Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 4 (1914)

Heft: 38

Artikel: Des Wanderns Einfluss auf die Nerven

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-640598

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: 31.07.2025

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

pflanzlichen Säuren in Betracht. Deshalb ist Obst so labend und durststillend. Viele Früchte, wie Weinbeeren, Kirschen, Birnen, Zwetschgen, haben den Charakter eines Halbgetränks und erfordern eigentlich gar keine Verdauung, sondern nur einfach Auflösung. Sie bilden also eine ganz unbeschwerliche vorzügliche Beikost zur Mahlzeit. Aber auch in der Zwischenzeit sollten sie namentlich bei Kindern im Sommer an Stelle von Kaffee oder Tee Verwendung finden. Dabei besitzt vollkommen reifes Obst einen großen Zuckergehalt in leicht verdaulicher Form, welcher bekanntlich hohen Nährwert hat. Diese Süße des frischen Obstes schadet auch nicht den Zähnen. Butterbrot mit Obst bildet das vorzüglichste Frühstück und Vesper für Kinder. Wer Kindern mit einem Zehner eine Freude bereiten will, kaufe ihnen dafür nicht Süßigkeiten und Schleckereien, sondern Obst.

Früchte sind ein wirksames Mittel zur Regelung der Diät und Beseitigung von Verstopfung, sind daher auch fettleibigen Personen sehr zu empfehlen. Besonders die säuerlichen Arten, wie Johannisbeeren und Pflaumen, besitzen eröffnende, abführende Eigenschaften, während die sehr süßen (Weinbeeren) leicht verstopfen. Ebenso werden alle andern Ausscheidungen des Körpers durch Obst befördert. Daher die günstige Wirkung bei Nierenleiden. Namentlich guter Erfolg zeigt sich bei Hämorrhoidariern, die bei sitzender Lebensweise an gestörter Verdauung, Blutwallungen und hypochondrischer Gemütsstimmung leiden. Obst ist Blutreiniger und Säfteverbesserer, beeinflußt also auch Hautausschläge, Flechten und andere Hautleiden in heilender Weise. Die Pflanzensäure der frischen Früchte wirkt vernichtend auf Krankheitskeime und Darmfäulnis, daher der Genuß von Obst als Nachtisch sehr zu empfehlen ist. Manche haben die gute Gewohnheit, abends vor dem Schlafengehen einen Apfel zu essen, wodurch auch die Zähne gereinigt und der Mund desinfiziert wird, was man im Schwarzwald vielfach noch dadurch befördert, daß man die länglich geschnittenen Apfelstücke in Kirschwasser taucht. Ganz kleinen Kindern verabreiche man zur Reinigung von Magen und Darm öfter den reinen frischen Saft von Erdbeeren, Pfirsichen, Trauben oder das geschabte Fleisch von Aepfeln. Ein großes Labsal bilden solche frisch ausgepreßten Fruchtsäfte für Kranke, namentlich Fiebernde. Obst in jeder Form ist auch ein schätzenswertes diätetisches Mittel bei allen Stoffwechselkrankheiten, Rheumatismus und Gicht. Der Botaniker Linné erzählt, daß er bei jedem Gichtanfall eine Schüssel Walderdbeeren verzehrte und regelmäßig am folgenden Tage gesund war.

Wir können also mit Recht sagen, daß frisches Obst nicht nur ein labendes Genußmittel, sondern auch ein wohlschmeckendes Naturheilmittel bildet. Möge das immer mehr anerkannt und gewürdigt werden. Täglich soll es auf unserm Speisezettel stehen zu Nutz und Frommen für Jung und Alt! — Dr. Thraenhart.

Des Wanderns Einfluß auf die Nerven.

Wenn du an Pult und Tische
Geschafft dich lahm und krumm,
Zum Teufel ging die Frische
Samt dem Ingenium;
Dein Hirn wie zähes Leder,
Wie Schwarzblech hat dein Kopf:
Zerstampfe dann die Feder,
Reiß aus, du armer Tropf!
Raus aus dem Haus!
Raus aus der Stadt!

Diese Ferse aus dem Fremdenbuche der Douglashütte am Fuße der Scesaplana sind der Wonneschrei eines der vielen „Mühseligen und Beladenen", die, erschlafft unter dem Drucke des nervenzermürbenden Daseinskampfes, beim Wandern Erholung gefunden haben in dem unerschöpflichen Labequell der Natur.

Jeder empfindet bei längerem Wandern diese wohltuende Erleichterung, die Erfrischung von Geist und Gemüt. Wandern ist keine Gymnastik zur Erzeugung von Athletenmuskeln oder zur Erlangung turnerischer Gelenkigkeit; sein Hauptwert besteht in der Kräftigung der lebenswichtigsten Organe (Lunge und Herz) und in seiner Gesundungskraft für Nerven und Gehirn.

Immer mehr lernt die Wissenschaft erkennen, von wie verhängnisvollem Einfluß die Stoffwechselprodukte, Kohlensäure, Ermüdungsstoffe auf die Leistungsfähigkeit des Nervensystems sind, und bezeichnet sie deshalb als „Selbstgifte". Diese schwemmt nun das durch die körperliche Bewegung schneller pulsierende Blut rasch und vollkommen weg. In einem hurtig fließenden Bächlein setzen sich niemals Schlamm, Fäulnis- und Verwesungsstoffe an, wohl aber in einem träge fließenden Graben.

Im Blutstrom unseres Körpers schwimmen ungefähr 25 Billionen Frachtschiffchen, die den Geweben fortwährend neue Nahrung zuführen: Das sind die Blutkörperchen. Natürlich können sie schneller ihre Nährfracht und öfter an den Bestimmungsort befördern, wenn rasch fließender Blutstrom ihnen eine flotte Fahrt verleiht. Es tritt also ein schnellerer Ersatz der geschwächten oder verbrauchten Nervensubstanz ein.

Die wertvollste Ladung jener Frachtschiffchen ist der Sauerstoff. Er wird eingeladen in den Lungen. Befindet sich aber in diesem Depot kein genügender Vorrat, so hat das schlimme Folgen. Wenn wir ruhen oder sitzen, atmen die Lungen nur ganz oberflächlich, nehmen also nur wenig Sauerstoff auf; befinden wir uns in „schlechter", sauerstoffarmer Luft, in geschlossenen Zimmern, überfüllten Räumen, dann können die Lungen beim besten Willen nicht genügend von diesem Lebenselixier bekommen, Nerven und Gehirn leiden not, wir werden schwach, matt, hinfällig, es tritt schließlich Schwindel und Ohnmacht ein.

Wie anders beim Wandern draußen in der freien Natur, wo jedes Blatt und jeder Grashalm eine kleine Sauerstofffabrik darstellt! Befreit vom drückenden Alp der Zimmerluft, atmen die Lungen in vollen Zügen die lebenspendende Luft ein. Ja — in vollen Zügen! Denn auf das Fünffache steigt die Luftaufnahme infolge des tieferen und rascheren Atemholens schon beim Wandern von 5 Kilometern in der Stunde. Da können die Blutkörperchen immer von neuem im Lungendepot sich voll befrachten und den Nerven sowie dem Gehirn ihren Kraftspender zuführen. Das ist eine durchgreifende Stärkungskur für das gesamte Nervensystem, welche die Widerstandsfähigkeit, Spannkraft und geistige Elastizität ganz bedeutend erhöht. „Soll geistiges Leben wohl gedeihen, so muß der Leib ihm Kraft verleihen."

Alle Abgearbeiteten, Hypochonder, Nervösen sollen wandern über Berg und Tal, so oft und so lange wie möglich. Ihr selbstquälerisches Grübeln, das beängstigende Gefühl verringerter Leistungsfähigkeit, die drückenden Gedanken an Beruf und häusliche Sorgen werden verdrängt von den stets wechselnden Eindrücken in der herrlichen Natur, vom Kampf und Spiel der Tiere, vom Wachsen und Blühen der Pflanzenwelt. Eine harmonische, fröhliche Gemütsverfassung stellt sich ein. Durch die allmählich verlängerten Wanderungen hebt sich das Vertrauen auf die eigene Leistungsfähigkeit. Man kehrt frisch und gestärkt von der Wanderung heim, erfreut sich wie nie zuvor eines lebhaften Appetits und erquickenden tiefen Schlafes.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl,
Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all,
Wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal;
Mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmet ein mit Schall!