

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Nützliches für die Wanderzeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552313>

#### **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:** 23.02.2026

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

Bei Schmerzen ist Blaulichtbestrahlung immer eine gewisse Hilfe und Linderung, so bei Zahnweh, Kopfweh, Rheuma, Ischias oder sonst einem Nervenschmerz. Durch Blaulichtbestrahlung kann auch bei Zuckerkrankheit der Blutzucker leicht gesenkt werden. Fette liebige verbessern den Fettstoffwechsel durch Blaulichtbestrahlung, besonders wenn sie ihre Speisen zugleich noch mit Meersalz, vorzugsweise mit Herbamare würzen. Sehr günstig können auch Nervenschwächen, allgemeine Erschöpfungszustände, ja sogar Depressionen mit Blaulichtbestrahlung beeinflusst werden. Frauen, die unter verfrühter oder schmerzhafter Periode, wie auch unter Weissfluss leiden, finden in Blaulichtbestrahlung eine willkommene, einfache Hilfe. Es genügt, wenn wir zum Behandeln der leidenden Stellen eine blaue Birne in einer elektr. Lampe, die wenn möglich mit einem Reflektor ausgestattet ist, verwenden. Dieses Blaulicht lassen wir abends im dunkeln Zimmer ungefähr 30—40 Minuten auf die kranken Organe einwirken. Auch Herzkranken reagieren auf Blaulichtbestrahlung sehr gut und der Aufenthalt in einem blauen Raum kann daher für diese eine Wohltat sein.

So wirkt sich denn die blaue Farbe im Krankheitsfalle vielseitig als Hilfesponder aus und ist zugleich ein freundlicher Trost für alle, denn wer möchte das Blau des Firmaments, der Seen und Meere missen? Besonders erinnert uns die Himmelsbläue immer wieder wie ein Symbol an göttliche Treue, an den Begriff von etwas Hohem, Erhabenem, das über unserem kleinen, menschlichen Dasein steht und unverdiente Güte darauf ausstrahlen lässt.

### Nützliches für die Wanderzeit

#### Der Zwang unnatürlicher Verhältnisse

Jetzt ist die Zeit, sich so viel als möglich im Freien aufzuhalten, draussen zu arbeiten oder in der Freizeit zu wandern, denn der Mensch ist bestimmt nicht geschaffen worden, um täglich 8 Stunden im Bureau zu sitzen oder an einer Werkbank zu stehen! Wir haben die Beine bestimmt nicht erhalten, um nur auf den Gashebel zu drücken und die Hände, um das Steuerrad zu drehen. Zugegeben, wir können unser Wirtschaftsleben nicht ohne weiteres ändern, und die Vorteile, die die Zivilisation mit sich bringt, sind eben auch noch von grossen Nachteilen begleitet, und diese wirken sich vor allem auch in der einseitig beruflichen Betätigung aus.

Die Entwicklung der Technik mit ihrer Rationalisierung und der Arbeit am laufenden Band bringt immer mehr gesundheitsschädigende Methoden für den Arbeiter mit sich. Ich vergesse die Zeit nicht mehr, die mir Gelegenheit bot, die Riesenfabriken der amerikanischen Automobilindustrie in Detroit zu besichtigen. Der Lärm der Walzen, der Stanzen und der Riesenpressen, die Gase in den Schweisswerken, sowie die steriope Arbeit, die vom Arbeiter stets ein und dieselbe Bewegung verlangt, stunden-tage-, monatelang, ist Anforderung genug, um mit der Zeit die stärkste Natur zugrunde zu richten.

Es sind nun zwar nicht alle Menschen dazu verurteilt, gerade unter solch unnatürlichen Verhältnissen zu arbeiten, aber doch haben die meisten eine Tätigkeit, die sie mehr oder weniger lang in geschlossenen Räumen festhält. Wenige nur haben die Möglichkeit mit einem Ausblick in die freie Natur ihr Tagewerk zu verbringen. Die meisten stecken irgendwo zwischen Mauern eingeengt im hastigen Lärm und Treiben der Städte. Aber gleichwohl lockt der grössere Verdienst, die Bequemlichkeit, die Vergnügungssucht der Städte immer mehr. Mag ein Landwirt noch so schwer arbeiten, die Bewegung im Freien entschädigt ihn gesundheitlich für die grössere Mühewaltung. Nach des Tages Anstrengung ersetzt ihm ein erfrischender Schlaf die verbrauchten Kräfte wieder, während der Städter die notwendige Entspannung meist in Zerstreuung statt in stiller Erholung sucht. Im Kino, im Theater, in der Bar oder im Tanzlokal verbraucht er in geschlossenen Räumen mit bestimmt nicht der besten Luft den

Rest seiner ohnedies geschmälerten Kraft, und dies bedeutet für ihn weder körperlich noch geistig die richtige Entspannung.

#### Entspannung in der Natur

Nur die Natur vermag uns das zu geben, was wir als Entspannung und Gegengewicht für unser oft sehr einseitiges Berufsleben nötig haben. Zwar wird auch das Wandern durch Wald und Flur, das Erklimmen der Berge mit einem gewissen Kraftverbrauch verbunden sein. Dieser lässt sich indes nicht vergleichen mit der Ermüdung, die uns die tägliche Anspannung verursacht. Wir können uns am Samstag Nachmittag oder am Sonntag noch so abgespannt auf eine Wanderung begeben, nach einer bestimmten Zeit, während welcher wir richtig ausgeatmet haben, beginnen wir uns frischer und kräftiger zu fühlen. Wir haben den toten Punkt überwunden und den zweiten Atem geholt, wie man im Volksmunde sagt. Durch tiefes Atmen an frischer Luft, durch lockende Bewegung, ja, womöglich auch durch ein entlastendes Schwitzen haben wir die Stoffwechselgifte aus dem Körper hinausgetrieben und fühlen uns deshalb frischer, freier und gesünder als zuvor.

Wir sollten uns alle viel mehr im Freien genügend Bewegung verschaffen, denn kein Mensch kann auf die Dauer gesund bleiben, wenn er sich nicht eine gewisse Zeit in der freien Natur aufhält, um sich in frischer, gesunder Luft tüchtig zu bewegen und sich frisch zu atmen. Wer ein Auto besitzt, wird leicht so bequem, dass er kaum mehr gehen mag. Statt dessen sollte er sein Fahrzeug nur bis zu den Bergen hin benutzen, um dort auszusteigen und zu Fuß bergan zu wandern, in einsame Gegenden, wo keine Autogase hingelangen.

Gar manche aber, die dem Gewühl der Städte entfliehen wollen, nehmen doch ein gut Teil ihrer Lasten mit sich. Hoch bepackt, mit dicken Schuhen und Strümpfen, in unzweckmässige Kleidung eingekleidet, sieht man sie ausziehen, als müssten sie sich einer langandauernden Forschungsexpedition anschliessen. Statt dessen aber geht es nur irgend ein Högerchen hinauf, zudem nur für ein paar Stunden, für einen oder höchstens zwei Tage und zwar alles in wirtliche Gegend, denn unsere kleine Schweiz ist doch so schön und gefahrlos zu durchwandern! Nur einzig das Wetter vermag uns einen Spuk zu treiben und dagegen, wie auch gegen die Unbill des Schwitzens müssen wir uns vorsehen. Wir werden also in kurzen Wanderhosen ausziehen, damit unsere Beine Licht und Luft gewinnen können. Sollte das Wetter plötzlich umschlagen, dann holen wir uns einen praktischen Ersatz und Witterschutz aus dem Rucksack, damit wir nicht ganz durchnässt heimkehren müssen und uns durchfroren eine Erkältung, ja sogar eine Lungen- oder Brustfellentzündung zuziehen. Die Nässe ist zwar nicht so schlimm, wenn wir nicht frieren in einer Alphütte unterstehen, sondern einfach tüchtig weiterwandern, um uns durch die Bewegung warm zu erhalten. Zu Hause angelangt, werden wir uns sofort warm baden, duschen oder heiß abwaschen und tüchtig warm frottieren, worauf wir entweder warme Kleider anziehen oder aber sogleich ins warme Bett gehen. Das ist die beste Art, um sich nach Durchnässung einer Erkältung zu entziehen. Die Regel beim Wandern lautet also, nicht unnütz warm gekleidet zu sein, aber auch nie zu frösteln und zu frieren. Haben wir uns nass geschwitzt, dann werden wir die Wäsche wechseln, denn zurückgeschlagener Schweiss schadet und der gesundheitliche Nutzen unserer Anstrengung ist geschmälert. Statt also zu viel Proviant mitzuschleppen, nehmen wir lieber etwas Ersatzwäsche mit.

#### Tourenproviant

Belasten wir also unsern Rucksack nicht unnötig mit schwerer Nahrung. Wir verhungern bestimmt nicht, wenn wir auch einmal etwas weniger essen. Im Gegenteil, wir können viel besser steigen und marschieren, wenn wir uns nicht mit zuviel Nahrung belasten. Eier, Fleisch und Käse mögen als winterlichen Proviant für anstrengende Ski-

touren jenen begleiten, der davon abhängig ist. Auf Frühlings- oder gar Sommertouren aber sollten wir viel eher frische Früchte mitnehmen. Sind wir sehr hungerige Naturen, dann kauen wir zwischenhinein Trockenfrüchte, denn der Fruchtzucker geht unmittelbar ins Blut über und nährt uns vorzüglich. Weissbrot ersetzen wir mit nahrhaften Schwarzbrot, Vollkornbrot oder Knäckebrot. Butter oder Nussa, Honig und etwas Nüsse oder Mandeln helfen zusätzlich unsren Hunger stillen. Bei grosser Wärme werden uns aber die frischen Früchte am willkommensten sein! Ein vollbepackter Rucksack braucht nicht unbedingt leer gegessen zu werden, im Gegenteil, wir sollten nur essen, wenn sich ein natürliches Bedürfnis dazu einstellt. Wer mit Vorliebe schwere Eiweissnahrung, vor allem hartgesottene Eier füllt, muss sich nicht wundern, wenn seine Leber nicht damit fertig wird, so dass er nachträglich über Kopfweh klagen muss, denn zu schwere Ernährung ist mitschuldig daran.

Wie bereits erwähnt, verlegen wir lieber unser Augenmerk auf ein vorzügliches, nahrhaftes Brot, wie es das Flockenbrot ist, von dem schon mancher Sportler sagte, er habe noch nie ein solch schmackhaftes Brot gegessen. Wir können es, wie bereits erwähnt, mit Butter oder Nussa und Honig bestreichen, oder aber auch an Stelle von Honig hauchdünn Vitam-R verwenden, immer ist es ein Genuss. Gebrauchen wir Vitam-R zum Brotaufstrich, dann geniessen wir zusätzlich noch frische, saftige Tomaten und etwas Quarkkäse dazu. Damit können wir das Bedürfnis nach etwas Würzigem stillen, denn nicht alle sind gewohnt, sich einen ganzen Tag auf Süßes einzustellen.

Vorzüglich ist auch Knäckebrot auf Touren und Wanderungen. Besonders für Ferienreisen im Ausland, wo nur schlechtes Weissbrot erhältlich ist, ist Knäckebrot eine unschätzbare Hilfe, denn es ist, wenn richtig verpackt, eben unbegrenzt haltbar.

Bei der grossen Himalaya-Expedition waren die Mannschaften mit Naturnahrung am besten im Schuss. Sehr lobend wurden bei den Berichten besonders die gemälzten Artus-Vollkornbrote hervorgehoben. Sie dienten als vorzügliche Kraftspender. Trotz den wechselvollen klimatischen Verhältnissen hat sich die Haltbarkeit dieses Brotes bei hygienischer Verpackung über Erwarten gut bewährt. Es ist erfreulich für uns, dass sich die modernen Leiter grosser Expeditionen die Prinzipien und Vorzüge vollwertiger Naturkost zunutze machen. Begleitet uns also auf unsren Touren auch noch ein Päcklein Artus-Brot, dann sind wir gesichert, stellt dieses doch unfehlbar die eiserne Ration in unsern Rucksack dar.

Interessante Ansichten äussert auch Prof. Heim in einem kleinen Werk über Bergsteigerkost, das kürzlich im Wendepunkt-Verlag erschienen ist. In die Natur gehört wirklich nur Naturnahrung, wenn man restlos leistungsfähig sein will und gesundheitlich vollen Nutzen aus seinen Wanderungen ziehen möchte.

#### Zweckdienliches Trinken

Was nun das Trinken anbetrifft, so gehört dieses wohl zu den dringsten Bedürfnissen auf unsren Wanderungen, und wir dürfen es deshalb nicht unbeachtet lassen. Trinken wir einfach drauf los, wenn sich ein Durstgefühl meldet, dann werden wir dieses schwerlich wieder los werden. Viel gescheiter ist es, wir stillen den Durst mit einer Grapefruit. Vorzüglich wirkt auch ein saures Getränk, vor allem Molkosan, das bekannte Molkenkonzentrat, das im Rucksack nicht viel Platz einnimmt und doch ständig bereit ist, verdünnt zu werden und den heftigsten Durst zu stillen. Sogar Gletscherwasser ist ungefährlich, wenn man ihm Molkosan beigibt. Wer es einmal als Durststiller kennen lernte, wird es als treuen Begleiter nicht mehr missen wollen. Zudem dient es noch in unverdünnter Form zum Desinfizieren von Wunden und Schürfungen.

Auch ein Glas frische Bergmilch wird uns bekömmlich sein, während künstlich gesüßte Wasser weniger geeignet sind unsren Durst zu stillen. Besser noch wirkt sich ein «Rivella» aus, das ebenfalls ein Milchsäureprodukt ist, und

das man mit einem kleinen Scheibchen Citronenschale geschmacklich angenehm verbessern kann. Auch «Pepita» oder ein anderer Grapefruit-Saft ist wirksam, wenn wir unsren eigenen Vorrat an frischen Früchten bereits aufgezehrt haben. Auf alle Fälle aber trinken wir stets langsam mit gutem Durchspeichern, wenn dies bei grossem Durst auch ein wenig Selbstbeherrschung erfordern mag. Dies sind wohl die hauptsächlichsten Ratschläge, die uns unsere Wanderungen zu gesundheitlichem Nutzen werden lassen. Fühlen wir uns einmal richtig schlafrig und matt, dann wird es zu unserer Entspannung dienen, wenn wir uns keinen besondern Zwang auferlegen, sondern ganz einfach an schattigem, trockenem Plätzchen ein erquickendes Schläfchen vornehmen. Wir werden dann erfrischt, ohne unnützen Kraftverbrauch die Schönheit der Natur mit wachen Augen doppelt geniessen können.

#### Erholungstage am Meer

Die meisten, die ans Meer reisen, um dort einige Ferientage zu verbringen, träumen von abenteuerlichem Leben am Strand mit all seinen Begleiterscheinungen und statt das Meer in seiner Stille zu geniessen, haben diese nur das Bühnenbild gewechselt und den Alltagslärm mit der Unruhe modernen Strandlebens vertauscht. Welch weit grösseren Nutzen aber ziehen wir aus einem solchen Aufenthalt am Meer, wenn wir uns nicht von den allgemein herrschenden Ansichten beeinflussen und mitreissen lassen.

Da ist vor allem das Hotelleben, das wir meiden. Wir mieten uns ein Zimmer, noch besser eine Wohnung oder gar ein kleines Häuschen möglichst nahe am Strand. Auch wählen wir die Zeit vor oder nach der Saison für unsren Meeraufenthalt. Statt die Hotelküche mit abgebrühtem Gemüse, mit weissen Teigwaren, Weissbrot und anderem mehr geniessen zu müssen, können wir unsere Salate mit gutem Olivenöl und Citronensaft selbst zubereiten. Auch werden wir uns hie und da ein Gemüse leicht dämpfen und uns statt der Teigwaren Kartoffeln beschaffen. Auch Weissbrot brauchen wir nicht zu geniessen, sondern können es mit Knäckebrot ersetzen, wenn wir uns solches vorsichtshalber mitgenommen haben, zusammen mit etwas Hefeextrakt, dem bekannten Vitam-R, das uns unsere belegten Butterbrötchen so herhaft würzt. Fügen wir noch etwas milden Käse bei, dann wird unsere Nahrung bestimmt kräftig und schmackhaft genug sein. Leider können wir in Italien die Milch nicht zu den besten Eiweisslieferanten zählen und sie deshalb roh zu trinken, ist nicht empfehlenswert. Wir ziehen unsren Eiweissbedarf daher am besten aus Mandeln und Baumnüssen. Die Darmtätigkeit regeln wir mit Johannibrot oder Feigen. Vor allem sind frische Feigen hiezu sehr bekömmlich, und man sollte sich ihrer bedienen, sobald sie der Jahreszeit entsprechend, wieder erhältlich sind, denn sie regen auch zugleich noch die Nieren an und reinigen sie. Alles Obst mit grünen Spritzflecken ist zu schälen. Mag auch die Schale bei ungespritztem Obst noch so gesund sein, Früchte, die Spritzflecken aufweisen, schaden durch die Spritzmittel mehr als uns die Nährsalze, die sich in der Schale befinden, nützen können. Leider werden neuerdings in Italien auch die Aprikosenkulturen hellblau gespritzt, so dass im Herbst ganze weite Gebiete in hellem Blau schimmern. Man muss sich also auch in der Hinsicht weislich vorsehen, wie wir dies beim Traubenessen ja bereits schon gewohnt sind. Wenn wir die Hälften der Trauben nicht mitgeniessen, dann schlucken wir viel weniger Kupfer, denn dieses bleibt an der Haut sehr gut haften. Nährt man sich also vernünftig, indem man die Gesundheitsregeln über Naturkost gut beachtet, dann hat man den Wert seiner Erholungszeit um vieles vermehrt.

Ein weiterer, bereits erwähnter Punkt, der vor allem noch zu berücksichtigen ist, ist die Flucht vor dem Lärm. Es genügt, wenn wir nach einem erfrischenden Aufenthalt am Ufer des Meeres oder in dessen Wellen die reinen, ruhigen Sphären der stillen Natur wieder verlassen müssen.