Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 7

Artikel: Das Wandern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553097

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: 14.07.2025

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

Dabei wollen wir aber vernünftig sein und daran denken, daß wir dies nicht an kalten Tagen bei kaltem Boden durchführen, um der Gefahr der Erkältung nicht ausgesetzt zu sein. Alles Gute muß richtig dosiert und in einem Geist des gesunden Sinnes angewendet werden.

Das Wandern

Oft sieht man Leute, die Ferientouren machen, indem sie auf den Autostraßen wandern, wobei sie all die vielen Autogase einatmen müssen. Solche Menschen haben noch keinen Sinn und kein Verständnis für den Wert des Wanderns, für den Wert des Atmens, für den Wert der guten, frischen Luft, sonst würden sie die Wald- und Fußwege benützen, also durch Wiesen und Wald wandern, denn da werden uns die feinen, ätherischen Stoffe der Pflanzen zur Verfügung gestellt. Unsere Lungen können sich dabei mit heilwirkender, gesunder Luft füllen. Die Gase der Städte, der Werkstätte und Fabriken können ausgeatmet werden, und wir regenerieren uns beim Wandern. Das Blut wird erneuert. Die roten Blutkörperchen werden vermehrt, schlechte Stoffe werden ausgeatmet und die Niere arbeitet besser. So hat das Wandern einen Sinn und einen Wert. Weg von Fabriken, weg von Autogasen, abseits der Landstraße! Nur das hat einen Sinn, nur so können wir uns regenerieren, denn da ist die Natur noch in der Form, wie wir sie gebrauchen, um unsere müden, versäuerten und durch Gase geschädigten Körper zu regenerieren.

Wir sollten daher in den Ferien diese Vorteile benützen und nicht nur im Auto sitzen, um uns auf den Fahrstraßen bequem von einer Landschaft zur andern fahren zu lassen. Wir sollten im Gegenteil wacker zu Fuß gehen. Der Wagen sollte uns jeweils nur bis zum Fuße der Berge führen, von wo aus es dann über Stock und Stein vergnügt auf Schusters Rappen weiter geht. Dazu sollen wir entsprechend leicht gekleidet sein. Wir sollten entweder Kniehosen oder sonst eine leichte Kleidung tragen. Für allfällige Wetteränderung nehmen wir schützende Kleider mit, damit wir vor unliebsamen Ueberraschungen, Erkältungen und dementsprechenden Schädigungen bewahrt bleiben können.

Also wandern wir in Zukunft in der Waldluft, auf den Wiesen, auf den Alpen, kurzum in der freien Natur, nach dem Grundsatze, den ich in meinem Buch «Der kleine Doktor» in dem Kapitel «Atem ist Leben» niedergelegt habe, und es wird uns von großem Nutzen sein! Die Ferienzeit sollte eine Zeit schönster Naturverbundenheit sein. Nicht das mondäne Leben mit seinen Vergnügungen, nicht das übliche Strand- und Hotelleben ist der Inbegriff gesunder Ferienzeit, sondern vielmehr ein entspanntes Fernbleiben von allen einengenden, zeitraubenden, gesellschaftlichen Verpflichtungen. Ein seliges Aufatmen in der einfachen, stillen Natur, ein beglückendes Wandern durch eine reiche Fülle an Schönheiten, durch ihre unbezahlbaren Schätze an reiner, würziger Luft, an Licht und natürlicher Höhensonne hilft uns unsere abgenützten Kräfte erneuern, um den aufreibenden Erfordernissen des heutigen Lebens wieder besser standhalten zu können. Auch die Heilwirkung des Wassers werden wir dabei da und dort genießen können, selbst wenn wir nicht immer bis zum Meere hingelangen. Wichtig aber ist, daß wir auf unseren Wanderungen auch vollen Gebrauch machen von unverfälschter, reiner Naturkost, denn auch diese trägt reichlich zu unserer Stärkung und Erholung bei.

Achtung vor der Sonne

Wer empfängt durch Menschen, die ihm lieb sind nicht gerne Annehmlichkeiten, Freundlichkeiten und Liebenswürdigkeiten? Ja, welche Mutter hätte nicht von Zeit zu Zeit Lust, ihr krankes Kind herzlich zu umarmen? Was würden wir nun aber dazu sagen, wenn eine kräftige, starke Mutter ihr krankes Kind derart umarmt, daß ihm nachher alle Knochen weh tun, und es dadurch in seinem siechen Körper derart Schmerzen bekommt, daß es nicht einmal mehr auf die Beine stehen kann und vor Unglück zu schreien beginnt. Es war doch nur eine Umarmung, nur ein wohlgemeinter Ausdruck überströmender Liebe! So ähnlich ergeht es einem kranken Körper, der sich der Umarmung der Sonne aussetzt, denn sie ist kräftig, gesund und stark, so daß ein siecher, kranker Körper dadurch ebenso negativ reagieren kann wie bei dem soeben erwähnten Beispiel.

Es ist wahr, die Sonne hat eine unglaubliche konzentrierte Heil- und Regenerationskraft! Je gesünder wir sind, umso wohltuender wirkt die Sonne auf uns ein wie auf eine gesunde Pflanze, die in der Sonne wunderbar gedeiht. Ist eine Pflanze aber kränklich, oder haben wir sie frisch versetzt und ist sie mit dem Boden noch nicht verbunden, so müssen wir sie vor der Sonne schützen, sonst welkt sie und geht zugrunde. Die Heilkraft der Sonne, die Umarmung dieser unendlichen Kraftzentrale ist in diesem Falle zu stark und muß dosiert werden. Das ist der Grund, weshalb wir beim Sonnenbaden vernünftig sein sollten.

Es ist verkehrt, ungesund, ja sogar gefährlich für einen Menschen, der ein ganzes Jahr lang wenig Sonne gehabt hat, wenn er nun mit seinem kerzenbleichen Körper stundenlang an die Sonne liegt und sich verbrennen läßt. Er bekommt Blattern und Fieber und unter Umständen, wenn er irgend einen geheimen Defekt aufzuweisen hat, wird er ernstlich krank oder gar schwerkrank, lebensgefährlich krank! Nehmen wir an, ein Mensch habe irgendwie einen Tuberkuloseherd, von dem er nichts weiß. Er legt sich in die pralle Sonne. Dadurch entsteht eine Herdreaktion, vielleicht sogar eine Aussaat in den ganzen Körper, was für ihn ein Unglück bedeutet, das seine schwache Natur ernstlich gefährden kann.

Wollen wir deshalb in allen guten und natürlichen Dingen dosieren und langsam mit einer Sonnenbestrahlung von 5 Minuten beginnen. Vor allem etwas Wichtiges dürfen wir nicht vergessen, denn wir sollten uns unbedingt in der Sonne bewegen und gut atmen. Je mehr und besser wir atmen, umso weniger ist die Sonne für uns ein Risiko, denn durch die Atmung erhalten wir Sauerstoff. Wir verfügen dadurch über eine normale Kühlung, besitzen einen Ausgleich der Temperaturen und der Energiefaktoren, die eben im kreisenden und kräftig kreisenden Blut ganz anders aufgenommen werden, als wenn wir daliegen, dösen und schlummern oder schlafen.

Sonnenbaden ist eine Therapie wie jede andere, die vernünftig durchgeführt werden soll und muß, dann und nur dann haben wir den richtigen Erfolg. Es ist also angebracht, sich anfangs noch leicht gekleidet, den Sonnenstrahlen auszusetzen. Ein Tricothemd oder ein dünnes Blüschen mag genügen, damit die Sonne durchschimmern kann, so daß wir uns langsam an sie zu gewöhnen vermögen. Diese Vorsichtsmaßnahme müssen wir besonders bei der Höhensonne beachten. Nach und nach können wir uns etwas mehr ausziehen, wobei wir immer darauf achten, daß wir uns durch Spielen oder eine andere Beschäftigung in der Sonne bewegen. Wenn wir das Gefühl haben, die Sonnenbestrahlung genüge uns, dann halten wir uns wieder eine gewisse Zeit im Schatten auf. Auf diese Weise können wir uns langsam an die machtvolle Kraftübertragung der Sonne gewöhnen. Dadurch werden wir gestärkt, gekräftigt und mit Energie geladen wieder regeneriert nach Hause zurückkehren können.

Sollen wir uns einölen?

Es ist bestimmt angebracht, daß wir uns von Zeit zu Zeit mit einem guten, natürlichen Hautfunktionsöl etwas einölen, sei es nun mit Johannisöl oder sonst einem guten, biologischen Salböl, und zwar besonders, wenn wir viel mit Erde oder Salzwasser in Berührung kommen und darin arbeiten. Dabei ist es aber bestimmt nicht vorteilhaft, wenn wir wie eine Speckschwarte glänzen, indem