

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 8

Artikel: Badefreuden und Badekuren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552299>

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: 24.12.2025

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:		Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland	Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postleitzahl IX 10775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland	Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postleitzahl Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Erquickende Wasser. / 2. Badefreuden und Badekuren. / 3. Was uns der Erdboden erzählt. / 4. Kräutersammeln zur Ferienzeit. / 5. Erfreuliche Hilfe gegen See- und Luftkrankheit. / 6. Kartoffelkeime. / 7. Fragen und Antworten: a) Herzattacken und Leberstörungen; b) Fehrsche Krankheit und Herzmuskelentzündung. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Geschwulst und niedriger Blutdruck; b) Empfehlung für werdende Mütter; c) Zufriedenstellende Säftereinigungskur.

ERQUICKENDE WASSER

Des Sommers drückende, schwüle Luft
Wohl einem stillen Bedürfnis ruft.
Du schaffst im Garten oder im Feld,
Durchwanderst fröhlich die weite Welt,
Immer, wenn müd' du bist und erhitzt,
Wenn du verstaubt dich fühlst und verschwitzt,
Dann wirkt in einem kühlen Grund
Ein Wässlein frisch, belebend, gesund.
Einstmals, in unsern Kinderjahren,
Als unsre Bäche frei noch waren,
Von Laubwerk ringsum eingehetzt,
Von frohem Vogelleben bewegt,
Teilweise von Weidern eingesäumt,
Wo es sich still und versponnen träumt,
Wo die Libellen lieblich schweben,
Dort war das Baden ein Erleben.
Auch heut' ist es noch voller Freude,
Das wissen nicht nur junge Leute,
Es spendet jedem seine Gaben.
Selbst Kranke können sich erläben,
Weil heiße Quellen aus der Erde
Wohl tilgen mögen die Beschwerde,
Vom Himmel kommt es zu uns nieder
Und höhenwärts es steiget wieder,
Es speist die nimmermüden Quellen,
Die Bäche, Flüsse, Ströme schwollen
Und eilen hin, dem Meer entgegen,
In seine Weite sich zu legen,
Mit seinen Wellen mitzurauschen,
Indes am Ufer still wir lauschen.
Wir mögen uns im Meer ergehen,
In Flüssen, Strömen oder Seen,
Ja, selbst ein kleiner, sprudelnder Bach
Nimmt gern von uns weg all' Ungemach,
Und neu gestärkt aus des Wassers Flut
Begrüßt uns das Leben frisch und gut.

Badefreuden und Badekuren

Das Baden in Bächen und Flüssen

Wenn uns im Sommer schönes, heißes Wetter beschieden ist, dann gibt es für die Jugend wohl kaum etwas, das größere Freude und Begeisterung auslöst als das Baden. In Eile erledigt der Fleißige seine Schulaufgaben, während der Träge sie gerne vergißt, um möglichst rasch im kühlen Nass verschwinden zu können. Wer nicht bevorrechtet ist, an einem See zu wohnen, der nimmt eben mit einem Fluß oder auch mit einem Bache vorlieb, wenn

es ihm nur vergönnt ist, seinen verschwitzten Körper im erfrischenden Wasser unterzutauchen. Für Nichtschwimmer ist ein lauschiges Bächlein oder ein ruhig fließender Bach keineswegs zu verachten. Früher war man noch weit anspruchsloser als heute, weil der Sport noch nicht so hoch gewertet wurde, und man das Schwimmen nicht unbedingt erlernen mußte, weshalb man noch sein helles Vergnügen darin finden konnte, einem geheimnisvollen Bachlauf nachzuspüren, durch seine niedern Stellen zu waten und die tiefgründigen, über denen die blaugrün schimmernden Libellen in froher Lebenslust tanzten, vorsorglich zu umgehen. Stundenlang konnte man sich so am Bach ergötzen, ohne sich je zu langweilen, wennschon dies vor allem hauptsächlich den Beschaulichen, Versonnenen Vergnügen und Erholung bedeutete. Für die kraftstrotzenden, unruhigen Elemente war ein breiter, rasch eilender, ja vielleicht sogar reißender Fluß oder Strom viel anziehender. Durch die Strömung zu schwimmen, mochte sie auch gefährlich sein, war für die Jugend damals ein reizvolles Vergnügen. Oft konnten wir kaum warten, bis das Wasser warm genug war, um in seinen Fluten unterzutauchen. Das machte den kräftigeren Naturen nicht viel aus, während die schwächeren oft schlitternd mit blaувioletten Lippen am Ufer standen, um im Strahl der bescheiden scheinen Sonne ein wenig die kalten Glieder zu wärmen. Manchmal half auch ein Feuer, das wir mit viel Vergnügen aus dem reichlich vorhandenen Uferholz anfachten, die durchfrorenen Glieder wieder aufzuwärmen. Aber solch starke Abkühlung ist besonders für schwächliche Körper ungünstig, ja sogar gefährlich. Sie hat daher nichts mit Abhärtung zu tun, sondern kann der Gesundheit überaus schaden. Mancher hat sich damals denn auch dadurch für sein ganzes Leben verdorben. Aber Buben können im heranwachsenden Alter ehrgeizig sein, so daß keiner hinter dem andern zurückstehen möchte. Der Starke mag durch seinen Wagemut gestählt werden, während sich der Schwächliche oft empfindlich schädigt. Manchen Kameraden sah ich während meiner Jugendzeit vom Baden nicht mehr zurückkehren, denn entweder badete er in zu kaltem Wasser oder er sprang nach großer Ueberhitzung völlig unbedacht kopfüber in den Fluß. Noch sind im Knaabenalter die Muskeln zu wenig kräftig, um die starke Strömung mit allfälligen Grundwellen und Wirbeln stets erfolgreich meistern zu können und die tragi-sche Folge war dann, daß die Kraft nicht ausreichte, um das rettende Ufer wieder erreichen zu können.

Langsames Abkühlen und gutes Einölen

Eine Grundregel ist beim Baden unbedingt das langsame Abkühlen, sonst werden die Kreislauforgane und vor allem das Herz geschädigt. Oftmals bin ich in meiner Jugendzeit mit meinen Kollegen vom Motorboot aus ohne

vorherige Abkühlung mit dem sonnendurchwärmten Körper einfach in die kalten Fluten des Rheins gesprungen. Das war für uns ein herrliches Vergnügen. An die Gesundheit dachten wir dabei nicht. Welcher junge Mensch denkt überhaupt daran, solange er jung und kräftig ist? In der Regel lernt man dieses kostbare Gut erst schätzen und es mit der richtigen Sorgfalt beachten, wenn es schon etwas brüchig geworden ist.

Auch das Einölen des Körpers sollten wir vor dem Baden in kaltem Wasser nie vernachlässigen, da es uns angenehm durchwärmst, uns also vor dem Frieren schützt. Ich habe dies einmal offensichtlich erfahren, als ich mit Freunden an der Aare baden ging. Obwohl die Luft und das Wasser kalt waren, wollten wir unbedingt schwimmen. Zum Glück hatte ich wie immer das von mir bevorzugte, rote Orangen-Salböl bei mir, so daß wir unsere Körper damit kräftig einölen konnten. Nachherige Gymnastik mit tüchtiger Bewegung und Atmung half ebenfalls mit, den Körper von innen heraus gründlich zu durchwärmen. Dann erst gingen wir ins Wasser, bespülten zuerst sorgfältig den ganzen Körper, um dann rasch in den Wellen unterzutauchen und sie mit kräftigen Zügen zu meistern. Nach dem Bade frottierten wir uns tüchtig ab, ölten uns nochmals ein, schlüpften dann in die Kleider und fühlten uns wohl und erfrischt. Keiner schlotterte, keiner trug eine Erkältung davon und dies nur, weil wir für dieses kalte Bad richtig vorbereitet waren.

Das Seebad

Weniger gefährvoll ist das Baden im See. In der Regel ist das ruhige Seewasser bedeutend wärmer als das Wasser von fließenden Gewässern. Wenn zugleich auch noch die Lufttemperatur angenehm ist, dann können wir ohne Abkühlung das Baden in vollen Zügen genießen. Wie warm Wasser und Luft sein müssen, hängt von dem Naturell eines jeden Einzelnen ab. Wichtig ist nur, daß man nicht so lange im Wasser bleibt, bis man seine Eigenwärme zu fest verausgabt hat und zu frieren beginnt. Wie oft sieht man Kinder blaurot und zähneklappernd am Ufer herumstehen, während die unachtsamen Eltern in Bademäntel eingehüllt, mit Bekannten zusammen plaudern. Das ist verkehrt und hebt die günstige Wirkung des Badens auf, denn das Frieren ist schädlich und bedeutet keine Abhärtung, sondern eine empfindliche Schädigung. Wer sich also im See am Baden ergötzen will, ohne sich dadurch zu schaden, der beachte unbedingt die Grundregeln. Seebewohner sind oft richtige Wasserratten. Sie sind so mit dem Wasser vertraut, daß ihnen der See ihr Leben lang fehlt, wenn sie einmal irgendwo anders wohnen müssen. Wer nicht an einem See aufwuchs, kann sich als Kind gar kein solch großes ruhiges Wasser vorstellen. Sein Anblick macht das erste Mal einen tiefen Eindruck auf ihn, besonders aber freut ihn auch, daß das Baden im See viel erquicklicher ist als in einem Fluß, erstens wegen der wärmeren Temperatur und zweitens wegen der Möglichkeit, nach allen Richtungen hin schwimmen zu können, weil keine Strömung abwärts treibt. Erst kürzlich erzählte uns zwar eine Australierin, die am Meer groß geworden ist, wie sehr ihr dessen mächtige, harte Wellen anfangs gefehlt hätten, allzu zahm und ruhig ist ihr der See vorgekommen.

Baden in Bergseen

Wenn wir auf unsren Touren einem Bergseelein begegnen, dann lacht unser Herz, nicht nur wegen seinem lieblichen Anblick, sondern vor allem auch, weil nach tüchtiger Erhitzung ein frisches Bad äußerst erlauend ist. Oft sind solche kleinen Bergseen allerdings zu kalt, um ein Vollbad darin zu wagen, und wir müssen uns wohlweislich mit einem bescheidenen Fußbad begnügen. Aber schon dies genügt, um uns zu erfrischen, sodaß wir nachher wieder tüchtig darauf los wandern können. Wer keine Vorsicht walten läßt, indem er überhitzt und höhensonnebestrahlt ohne weiteres ins kalte Bergwasser

springt, kann sich damit empfindlich schaden. Dies erlebte ich als junger Mann einmal, als ich im offenen Wagen bei starker Sonnenbestrahlung nach Arosa fuhr. Dort angekommen, ging ich unmittelbar, ohne jegliche Vorbereitung im Untersee baden. Plötzlich mußte ich mitten im See Blut spucken. Für einige Kapillaren in den Atmungsorganen war der krasse Wechsel von starker Höhensonnenbestrahlung hinein in die zu schroffe Kälte zuviel, und die unerwünschte Reaktion blieb nicht aus. Diese aber jagte mir solchen Schrecken ein, daß ich darob fast noch ertrank. Jugend und Naturbegeisterung schützen also nicht genug vor Unbesonnenheit und Dummheit, und es ist gut, wenn man wenigstens aus solchen Unvorsichtigkeiten lernt, klüger zu werden.

Das Meerbad

Für Bewohner des Binnenlandes gehört es zu einem besonderen Erlebnis, ans Meer reisen zu dürfen, seinen Wellen zu lauschen, den Strand zu genießen, und die jodhaltige Meerluft und nicht zuletzt auch das heilwirkende Meerwasser auf sich und seine allfälligen Mängel einwirken zu lassen. Wenn wir einen solchen Meeraufenthalt gesundheitlich wirklich gut ausnützen wollen, dann heißt es geschickt sein. Wir sollten also in unserer übergroßen Freude und Begeisterung die üblichen Gesundheitsregeln nicht ganz vergessen. Die Strahlung am Meer ist ungefähr so stark wie im Gebirge, weshalb wir nicht den ganzen Tag regungslos an der prallen Sonne liegen sollten. Das überlassen wir lieber den zum Trocknen ausgelegten Stockfischen, denen es nicht schaden kann. Beachten wir aber diese weise Warnung nicht, dann müssen wir uns darüber nicht wundern, wenn wir abends mit kräftigem Sonnenbrand fiebernd im Bette landen.

Sonne und Meerwasser sind für unsern Körper solch starke Reizfaktoren, daß wir unbedingt das biologische Grundgesetz beachten müssen, das uns auf die Tatsache hinweist, daß starke Reize stören und hemmen, während schwache Reize die Lebensfunktionen anzuregen vermögen. Es ist darum angebracht, wenn wir unsere Meeraufenthalte mit mehr Schattenbädern als mit ausschließlichen Sonnenbädern beginnen. Auch sollten wir der Einladung des Strandes Folge leisten und nicht nur auf ihm ausruhen, sondern uns tüchtig im weichen Sande tummeln, damit wir uns dadurch genügend Bewegung und Atmung verschaffen. Morgens und abends nehmen wir regelmäßig eine einständige Wanderung längs des Strandes vor und zwar wenn möglich barfuß, daß uns die Wellen umspülen können und unsere Fußsohlen im Sande gründlich massiert werden. Dabei vergessen wir auch nicht, die würzige Meerluft tief einzutauen, damit sich ihr Judgehalt günstig auf unsere Gesundheit auswirken kann. Mag auch die Luft abends bereits etwas kühl sein, so wird uns dies keineswegs stören, denn noch immer sind die Strandwellen angenehm warm und das Spiel mit ihrem Kommen und Gehen ist uns ein lieber Genuß, ein Grüßen und Abschiednehmen, das stets neu ergötzt. Nach Sturmwetter werden wir auf diesen Strandwanderungen auch das helle, ungewöhnliche Vergnügen haben, schöne Muscheln zu finden. Große und kleine, in allen möglichen Formen und Farben entzücken unser Auge und erfreuen unser Herz, das über die Mannigfaltigkeit zu staunen beginnt, die die unversiegbare Schöpfermacht auch in den Meeren entfaltet hat. Das bringt gesunde Gymnastik mit sich, da wir uns eifrig bücken müssen, wenn wir uns die hübschen, billigen Erinnerungen an unser frohes Strandleben aneignen wollen. Ja, solch eine Wanderung ist wertvoller und gesünder und bringt mehr und ungetrübtere Freude mit sich, als jene genießen können, die als Abwechslung weiter nichts anderes betreiben, als sich auf einem Barstuhl hin und her zu drehen.

Badekuren

In einem gewissen Sinne gehört bereits schon das Meerbad zu den Badekuren. Sowohl der Kreislauf, wie auch verschiedene Drüsenvirkungen werden dadurch ange-

regt. Salz- und Judgehalt des Meeres wirken als Heilfaktoren, und besonders Patienten, die zu Oedemen und Fettleibigkeit neigen, werden aus den Meerbadern doppelten Nutzen ziehen.

Da nicht alle die Möglichkeit besitzen, die Ferienzeit am Meere zu verbringen, besteht für sie dennoch ein gesundheitlicher Ausgleich, denn selbst Meersalzäder zu Hause, besonders mit einem kräftigen Kräuterzusatz, wie uns dies das Santamare-Meersalzbad verschafft, können uns mit ihrer guten Wirkung die besten Dienste leisten.

Das Thermalbad

An verschiedenen Orten, sogar bei uns in der Schweiz, treffen wir Thermaläder an, die noch weitgreifendere Wirkungsmöglichkeiten besitzen als das gewöhnliche Meerbad. Je nach der Aktivität der Quelle und je nach ihrem Mineralsalzgemisch wirkt das Thermalbad grundverschieden. Diese Feststellung bedingt, daß unsere Krankheit die Wahl des Thermalbades bestimmen sollte. Da es Thermaläder gibt, die das Herz angreifen, sollte die jeweilige Badedauer nie länger als 20 Minuten dauern. Für Rheuma und Arthritis sind die Bäder von Raggaz, Baden und Schinznach schon längst bekannt. Sehr angenehm ist es auch für den Passanten, im öffentlichen Schwimmbad rasch eine kräftigende Erholung zu genießen. Was aber einzigartig ist, das ist das, was uns seit den letzten Jahren das neue Thermalbad in Zurzach zu bieten vermag. Dort können wir sogar mitten im Winter, wenn uns die Schneeflocken umtanzen, im offenen Schwimmbad unter freiem Himmel herumschwimmen. Dieses ungedeckte Bad ist wirklich zu jeder Jahreszeit eine große Wohltat. Mancher Kranke fühlt sich darin unbeschwerter als an andern Orten, weil es sich an der frischen Luft viel leichter atmen läßt. Viele lieben das Bad in Zurzach auch deshalb, weil es angenehm entspannt und einen wunderbaren Schlaf verschafft.

Fangokuren

Nicht jedem, der an Arthritis leidet, genügt das gewöhnliche Thermalbad. Bei schweren Arthritisfällen, vormerklich bei Polyarthritis, sind Fangokuren fast unerlässlich, da selbst die besten Mittel wie Mistel- und Ameisen säureinjektionen, Petasan und Symphosan nebst anderm mehr, allein nicht zu einem ganz befriedigenden Ergebnis führen. Allerdings bedingen die Fangokuren immer eine größere Reise. Am nächsten liegt Aquarossa, dann kommen Abano und Montegrotto. Ist man besonders reiselustig, dann wird man nach Ischia oder gar nach Tiberias fahren, denn dort sind die Fangoanwendungen sehr stark, auch hilft das ganze vulkanische Klima als kräftiger Heilfaktor noch mit. Da die Fangokuren das Herz anstrengen, ist es je nach den vorhandenen Kraftreserven notwendig nach 2–3 Tagen eine Ruhepause von 1 Tag einzuschalten. Gewöhnlich umfaßt eine Kur 12 Anwendungen, im Maximum 20, die sich dann aber auf mindestens 4–5 Wochen verteilen sollten. Bei richtiger Durchführung der Fangokuren, verbunden mit der gleichzeitigen Einnahme von Naturmitteln, habe ich schon wirklich schöne Erfolge feststellen können, selbst bei fast hoffnungslos erscheinendem Fall.

Moorbäder

Altbekannt ist bei uns das Moorbad in St. Moritz. Ältere Mooräder weist die Schweiz sonst eigentlich keine auf. Nicht alle können es sich hingegen leisten, in St. Moritz eine Badekur durchzuführen, wohl aber bei sich zu Hause. Dies ist heute möglich, wie wir dies bereits schon in einem ausführlichen Moorbadartikel bekanntgegeben haben. Mit 2½–3 dl. gutem Moorschamm läßt sich in der eigenen Badewanne mit Leichtigkeit ein Moorbad von 37 Grad Wärme durchführen. Wohl bekannt für diesen Zweck ist das Neyhardinger Moor. Die Dauer des Bades sollte nicht länger als 20 Minuten betragen, was eine Vermeidung jeglicher Reaktion für die kranken Körperteile ermöglicht. Bei Rheuma und Arthritis füh-

ren Mooräder und Moorpackungen zusammen mit den inneren Mitteln und der richtigen Ernährung des öfters zum Ziele. Wenn bei schweren Krankheitsfällen die Fangokuren unumgänglich notwendig sind, können Mooräder als Vorkur eine große Hilfe bieten, da sie eine solche Lockerung verursachen, daß der Kranke nachher transportfähig ist und fast beschwerdefrei reisen kann.

Kräuter- und Ueberwärmungsbäder

Früher verwendete man für alle Arten von Krankheiten Kräuterbäder. Da aber Badeeinrichtungen noch nicht so üblich waren wie heute, bediente man sich vorwiegend des Kräutersitzbades. Besonders auf dem Lande beholf man sich zu diesem Zwecke ganz einfach mit einem Waschzuber. Noch heute ist das Sitzbad für Kuren bevorzugt. Je nach der Krankheit muß man auch die Kräuter wählen. Zitronenmelissen wirken nervenberuhigend, während ein Thymianbad belebt und besonders bei Rheuma und Kreislaufstörungen eine ganz vorzügliche Heilwirkung entwickelt. Gegen Hautausschläge aller Art helfen Storchenschnabel und Stiefmütterchen. Die Beigabe von 20–30 Tropfen Echinaforce steigern die günstige Wirkung erheblich. Bei Gliederschmerzen sind Wacholder- und Eukalyptusbäder vorzüglich. Frauen können ihren Unterleib stärken durch regelmäßige Sitzbäder mit Kamillen, Schafgarbe und Johanniskraut. Bei Unterleibskatarrh sollte man noch Weißklee, Frauen- und Silbermänteli befügen. Viele Leiden könnten sich die Frauen ersparen, wenn sie wöchentlich wenigstens ein solches Bad durchführen würden. Es kann eine halbe Stunde dauern und sollte durch Nachgießen von heißem Wasser stets auf 37 Grad Wärme gehalten werden. Wer während dem Baden zugleich schwitzen möchte, der kann die Temperatur langsam, nicht plötzlich, auf 40 Grad Wärme steigern. Dadurch kann die Wohltat und der Nutzen des Schwitzens ohne starkes, schädigendes Herzklopfen erfolgen.

Bäder, die mit frischen Kräutern hergestellt werden, sind am wirkungsvollsten. Wenn keine solchen aufzutreiben sind, verwende man im Schatten getrocknete Kräuter. Auch der rohe Kräutersaft Santaflora mit Meersalz hat sich sehr gut bewährt und steht jederzeit gebräuchsfertig zur Verfügung.

Das Ueberwärmungsbäder, das nach seiner Begründerin, Frau Maria Schlenz, als Schlenzbad bekannt ist, wird ebenfalls mit Kräutern durchgeführt. In mancher Schweizerstadt findet der Kranke die Möglichkeit unter kundiger, fachmännischer Leitung eine Schlenzbadekur durchzuführen. Es ist das Bad, das künstlich Fieber erzeugt, somit besitzt es auch nach dem alten, Naturheilprinzip die Macht, Krankheiten zu heilen. Dr. med. Schlenz, der Sohn der Begründerin der Schlenzbäder, hat deren genaues Verfahren in einem Buche niedergelegt. Auch Herr Paul Häusle hat über das Schlenzbad eine kleine Schrift verfaßt, die zu Fr. 2.— im Bioforce-Verlag Teufen erhältlich ist. Die beiden Bücher geben dem Interessierten genaue Anweisungen, so daß er sein Ueberwärmungsbäder auch zu Hause durchführen kann.

Was uns der Erdboden erzählt

Sein Geschenk an uns

Es gibt kaum ein besseres Mittel für die gehetzten Nerven des Menschen vom 20. Jahrhundert, als in den Ferien durch die blumenreichen Hochtäler unserer Alpen zu wandern. Auf den Wiesen ist das Barfußlaufen geeignet, unsere Nerven zu entlasten. Wollen wir rasten, dann ist ein Platz im Halbschatten unter Lärchen und Arven zur Entspannung gegeben. Hier haben wir Gelegenheit, die Natur zu belauschen und Eindrücke aufzunehmen, die im täglichen Leben nicht auf uns eindringen können, weil sie sich im natürlichen Geschehen des Verborgenen abspielen. Vom Tale her hören wir das gleichmäßige Rauschen des Flusses, und Insekten zeigen