

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 36 (1979)

**Heft:** 9

**Artikel:** Fuss- und Wanderwege : die Kleinarbeit hat begonnen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994594>

### 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:** 29.01.2026

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

men den Anschluss erleichtern und Menschen, die sich unterdrückt fühlen, die Möglichkeit zum «Dampflassen» geben. Zwei bis drei kurze Pausen sind meist nützlicher als nur einmal Ferien im Jahr. Die günstigste Zeit sind Frühjahr und Herbst, weil man sich dann häufig schlapp fühlt, im Juli oder August ist der Stoffwechsel ohnehin am aktivsten.

#### Abendmahlzeiten

Früher war man der Ansicht, man müsse viel zu Abend essen, damit der Magen die Nacht über durchhält. Inzwischen weiß man, dass man mit vollem Magen unruhig schläft. Mit leerem Magen zu Bett gehen wäre natürlich genauso falsch, denn Hungergefühl führt ebenfalls zu Schlafstörungen.

Ein bisschen Alkohol vor dem Schlafengehen kann entspannen, aber zuviel mindert den Wert der Nachtruhe. Besser ist eine Tasse warme Milch. Ärzte eines Krankenhauses in Edinburgh, die ihren Patienten abends eine Tasse Malzmilch gaben, beobachteten, dass die jüngeren Kranken daraufhin tiefer und die älteren länger schliefen; außerdem fiel es ihnen leichter, wieder einzuschlafen. Und je länger die Malzmilchtherapie dauerte, desto erfolgreicher war ihre beruhigende Wirkung.

Ein altes Sprichwort sagt: «Gott schickt die akute Krankheit, aber chronische Leiden schaffen wir uns selbst.» Auch Millionen Krankenhäuser können keinen gesunden Menschen schaffen, ebensowenig wie der Gesundheitsdienst, gesetzliche Massnahmen oder Parlamentsbeschlüsse. Den grössten Einfluss auf unser Wohlbefinden haben wir selbst.

Aus «Das Beste» Nr. 8/79

## Fuss- und Wanderwege – Die Kleinarbeit hat begonnen

ARF. Wer von einer beschaulichen Wanderung auf einem füssgängerfreundlichen, verkehrs-freien Weg durch eine prächtige Naturlandschaft nach Hause kehrt, wird das «Wanderparadies Schweiz» lobpreisen. Wer dagegen stundenlang dem Rand einer geteerten Strasse entlang marschieren muss – womöglich an einem Ort, wo sich noch im Sommer zuvor ein stiller Naturweg durch die Gegend schlängelte –, der ärgert sich, genau so, wie der Fussgänger innerorts, der sich oft inmitten des Verkehrsgemüls wie ein Spiessrutenläufer vorkommt.

Manch einer mag sich in einer solchen Lage fragen, ob es denn nicht einen 18. Februar 1979 gegeben habe, an dem fast 1,5 Millionen Stimmbürger Ja zu einem Verfassungsartikel für Fuss- und Wanderwege gesagt haben, und ob man denn «in Bern oben» schlafe?

Seit der Volksabstimmung vom Februar ist es zwar um die Fuss- und Wanderwege ruhiger geworden, doch heisst das nicht, dass auf diesem Gebiet nichts mehr geschieht. Das Eidgenössische Departement des Innern hat eine Arbeitsgruppe eingesetzt, welche die Aufgabe hat, Grundlagen für ein Bundesgesetz für Fuss- und Wanderwege auszuarbeiten. Aber auch auf privater Ebene ist der Wille nicht erlahmt, die während der Abstimmungskampagne gemachten Versprechen einzulösen.

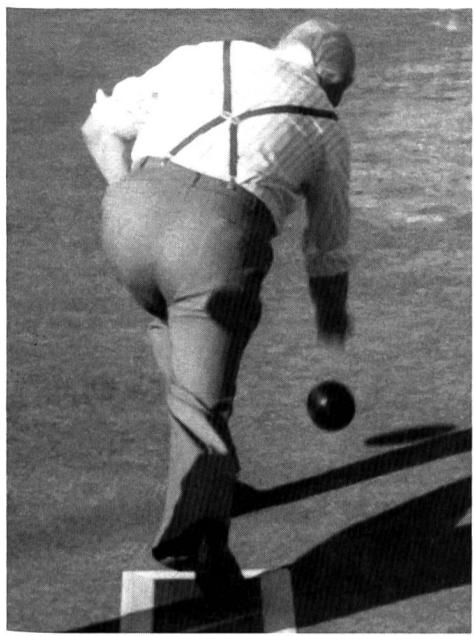
So hat sich die Arbeitsgemeinschaft Rechtsgrundlagen für Fuss- und Wanderwege (ARF) mit Sitz in Zürich, die seinerzeit mit ihrer (später zugunsten eines parlamentarischen Gegenvor-

schlags zurückgezogenen) Volksinitiative den Stein ins Rollen gebracht hatte, nach der erfolgreichen Abstimmung keineswegs aufgelöst. Vielmehr wurden im Rahmen der ARF Fach- und Arbeitsgruppen eingesetzt, die den Behörden von Bund, Kantonen und Gemeinden bei der Lösung von Fussgängerproblemen helfen und die von staatlicher und privater Seite unternommene Bemühungen um den Schutz und die Förderung der Fuss- und Wanderwege unterstützen sollen. Die ARF wird vom «Schweizerischen Aktionskomitee Recht für Fuss- und Wanderwege» unterstützt, dem grösstenteils die Mitglieder des ehemaligen Abstimmungskomitees angehören, das heisst rund 90 eidgenössische Parlamentarier und etwa zwei Dutzend Vertreter von Organisationen, welche die Ziele der ARF unterstützen. Ausserdem besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege (SAW), der Dachorganisation der kantonalen Wanderwegsektionen.

Die Anstrengungen für eine Verbesserung der Situation der Fussgänger haben aber nur dann Aussicht auf Erfolg, wenn nicht nur die Behörden und die auf diesem Gebiet tätigen privaten Organisationen ihren Beitrag dazu leisten, sondern möglichst viele aktiv mitmachen, nicht zuletzt dadurch, dass sie die Fuss- und Wanderwege auch benutzen.



Besser, billiger und sicherer wären einfache Fusswege abseits der Strassen.



#### Ruhepause

Viele Menschen finden es unangebracht, während des Tages dem natürlichen Bedürfnis nach einer Ruhepause nachzugeben. Der amerikanische Dichter Henri Thoreau hat jedoch einmal treffend gesagt: «Ein Mensch, der etwas leistet, zeichnet sich meistens nicht durch einen gedrängt vollen Stundenplan aus.»

Bei den meisten Funktionssystemen des Körpers lassen sich Arbeits- und Ruhezyklen beobachten. Das Herz schafft seine 100 000 Schläge pro Tag mühelos, weil die Systole (Zusammenziehungsphase) jeweils von einer längeren Diastole (Ruhephase) unterbrochen wird. Experimente haben bewiesen, dass regelmässige Pausen die Leistungsfähigkeit maximal fördern, gleichzeitig den Energieverbrauch auf ein Minimum reduzieren und der Müdigkeit vorbeugen. Man sollte sich jeden Tag ein paar Minuten gönnen, um einmal «abzuschalten».

#### Ferien

Die meisten Ärzte halten die Ferien für das wohl beste Mittel gegen Stress, Krankheit und Müdigkeit. Die Ergebnisse der medizinischen Forschung zeigen jedoch, dass viele Menschen nicht richtig Ferien machen.

Ferien müssen sorgfältig geplant werden, denn sie sollen ein Ausgleich sein zum Alltagstrott, eine Gelegenheit, zu sich selbst zu finden und seine Persönlichkeit zu entfalten. Ferien kann Freude in die langweilige Routine bringen, Stadtbewohner wieder zur Natur führen, Einsa-