Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 7

Artikel: Wandern als Naturheilmethode
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552505

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: 11.07.2025

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

Wandern als Naturheilmethode

Wer unter Kreislaufstörungen, Sauerstoffmangel, ja sogar unter Depressionen leidet, für den gibt es nichts Einfacheres und Besseres als Wanderferien. Früher konnte man überall wandern. Fusswege standen vielleicht weniger zur Verfügung, dafür konnte man den Wildwechselpfaden folgen. In unserem Gebirge, zwischen Arven und Lärchen, zwischen Alpenrosen und Wacholder, überall konnte man die herrliche, würzige Luft einatmen, die eine Heilmethode darstellte, die mit nichts zu vergleichen war.

Organisiertes Wandern

Heute muss man sich einer organisierten Gruppe anschliessen, da viel zu viele Wege geteert sind und nicht mehr als Naturpfade benützt werden können. Zudem wird für jeden Tag ein Programm aufgestellt und man kommt nicht in Versuchung, zu lange im Bett zu bleiben oder einen Tag auszulassen. Bei gut geführten Touren verirrt man sich auch nicht auf schlecht markierten Wanderwegen. Glücklicherweise haben wir in der Schweiz zwei gut organisierte Firmen; Imbach und Baumeler, die vor allem in südlichen Ländern ausgezeichnet geführte Wanderferien anbieten und durchführen. Wenn die Tourenleitung geschickt ist und die gut ausgeruhten Wanderer am Morgen aufsteigen lässt – und nicht etwa mit einem Car auf die Höhe befördert, um von dort die Wanderer hinunterlaufen zu lassen –, dann erfüllen solche Wanderferien ihren Zweck.

Der gesundheitliche Nutzen

Morgens, wenn es kühler ist, macht der Aufstieg keine Schwierigkeiten, und wenn man langsam, im gleichmässigen Bergschritt geht, kann man auch steiles Gebirge bewältigen. Gerade in der Zeit, wenn die Sonne noch im Zunehmen begriffen ist, kommt man gut voran. Nachmittags, wenn die Sonne abnimmt, ist es günstiger, weniger grosse Strapazen auf sich zu nehmen; um diese Zeit muss schon der Abstieg erfolgen. Die Kapillaren in unserem Gefässsystem reagieren nämlich bei der zunehmenden Sonnenenergie spannend, somit kraftspendend, während sie am Nachmittag entspannend reagieren. Deshalb sind grosse Anstrengungen um die Nachmittagszeit weniger günstig. Ein gemütliches Tempo wird besser ertragen, als das hastige Gehen. Der Aufstieg bei der Wanderung ist für den Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlensäure geeigneter als der Abstieg. Zudem werden beim Aufsteigen andere Muskelpartien betätigt als beim Absteigen. Das Absteigen kann sogar, obschon es weniger Muskelkraft erfordert, eher ermüden als ein Aufstieg. Wichtig beim Wandern ist eine gemütliche Atmosphäre, was von den Teilnehmern, vor allem aber auch von der Führung abhängt.

Leider werden immer mehr Teilstücke von Wanderwegen geteert, was die Vorzüge des Naturbodens immer mehr schmälert. Sensible Menschen ermüden bei geteerten Wegen doppelt so schnell wie auf Naturboden. Das mag mit den bioklimatischen Energieströmen, aber auch mit einem gewissen massageähnlichen Einfluss zusammenhängen, der auf dem natürlichen Boden automatisch zur Geltung kommt. So wird der Kreislauf gefördert.

Ergänzende Ratschläge beachten

Obschon eine gute, natürliche Nahrung nötig ist, um die erforderlichen Kalorien für unsere Muskeln zur Verfügung zu stellen, ist andererseits ein Übermass an Nahrung hinderlich. Man sagt, mit vollem Bauch studiert man nicht gerne, das gleiche kann man auch beim Wandern sagen, mit überfülltem Bauch tut man sich schwer. Zuviel Alkohol mag wohl das Gemüt erheitern, lähmt jedoch andererseits die Muskeln. Wichtig ist auch, dass man in den Wanderferien früh ins Bett geht. Auf Abendunterhaltungen mit Tanz sollte man verzichten. Wer einen wirklichen Nutzen für Körper, Seele und Geist haben will, muss sich an gewisse Regeln halten. Die Stille des Waldes, die Schönheiten der Natur – mit Pflanzen, Blumen, Früchten,

Tieren, die Begegnung mit naturverbundenen Menschen – all das bietet dem in der heutigen Hektik lebenden Städter Erholung und Entspannung. Es stärkt ihn, damit er wieder lieber in seinen Pflichtenkreis zurückkehren kann. Wanderferien sind gesünder als ein teurer Kuraufenthalt mit Essen, Trinken, wenig Bewegung und dem Schlucken vieler und teurer Präparate sowie Langeweile!

Ist Sporttreiben wirklich gesund?

Oft werde ich von Freunden und Bekannten gefragt, wenn sie mich auf den Skiern abfahren sehen oder wenn ich mit Sportfreunden mit den Fellen aufsteige, wieso ich noch für den Wintersport so fit und ob das Sporttreiben wirklich so gesund sei. Dann wollen sie wissen, ob ich meine physische Elastizität nur dem Sport verdanke. In diesem Fall muss ich immer die Fragesteller beobachten. Mit erstauntem Blick stelle ich dann fest, dass sie oft übergewichtig sind, mit Doppelkinn und gerundetem Bäuchlein, einem unsicheren Gang und weiteren Symptomen, die den betagten Vertreter der heutigen Wohlstandsgesellschaft kennzeichnen.

Grundübel – üppige Ernährung

Dann muss ich an Herrn Ulrich Frey denken, der bis vor kurzem den Posten des Direktors des Bundesamtes für Gesundheitswesen bekleidet hat. Er stellte, aus der Sicht der Sport- und Präventivmedizin fest: Der Mensch in der Schweiz isst zuviel, zu fett, zu süss. Er frönt immer noch allzu stark den Genussmitteln wie Tabak und Alkohol. Hinzu kommen noch die negativen Umwelteinflüsse. Ferner stellte er fest, dass man heute nur bedingt in der Lage ist zu flicken, was durch die Zivilisation und die Umweltverschmutzung kaputt gemacht wird. Wenn Karl Schneider, der frühere Hochschulsportlehrer und derzeitige Präsident der Vereinigung für Altersturnen, festgestellt hat, dass viele Frauen und Männer erst zu später Stunde mit physischen Belastungen beginnen, dann heisst das, dass man schon mit 40 bis 50 Jahren regelmässig mit Kniebeugen und sportlichen Übungen beginnen sollte. Meine grundsätzliche Einstellung zum Sport habe ich schon oft in den «Gesundheits-Nachrichten» bekanntgegeben. Von Leistungssport bin ich gar nicht begeistert.

Erinnerungen an mein Skirennen

In Zernez habe ich ein einziges Mal, nur Freunden zuliebe, ein Skirennen mitgemacht. Da war ich schon über 60. Ich hatte die Nummer 80 und war weitaus der älteste. Ich wollte nur das Abfahrtsrennen bestreiten, um zu zeigen, dass man durch stetes, vernünftiges Training auch im Alter leistungsfähig sein kann. Im Abfahrtsrennen habe ich noch eine ganz ansehnliche Zeit herausgefahren. Dann sollte ich noch an zwei Slaloms teilnehmen. Aber ich muss ehrlich sagen, ich bin überhaupt noch nie Slalom oder Riesenslalom gefahren und wollte darum nicht mitmachen. Man hat mich dann doch dazu überredet. Beim normalen Slalom fuhr ich, wie ich es gewohnt bin, vorsichtig, um jedes Risiko zu vermeiden. Ich hatte keinen Strafpunkt, aber auch keine allzu gute Zeit. Nun, ich bin durchgekommen und das war für mich die Hauptsache. Ich liess mich dann auch noch zum Riesenslalom überreden, und auch den bewältigte ich verhältnismässig gut. Für diese Leistung, die von mir mehr als Spass gedacht war, als sportlichen Ehrgeiz, habe ich noch den silbernen Ski herausgefahren. Das war mein erstes und letztes Skirennen, das ich mir erlaubt habe.

Leistungssport ist ungesund

Ich weiss, für Leistungssport braucht es gewisse Naturen. Vielleicht hätte ich diese Natur gehabt, aber den Ehrgeiz nicht. Wenn man irgendwie eine ererbte Schwäche hat, sei es das Lymphdrüsensystem, ein schwaches Herz oder ein unelastisches