Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 7

Artikel: Heilendes Wandern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553728

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: 12.07.2025

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

Heilendes Wandern

Es ist offensichtlich, dass heute viele Menschen an Sauerstoffmangel leiden, ebenso an Zirkulationsstörungen und an Stauungen in den Gefässen mit all ihren schlimmen Folgen, die sich vor allem bei Betagten sehr unangenehm auszuwirken vermögen. Zwar gibt es auch hierfür einen günstigen Ausweg, denn das Wandern in frischer Luft kann ein wahres Heilmittel sein. Wanderferien in Gebirgsgegenden, im Tundragebiet oder im Heideland sind daher den üblichen Feriengewohnheiten vorzuziehen, denn Körper und Geist schöpfen daraus mehr Nutzen als durch träges Faulenzen nebst gutem Essen und Trinken. Aber auch beim Wandern müssen gewisse Gesundheitsregeln beachtet werden, um daraus den vollen Nutzen ziehen zu können. Jeglicher Sport, der der Gesundheit dienen soll, muss sich den vorhandenen Kräften anpassen. Man darf sich also auch beim Wandern nie voll verausgaben. Muss man sich dermassen anstrengen, dass man dadurch völlig ausgepumpt ist, dann kann sich dies niemals zum Guten auswirken, denn das würde heissen, von den Kraftreserven zu zehren, was keineswegs erholsam wäre. Wer heftig atmen und nach Luft ringen muss, so dass er nicht mehr mit geschlossenem Mund gehen kann, muss entweder das Tempo verlangsamen, weil er nicht zu rasch ausholen darf, oder er hat sich einen zu steilen Aufstieg gewählt. Er kann ihn nicht meistern, weil er seinen Verhältnissen nicht entspricht. Gleicherweise meldet sich auch das Herz, wenn es sich mehr anstrengen muss, als seiner gesunden Norm entspricht. In solchem Falle wird der Puls viel zu schnell schlagen. Es heisst also auch in der Hinsicht, sich nach den bestehenden Fähigkeiten zu richten.

Probleme bei Gruppenwanderungen

Wandert man in Gruppen oder mit Freunden, dann kann sich dies auch auf jene sehr anspornend auswirken, die sich sonst diesen gesunden Sport nicht leisten würden. Setzt sich nun aber eine Wandergruppe aus Personen verschiedener Alters- und Kräftestufen zusammen, dann kann dieser Umstand für tüchtige Wanderer leicht zum Hemmschuh werden, denn unwillkürlich fühlt sich der Starke genötigt, auf den Schwächeren Rücksicht zu nehmen, wodurch er dann selbst nicht auf seine Rechnung kommen kann. Wer als Bewegungstyp sein Dienstjahr im Büro zubringen muss, benötigt meist zur Entspannung tüchtige Märsche, wohingegen Betagte einem entgegengesetzten Rhythmus huldigen möchten, um sich nicht überanstrengen zu müssen, wiewohl es auch unter diesen noch äusserst leistungsfähige Bergsteiger geben kann. Diese können natürlich mit der Ausdauerfähigkeit der jüngeren Generation noch sehr gut Schritt halten. Wer hingegen zu hohen Blutdruck hat oder übergewichtig ist, kann sich mit solcherlei Anstrengungen eher schaden als nützen. Es ist nicht immer leicht, solche Probleme befriedigend zu lösen. Vielleicht wäre in solchem Falle ein günstiger Vorschlag, zwei Gruppen zu bilden, indem die Starken voranstürmen, während die Schwächeren in gemütlichem Tempo ein näheres Ziel anstreben, wo sie dann mit den zurückkehrenden tüchtigen Läufern wieder zusammentreffen können, wobei es für diese nicht unbedingt nötig ist, auf dem gleichen Weg zurückzugelangen, denn es gibt oft Möglichkeiten, den Kreis auf andere Weise zu schliessen. Jedenfalls kämen dadurch beide Gruppen eher auf ihre Rechnung. Mehr belastet wäre nur der Wanderleiter, der solche Möglichkeiten zuvor auskundschaften müsste. In Anbetracht der allgemeinen Zufriedenheit wird er zwar je nach seiner Veranlagung diese vermehrte Aufgabe gerne übernehmen. Besonders, wenn er bedenkt, dass es vorkommen könnte, dass ein Betagter, der sich vor allzu grosse Belastungen gestellt sieht, plötzlich einem Herzinfarkt erliegen könnte, was bei grosser Hitze und brennender Sonne nicht ausgeschlossen wäre.

Weitere Ueberlegungen

Jeder Sport erfordert die Beachtung notwendiger Grundsätze, wenn man daraus gesundheitlichen Nutzen ziehen möchte. Dies ist beim Wandern ganz besonders der Fall, denn nicht alle Teilnehmer mögen genügend trainiert sein. Jeder sollte sich demnach gut kennen, um sich nicht zu überschätzen, denn dadurch kann er viel zur reibungslosen Gemeinschaft beitragen. Nachteilig wirkt sich beim Wandern auch zu vieles Trinken aus. Zum Stillen des Durstes eignen sich am wenigsten alkoholische oder stark gesüsste Getränke. Die Milchsäure ist als guter Durststiller bekannt. Ein Deziliter Mineralwasser mit einem Teelöffel voll Molkosan vermengt, ergibt das beste durststillende Getränk, weshalb es sich lohnt, ein kleines Fläschlein Molkosan zum Wandern mitzunehmen.

Manchem übermüdeten Berufstätigen sind Wanderferien eine stärkende Wohltat. Auch Pensionierte können Nutzen daraus ziehen, wenn sie die erwähnten Ratschläge berücksichtigen, denn es ist für sie Auftakt zu gesundheitlichem Erstarken und zu erholungsreichem Erleben. Dies ist dem einzelnen nur möglich, weil es heute gewissenhafte Unternehmen gibt, die mit Hilfe kundiger Führer günstige Wandermöglichkeiten auskundschaften und die damit verbundenen Reise-, Ess- und Unterkunftssorgen übernehmen. Entspannendes Wandern kann uns jene Erholung beschaffen, die wir dringend benötigen mögen. Es hilft daher den Raubbau der heutigen Zeit etwas ausgleichen. Ein gesundheitlicher Nachteil aber wird für Geschwächte entstehen, wenn im Bus, der die Gruppe zum Wanderort führt, eine Klimaanlage in Betrieb gesetzt wird, da diese Migräne, Entzündungen und vermehrte Verkrampfungen auslösen kann. Dies sollte jedoch allen Erholungsbedürftigen erspart bleiben. Wenn sich die Wanderleiter an die erwähnten Normen halten, wird indes selbst bei ungünstiger Witterung ein entsprechender Erfolg gewährleistet sein.

Bebauet die Erde

Heute reiht sich Haus an Haus. Platzraubende Autobahnen durchziehen überall das Erdreich, und kaum bleibt eine Strasse, ein Weg, ja nicht einmal mehr ein Fussweg ungeteert. Es scheint dies alles zum neuzeitlichen Bebauen der Erde zu gehören, besonders, wenn man bedenkt, mit welchem Eifer vorgegangen wird. Aber war diese Bauweise wohl beabsichtigt, als zum erstenmal vom Bebauen der Erde die Rede war? Keineswegs, denn es heisst unmissverständlich, dass Gott den ersten Menschen in den Garten Eden setzte, um diesen zu bebauen und zu pflegen. Nachdem er dann noch eine Gehilfin seinesgleichen erhalten hatte, erweiterte sich der göttliche Auftrag, indem er über Eden hinausging, denn die ganze Erde sollte sich mit einem wachsenden Menschengeschlecht füllen und diesem sollte sie untertan gemacht werden. Nach dem paradiesischen Muster in Eden sollte dieser aussichtsreiche Auftrag mit Hilfe einer vollkommenen Nachkommenschaft bestimmt zur vollständigen Genugtuung ausgeführt werden können. Man stelle sich die grossartige Bedeutung vor, die ganze Erde durch Geschicklichkeit und Fleiss in ein weltweites Paradies umwandeln zu dürfen! Welch ein Vergleich zu dem, was bis heute erreicht worden ist. – Umweltverschmutzung gefährdet den Erdenball, und hässliche Abfallprobleme verunzieren ihn. Welch ein Widerspruch! Wie kann man sich ihn erklären und ihm erfolgreich entgegenwirken?

Bestätigte Ursachen

War die Erde nicht schon reinigungsbedürftig vor dem völligen Ablauf von 2000 Jahren Menschheitsgeschichte, wie dies vertrauenswürdige Aufzeichnungen bekanntgeben? Der ganze Misserfolg drehte sich um ein Versagen des ersten Menschenpaares in einfacher Gehorsamsprüfung. Die Folge war der Verlust der para-