

Herbstliches Wandern

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 10

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969292>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Herbstliches Wandern

Wer seine Wanderferien auf den Herbst verlegt, erweist sich eine grosse Wohltat, insofern er schönes, warmes Herbstwetter antrifft. Wie ein friedlicher Ausklang wirken sich herbstliche Tage nach der drängenden Reifezeit des Sommers aus. Das Herdengeläut mahnt zur Ruhe und Gelassenheit und gemächlich wandert man durch Fluren und Wälder höhenwärts. Ob wir uns das Wallis, das Berner Oberland oder das Engadin zum Wandern auserkoren haben, überall in unseren schönen Schweizer Bergen werden wir Gelegenheit haben, die reine Luft der Höhe zu geniessen. Unwillkürlich füllen wir unsere Lungen tief mit einem Luftgebilde, das für sie bestimmt ist, weil uns auf einsamen, schmalen Wanderwegen weder Fabrik- noch Autogase verfolgen werden.

Da der Herbst der beste Maler ist, halten wir manches eindrucksvolle Bild in unserer Kamera fest, denn die herbstlich klare Luft lässt uns gestochen scharfe Bilder gewinnen, besonders wenn wir die Kunst des Photographierens etwas verstehen. Wer glaubt, das Wandern sei altmodisch geworden, mag sich bei jenen täuschen, die es noch immer mit Vorliebe betreiben. Selbst gesundheitlich Behinderte spüren, wie besonders das Wandern vor dem Einbruch des Winters zu stärken vermag. Die Anstrengungen lohnen sich. Die Bergbahnen können uns solche allerdings ersparen, aber mit diesem Sparen ist unserer Gesundheit nur halb gedient. Wenn wir uns von beruflicher Anstrengung wirklich erholen wollen, dann sollten wir unsere eigenen Beine und Füsse benützen und Schritt um Schritt die Höhe erringen. Das ist ein Ausgleich, den wir benötigen, wenn wir das Jahr hindurch stets am Bürotisch sitzen. Auf diese Weise lösen sich die angestauten Verkrampfungen, unsere Nerven erstarken und beruhigen sich immer mehr, so dass sich unsere nervös-zapplige Art auszugleichen beginnt und das ist wünschenswert, denn wir möchten doch unseren Verpflichtungen wieder gestärkt nach-

kommen können. Fast hätte uns die Mangerkrankheit oder ein Gefässkollaps erfasst, wenn uns nicht zuvor noch die kluge Einsicht zum Wandern aufgefordert hätte.

Weitere Vorteile

Doch das Wandern ist nicht nur für die Muskeln, die Gefässe, für die Durchlüftung der Zellen mit Sauerstoff und für die schlanke Linie vorteilhaft, es ist zugleich auch ein erfrischendes Bad für die Seele, ein Labsal für die Nerven und eine Stärkung des Gemütes. Die Naturverbundenheit, der wir im Alltagsleben oft so ferne stehen, wirkt wie ein unbezahlbares Geschenk auf uns, ja, sie erzählt uns viel von der Weisheit schöpferischer Wunderkraft. Herbstliche Wanderferien sind wirklich eine Wohltat und die gesundheitliche Wirkung kann mit keinem der besten Medikamente verglichen werden.

Oft schätzen körperlich Behinderte, die auf das Wandern verzichten müssen, diesen gesunden Sport in der freien Natur, umgeben von reiner, guter Luft, mehr als jene, die sich keine Zeit dazu nehmen wollen, weil sie das Geschäftsleben gefangen hält. Für beide ist die Lage verhängnisvoll. Für den, dem die Voraussetzungen zum Wandern fehlen, ist es schwer, darauf zu verzichten, und jener, der mit seiner Zeit zu sehr geizt, muss nachher vielleicht dieses kostbare Gut durch Unpässlichkeit und Krankheit einbüßen.

Ja, mit dem herbstlichen Wandern können wir manches aufholen, was uns gesundheitlich mangelt. Erschöpfung und Müdigkeit sind von uns gewichen, nachdem wir uns einige Zeit ungetrübter Tage inmitten der herbstlichen Farbenschönheit erfreut haben. Hie und da erinnert uns der dankbare Pfiff eines Vogels an vergangene Frühlingstage, während uns gereifte Beeren und Wildfrüchte zur Ernte einladen. Mit neuem Impuls kehren wir zu unseren beruflichen Pflichten zurück und der Alltag wird keine Last mehr für uns sein. So ausgerüstet können wir auch das oft so unangenehme Einwintern besser ertragen.