Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 12

Artikel: Wandern als Heiltherapie
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554967

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: 09.07.2025

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

fährliche Infektionskrankheiten beim Eintreffen gewisser Schiffe von der Bevölkerung fernzuhalten, da es schon allein genüge, wenn sich sogenannte Bazillenträger an Bord befinden, da sich diese den Aufenthalt in der interessanten Stadt dieserhalb bestimmt nicht versagen lassen wollen, auch mögen sie in ihrem «gesunden» Zustand wohl selbst kaum wissen, wie gefährlich sie sind.

Der Sanitätsbehörde liegt daher eine schwere Aufgabe ob, muss sie doch über den Andrang vieler Matrosen und Menschen aus asiatischen Ländern wachen und dafür sorgen, dass keine gefährlichen Krankheiten eingeschleppt und verbreitet werden. Wie bereits erwähnt, muss man dabei nicht nur die Kranken, sondern besonders auch jene fürchten, die wohl Krankheitserreger in sich beherbergen, selbst dagegen aber immun sind, also dieserhalb nicht erkranken, jedoch andere damit anstecken können.

Auch Tiere, vor allem Ratten, können Bazillenträger sein. So erklärte es mir jener Wissenschaftler in San Franzisko, indem er darauf hinwies, dass sie schon oft Bazillen von Cholera, ja sogar von Pest bei Ratten gefunden hätten. Er war trotz allem nur darüber erstaunt, dass in den grossen Hafenstädten, in denen Schiffe aus der ganzen Welt einlaufen, nicht noch weit mehr und Schlimmeres geschehe. – In gewisser Form sind heute zwar auch internationale Flugplätze nicht gefahrenfrei, denn der zunehmende Flugverkehr bringt alle Arten von Rassen mit ihren besonderen Belastungen zusammen. Nur gut, dass in der gemässigten Zone die Hygiene hilft, Epidemien zu verhüten, wiewohl solche zur Zeit des Mittelalters noch Tausende und Abertausende von Opfern forderten. Mit diesen Ueberlegungen verliessen wir den Hafen und die Stadt von San Franzisko, denn nun harrte unser die Küstenstrasse Nr. 1, von der wir wussten, dass bis nach San Diego hinunter eine wunderbare Strandszene die andere ablöste.

Wandern als Heiltherapie

Eigentlich sollte man ein solches Thema im Frühling bis Herbst zur Sprache bringen, da aber besonders auch im Winter genügend Bewegung angebracht ist, erübrigt es sich, diesbezüglich gute Ratschläge auf die wärmere Jahreszeit zu verschieben. Es ist ja ohnedies üblich geworden, Winterferien einzuplanen, und da verschiedene Kurorte nicht nur für den Skifahrer, sondern auch für den Fussgänger besorgt sind, pfaden sie für diesen auch die geliebten Fusswege. Der Winterwanderer kommt somit mit weniger Asphalt in Berührung als zur übrigen Jahreszeit und weiss dies zu schätzen.

Je älter wir werden, um so notwendiger wird für uns eine gewisse Bewegungstherapie. Viele werden leider aber mit dem Alter bequemer, indem sie in der Freizeit lieber ausruhen und der Gemütlichkeit frönen, als Sport oder irgendeine Bewegungstherapie zu betreiben. Dieses Bedürfnis mag mit 50, wenn nicht schon mit 40 Jahren beginnen. Aber mehr Ruhe, verquickt mit gutem Essen und Trinken, und ebenso mehr Geselligkeit mit Freunden statt strammes Wandern muss oft sehr teuer bezahlt werden. Je bequemer wir uns betten, desto besser können sich Rheuma, Arthritis und Gicht nebst anderen Unannehmlichkeiten entfalten und dem gemütlichen Leben im Wege stehen. Bedenklich ist es, wenn der Blutdruck immer höher steigt und die Kreislaufstörungen stärker und bedrohlicher werden. In solchen Fällen kann auch die beste Pension und ein beruhigendes Bankkonto die Sorgen nicht ohne weiteres verdrängen. Aber es gibt gleichwohl ein billiges Heilmittel gegen all diese Leidenserscheinungen, müssen wir doch nur gewillt sein, uns an gesunder Luft genügend Bewegung und Atmung zu verschaffen. Diese Therapie ist besonders dann erfolgreich, wenn wir sie mit einer mässigen, gesunden, natürlichen Ernährung unterstützen.

Ferien auf Wanderwegen

Leider sind heute beim Wandern die Teerstrassen ein schlimmes Problem, glauben doch viele Gemeinden, es den Bürgern schuldig zu sein, alle Spazier- und Wanderwege schön und sauber zu halten und somit möglichst alles mit einer Teerschicht zu bedecken. Aber abseits der Ortschaften, in etwas abgelegeneren Gegenden gibt es trotzdem noch Naturwege, die unser Fuss bevorzugt, weil auf ihnen ein gesundes, erspriessliches Wandern möglich ist. Man muss also geschickt sein im Auffinden dieser Wege. Wer dazu keine Zeit aufbringt, schliesst sich am besten jenen Wanderorganisationen an, die für festgelegte Wanderferien besorgt sind. Trainierte Teilnehmer stürmen allerdings bei diesen Wanderungen etwas rasch voran, wenn indes die Führung vernünftig ist und sich der Schwächeren sowie der Neulinge anpasst, dann werden auch diese mit der Zeit Schritt zu halten vermögen. Wer zu wandern beginnt, wird anfangs oft feststellen können, dass es ihm, unmittelbar vom Berufsleben her, gar nicht so einfach liegt, sich einer strengen Wanderung zu unterziehen. Was den Geübten leicht fällt, mag ihn anstrengen, da sich allerlei Beschwerden melden können. Besonders Narben von Unfällen und Operationen können sich unerwartet schmerzhaft bemerkbar machen. Da erinnert uns ein Muskelriss aus früheren Zeiten an eine vergangene Ungeschicklichkeit, eine genähte Sehne hindert uns, eine einseitige Knochenhautentzündung scheint aufzuflackern, ja sogar verkalkte Lymphdrüsen in der Leiste nebst anderen Schädigungen, die man als überwunden und geheilt betrachtete, können sich bei angestrengtem Wandern mit dumpfem Schmerz wieder melden.

Soll man sich in solchem Falle von seinen Ueberlegungen negativ beeinflussen lassen, indem man denkt, man sei zu alt und gebe daher lieber auf? Keineswegs, denn man gibt ja auch den Kindern, die nicht mehr gerne gehen mögen, nicht nach, sondern spornt sie an, indem man unbemerkt ein langsameres Tempo einschlägt. Gerade dies fordern unsere Beschwerden und siehe da, nach einer bis zwei Stunden verschwinden sie. Abends ist man allerdings redlich müde, was das Surren in einigen Gliedern oder Körperpartien anzeigt. Leichte Schmerzen reiben wir mit Wallwurztinktur oder Symphosan ein und sind erstaunt, wie rasch sie verschwinden. Meldet sich ein leichter Schmerz im Knie, weil die Gelenkschmiere nicht ausreichte, ist eine heisse Dusche angebracht, worauf man eine Watteschicht, mit Symphosan durchtränkt, auf die schmerzende Stelle legt und mit einer elastischen Binde leicht einbindet. Nach guter Nachtruhe kann man anderntags wieder unbehindert wandern. Man sollte also weder aufgeben, noch zuviel von sich fordern, denn wenn man dem Körper geschickt Gelegenheit gibt, sich einzuspielen, wird er uns seine getreulichen Dienste nicht versagen.

Ratschläge zum Durchhalten

Bereits haben wir angetönt, wie wir uns im Winter einstellen sollten, wenn drei, vier bis sechs Monate Schnee liegt. Wer im Skisport bewandert ist, weil er in der Kindheit diesen Sport erlernte und ihn in der Jugendzeit pflegte, dem fällt es nicht schwer, den klassischen Langlauf zu versuchen oder, wenn ihm dieser zu streng erscheint, kann er mit Hilfe seiner Brettchen auch einfach nur wandern. Wer findet, eine Skiabfahrt sei für den Zustand seines Herzens zu riskant, steigt ganz einfach wie früher mit den Fellen auf seine geliebten Skiberge, und von dort fährt er unbehelligt mit der Bahn wieder ins Tal. Wer die Höhe Schritt für Schritt erklimmt, kann selbst mit etwas mangelhaften Gefässen die Steigung bewältigen, weil sich der Körper bei genügend Zeit langsam an die Höhe gewöhnen kann. Je nach unserem Alter brauchen die Gefässe mehr Zeit als früher, um sich dem verminderten äusseren Druck anpassen zu können. Selbst, wenn man sich als geübter Bergsteiger oder Skifahrer erweist, sollte man sich zu dieser Anpassung Zeit lassen. Kommt man vom Tiefland auf 1500 m Höhe oder noch höher hinauf, dann unternimmt man am ersten Tag nichts und am zweiten nicht

viel, besonders, wenn man bereits über 60 Jahre zählt. Wenn das Herz als getreue Pumpe nicht sehr stark sein sollte, nimmt man auf eine Wanderung mit oder ohne Skis immer ein Weissdorn-, also ein Crataegisanpräparat mit. Auf Herbstwanderungen kann man sich der reifen Beeren bedienen. Wenn keine solchen zur Verfügung stehen, dann tropft man sich hie und da 10 bis 20 Tropfen des erwähnten Präparates zur Stärkung des Herzmuskels in den Hals. Dies behebt die Schwäche auf natürliche Weise. In der Regel ist es nicht richtig, beim Empfinden einer leichten Müdigkeit abzusitzen, um auszuruhen, weil man nachher erst recht wieder Mühe haben kann, bis die Muskeln erneut angekurbelt sind. Meist ist es dienlicher, langsam weiter zu gehen, weil nach kurzer Zeit der sogenannte zweite Atem einsetzen kann, wodurch wir die erwünschte Erleichterung gewinnen, denn dies ist der Moment, in dem sich das Blut von gewissen Schlacken über die Haut und Niere befreien konnte, und von da an scheint es wie geölt zu gehen. Erst jetzt nutzniesst unsere Gesundheit richtig, was zur Folge haben kann, dass wir nach einer längeren, unserem Naturell angepassten Wanderung so frisch nach Hause kommen, als hätten wir gar keine Anstrengung hinter uns. Ja, wir bedauern sogar, dass wir schon am Ziel angelangt sind, weil wir noch länger wandern möchten. – Dies ist ein gutes Zeichen, da es uns anzeigt, dass wir unsere angestapelte Müdigkeit allmählich loswerden. Zum Antritt einer Wanderung sollten wir nie zu übermüdet sein, sondern erst einige Ruhetage einschalten, weil sich unsere Beschwerden sonst nicht so leicht abschütteln und überbrücken lassen. Besonders, wenn wir uns beruflich trotz den überschrittenen Siebzigerjahren noch reichlich anstrengen müssen, kann man die Spannkraft nicht mehr so leicht zurückerobern wie in früheren Jahren. Eine vorherige Probewanderung wird uns zeigen, was wir uns zumuten können, denn das Wandern soll uns ja zur Heiltherapie dienen, ist es, wenn richtig durchgeführt, doch eine der besten, ja die allernatürlichste Methode, um die Leistungsfähigkeit des Körpers wieder anzufachen. Regelmässiges Wandern verjüngt selbst im Alter, weshalb man es in sein Lebensprogramm aufnehmen sollte. Es ist ein herzerfrischendes Vergnügen, sich einige Zeit sorglos in der erhabenen Schönheit der Natur bewegen zu können und man hat abends kein anderes Verlangen mehr, als nur den Tag mit einem erholungsreichen Schlaf zu krönen.

Vom Wert guter Ernährungsratschläge

Man sollte es nicht für möglich halten, dass es sogar heute noch viele Aerzte gibt, wie auch Patienten, die der Ernährung als Teil jeder Heiltherapie keine oder nur eine ganz nebensächliche Bedeutung beimessen. Jeder Bauer hat demnach ein besseres Verständnis für Störungen oder Krankheiten, die bei seinem Vieh auftreten mögen. Wenn er bei diesem viel seuchenhaftes Verwerfen wahrnimmt, verursacht durch Bangsche Bazillen, dann weiss er, dass Tiere, die davon befallen sind, nun viel Kleie und Getreidekeime benötigen, weil darin viel Vitamin E enthalten ist, was der Hauptheilfaktor gegen Bang bedeutet. Besteht Neigung zu Gärungen, muss er also damit rechnen, dass die Tiere starken Blähungen unterliegen können, darum wird er die Eingabe von Grünfutter, vor allem von Klee, kürzen und statt dessen mehr Heu verabfolgen. Jedem mag es einleuchten, dass die Ernährung beim Tier eine wesentliche Bedeutung für dessen Gesundheit ausmacht. Warum sollte dies dann beim Menschen, der doch den gleichen physischen Naturgesetzen unterworfen ist wie das Tier, nicht auch eine Rolle spielen?

Notwendige Schulung des Patienten

Der Patient ist sich oft überhaupt nicht bewusst, dass er zur Wiedererlangung sei-