Wandern, ein selten gewordenes Heilmittel

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 8

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969402

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wandern, ein selten gewordenes Heilmittel

Wenn jedermann wüsste, wie heilwirkend das Wandern in der reinen Bergluft ist, dann würden viel mehr von uns die schönen Wanderwege in den Bergen benützen. Für manchen, der infolge Managerkrankheit oder Herzinfarkts sein Wirkungsfeld frühzeitig verlassen musste, wäre regelmässiges Wandern die Universalmedizin gewesen. Es lässt die Gefässe elastischer werden, löst ein gesundes Schwitzen aus, durch das eine Menge Stoffwechselschlacken ausgeschieden werden können, und ein intensiver Gasaustausch lässt die Zellen regenerieren. Wenn wir beispielsweise mit dem Pferdegütschli von Pontresina aus ins Roseggtal fahren, von dort hinaufwandern über die Fuorcla sur ley, dann können wir das Panorama, das unser Titelbild zeigt, bewundern. Das majestätische Berninamassiv mit dem berühmten, aber auch etwas berüchtigten Biancograt bietet uns einen einzigartig schönen Anblick.

Die Bergblumen, die rauschenden Bächlein und etwas weiter unten der Duft der Arven und Lärchen, all das ist neben den körperlichen Vorteilen auch Medizin für unsere Seele! Was aber, wenn jemand nicht mehr bergan steigen kann? Dann beschafft er sich eine einfache Fahrkarte für die Corvatschbahn und wandert ganz einfach abwärts, ohne das Herz zu belasten. Aber was geschieht, wenn uns das Abwärtslaufen zuviel Mühe bereitet? Dann wählen wir eben den umgekehrten Weg, indem wir hinauf wandern und abwärts fahren. Fast überall besteht die Möglichkeit, einen Weg zu fahren, denn es gibt heute ja so viele Bergbahnen, die uns gerne zur Verfügung stehen.

Wir werden also nicht vergessen, in unseren Ferienplan für diesen Sommer möglichst viele Wanderungen einzubauen, damit wir den Autogasen entrinnen können, denn dies gehört bestimmt mit zur gesunden Erholung, die wir uns beschaffen möchten. Unsere Schweiz besitzt so viele Schönheiten, dass wir alt werden können, bis wir nur einen Teil davon kennengelernt haben. Mit der Zeit werden wir wieder Naturkinder, die mit offenen Augen die grossen und kleinen Schönheiten gewahr werden, denn der Schöpfer hat sie zu diesem Zweck mit reicher, mannigfaltiger Gestaltungskraft für unser Auge und unser Herz gebildet.

Phytotherapie

In letzter Zeit wird immer mehr über die Erfolge auf dem Gebiete der Phytotherapie berichtet. Wie ich aus Anfragen schliessen muss, wissen jedoch viele Leute nicht, was eigentlich unter Phytotherapie zu verstehen ist. Obwohl dieses lateinische Wort sehr gelehrt und wichtig klingt, ist es sehr einfach zu deuten, denn phyton heisst Pflanze und unter therapeia versteht man Behandlung. Die gesamte Bezeichnung bedeutet deshalb Pflanzenheilkunde. Nun, mit dieser haben wir es ja schon oft zu tun gehabt und können es auch mit ihr aufnehmen, stammt sie doch zumeist aus dem Leben des Volkes. Früher befassten sich auch meist nur Vertreter der Volksmedizin mit der Pflanzenheilkunde, weshalb auch die einfache, deutsche Bezeichnung genügte, denn es war kein Bedürfnis nach einem höher klingenden lateinischen Namen vorhanden, und er war infolgedessen auch nicht notwendig. Nach meiner Schätzung beschäftigen sich jedoch heute schon über 1000 Ärzte mit der Pflanzenheilkunde, weshalb sie weit über den Rahmen der Volksmedizin hinausgewachsen ist. Die Bezeichnung Phytotherapie ist daher in unserer Zeit völlig gerechtfertigt.

Der Begriff der Phytotherapie umschliesst die Behandlung mit mild wirkenden Pflanzenpräparaten, die aus der ganzen, frischen Pflanze hergestellt sind, mit kurmässiger Anwendungsform. Obschon man heute infolge der modernen analytischen Untersuchungsmethoden die