch für ihre Haare verwendet.



man dort Worte von Mary Angelou († 2014), der einzigartigen Poetin, vom brasilianischen Schönheitschirurgie-Papst Ivo Pitanguy († 2016), Autodesigner Franco Sbarro hat sich verewigt, sogar Autor Gabriel García Márquez († 2014), aber auch der Zermatter Künstler und Lokalmatador Heinz Julen.

Rekordhalter Edwin

Der Schweizer Kurator Harald Szeemann († 2005) schrieb ihr mal: «Du hast dein Dorf zur Galerie gemacht, und ich träume davon, die Welt zu einem Museum zu machen.» Das, weil sie an ihrer ersten Ausstellung 1991 tatsächlich jedes Haus und das ganze Dorf genutzt hat, um ihre textile Kunst zu präsentieren. Ganz schwindelig wird einem von so viel gelebter Kreativität,

Die Natur ist ihre Galerie: Ruth platziert ihre Naturkunst draussen, für jede und jeden zum Anschauen und drüber sinnieren. Mit der Zeit gehen die Werke wieder in die Natur über.





Naturfreundin: Dieses Mannequin trägt Mode, die Ruth gefilzt hat und die über die Jahre mit Moos und Flechten überwachsen wurde.



Selten: Reisen tut Ruth auch ab und zu, aber meist, um Kunst zu genießen. Das Foto zeigt sie auf einem Trip nach Venedig.

dabei haben wir noch gar nicht die Bücher angeschaut, die Ruth mit und über ihren Mann Edwin geschrieben und produziert hat. Bei all ihrer eigenen Schaffenskraft wird sie nicht müde, die seine hervorzuheben. Edwin Zeiter ist zudem Rekordhalter als Gemeindepräsident: 50 Jahre hat er das Amt in Bister mit Kompetenz und Würde innegehabt. Ruth und Edwin sind ein Paar, das auf Augenhöhe existiert, nach 54 Jahren Ehe in diesem kleinen Dorf immer noch innigst und liebevoll miteinander lebt. Wie geht das? «Manchmal muss man in die eine Richtung an seine Grenzen gehen, manchmal in die

entgegengesetzte», malt Ruth mit ihren Händen unsichtbare Linien in die Luft. «Wir haben mit den beiden Ateliers jeder einen Ort, wo wir uns zurückziehen können. Ich habe dazu noch meine Hütte auf der Alp auf 1800 m, von dort gehen die Ziegen dann bis auf 3000 m hinauf.» Die Freiheit im Zusammensein. So geht das.

Weitergabe an die nächste Generation

Einiges geht auch nicht mehr, den Ziegenstall besorgt Ruth nicht mehr, das machen Edwin und die Töchter. Die Mädchen



Dafür brennt sie: Ruth kreierte 1993 eine Werkreihe «Wolle und Feuer». Die Feuerfarbe brachte die Krappwurzel zustande.



Auch das ist Landart: ein Fahrrad umwickelt mit naturgefarbter Schafwolle.



**«Manchmal muss man
in die eine Richtung
an seine Grenzen gehen,
manchmal in die
entgegengesetzte.»**

Heimat: Edwin Zeiter malt und zeichnet in seinem Atelier (o.L.) die Welt um sich herum. Spychee, Alp und Schwarzhalsziegen sind seine bevorzugten Motive.

Tipp: Noch bis Ende März 2027 sind Werke von Edwin im Hotel Walser in Ulrichen zu bestaunen.



sind nicht minder kreativ. Michaela, die Ältere, ist Doktor der Biologie und kultiviert unter anderem weit über fünfzig alte Tomaten- und Kartoffelsorten auf dem eigenen Land. Tamara ist Lehrerin und designt Hüte, Schmuck und Accessoires aus Wolle, die sie filzt, wie die Mutter einst. Und auch sie, die Töchter, 53 und 51 Jahre alt, leben in Bister. Nach ganz viel Raclette und selbst eingemachten Früchten und eigenen Kartoffeln und einer Überdosis an Kunst und Kreativität reisse ich mich los, die Fahrt zurück nach Zürich unter die Räder zu nehmen. Es stecken noch so viele Geschichten mehr in dieser kleinen quirligen Frau und man hofft, dass sie es auch noch schafft, ihre eigene irgendwann irgendwie niederzuschreiben. Einfach und ganz viel Ruth.

www.marah-z.ch

Buchtipps



Edwin Zeiter –

Leben Arbeiten Verarbeiten

Das Buch initiierte seine Frau Ruth. Ein über drei Pfund schweres Werk, das die Unabhängigkeit, Harmonie mit der Natur und die kreative handwerkliche Tätigkeit des ehemaligen Lehrers und Gemeindepräsidenten von Bister dokumentiert. Ein Lebenswerk in seinen Bildern und ein Buch, das schon ganz viele Menschen zum Wandern inspiriert hat. Bestellen kann man es über info@marah-z.ch.

Ruth Zeiter-Albrecht, Rotten Verlag, 2019