

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der Wald als Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554326>

### **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>**



## Der Wald als Heilmittel

Anlässlich eines früheren Vortrages im Bernbiet lud mich ein getreuer Anhänger der natürlichen Lebens- und Heilweise zum Übernachten bei sich ein. «Möchten Sie morgen früh an meinem Waldlauf teilnehmen?» So lautete abends die Frage meines Gastgebers, der als rüstiger Siebzigjähriger mit jugendlicher Spannkraft vor mir stand. Mit Vergnügen willigte ich ein, und so wanderten wir denn schon in aller Frühe dem nahen Walde zu und marschierten etwa eine Stunde kreuz und quer über den weichen, bemoosten Waldboden. In vollen Zügen genossen wir die würzige Waldluft, während mir mein Begleiter eifrig erzählte, wie er vor zwanzig Jahren, als er in den fünfziger Jahren stand, gesundheitlich eine Ruine gewesen sei, geplagt mit hohem Blutdruck, verhärteten Arterien und ausgemergelten Nerven. Wenn ich mich nicht irre, hatte er auch bereits ein kleines Schläglein, eine Apoplexie, hinter sich. In diesem kritischen Zeitpunkt fasste er als Anhänger der Naturheilkunde den festen Entschluss, für seine Gesundheit etwas Wirkungsvolles zu unternehmen, denn er sah ein, dass das blosses Lesen von Naturheilzeitungen und Gesundheitsbüchern keine Änderung des Zustandes verursachen konnte, gerade so wenig wie die jeweilige Polemik an den Vorträgen und Versammlungen dazu beizutragen vermochte, wenn man die gewonnene Einsicht nicht gleichzeitig in die Tat umsetzte. So raffte er denn den Rest seiner Energie damals entschieden zusammen und entschloss sich, in Zukunft die Ernährung einfacher und natürlicher zu gestalten. Zudem nahm er sich vor, jeden Morgen vor dem Frühstück im nahgelegenen Wald einen Lauf zu unternehmen. Ob es nun jeweils schönes Wetter war, ob es regnete oder schneite, die Wanderung wurde mit der gerade passenden oder notwendigen Kleidung regelmässig durchgeführt. Sowohl die Ruhe und Stille des Waldes, wie auch das Sausen und Brausen des Windes, der sich in den Kronen der Bäume verfang, alles half

mit, die verkrampften Nerven des Erholungsbedürftigen immer mehr zu lösen. Andere, elastischere Schwingungen setzten ein, die eine regenerierende, ja sogar heilende Wirkung auszulösen vermochten. Dieser Erfolg war wohl in verschiedenen Ursachen zu suchen, denn die Bewegung und Atmung in der sauerstoffreichen Luft ist wunderbar, da sich dabei auch der ganze Komplex der aetherischen Öle von Tannen und Föhren, von Blumen und aromatischen Pflanzen vorteilhaft auswirken kann. Ebenso mag das mannigfache Grün, dem wir allenthalben begegnen, wesentlich zur Gesundung beitragen, wird es doch von den Farbentherapeuten als heilwirkend für die Nerven bezeichnet. Zu diesen erfrischenden Hilfeleistungen gesellen sich noch verschiedene andere Faktoren, die ihre Rolle im Walde so trefflich spielen, dass wir tatsächlich eine weit vorteilhaftere Heilwirkung für unsere Nerven erzielen, wenn wir regelmässig den Wald durchwandern, als wenn uns sämtliche Pillen und Mixturen der ganzen pharmazeutischen Welt zur Verfügung ständen.

### Verschiedene Möglichkeiten

Wer in der Nähe des Waldes wohnt, kann sich solche wertvolle Wanderungen zum täglichen Bedürfnis werden lassen. Andere wiederum mögen sich vornehmen, ihre Ferien in einer walddreichen Gegend zu geniessen. Es gibt zwar immer weniger Ferienorte, in denen wir ungestört durch schöne Wälder streifen können, ohne dabei durch Motorenlärm der Ruhe und durch Autogase der guten Luft beraubt zu werden. Im Engadin und Berner-Oberland muss man sich in die Nebentäler flüchten, um sich vor dem stets zunehmenden Autoverkehr mit seinen gesundheitsschädigenden Unannehmlichkeiten zu schützen. Bis jetzt reichte im Wallis die Autostrasse noch nicht bis Zermatt, weshalb man dort immer noch ungestört die schönsten Wanderungen durch erfrischende Arven- und Lärchenwälder durchführen kann. Im Glarner-



land genießt Braunwald eine günstige Stellung, da es einzig auf die Drahtseilbahn angewiesen und für Autos überhaupt nicht zugänglich ist. Eingebettet in den Kranz schützender Berge, zwischen Wäldern und Wiesen gelegen, bildet es einen idealen Ferienort für alle, die der Ruhe bedürfen, für alle, die lieber wandern, als ihre Beine bloss für den Gashebel zu benutzen, um vorwärts kommen zu können.

Das Bild auf der Umschlagseite ladet uns freundlich ein, Braunwald zu begrüßen und seine Naturschönheiten kennen zu lernen. Im Sommer erwartet die Besucher noch ein besonderer Genuss, da im Juli alljährlich die bekannten Musikwochenkurse mit Konzerten und Musikdarbietungen für die Freunde klassischer Musik stattfinden. Welch eine wunderbare, zu-

sätzliche Gelegenheit, unsere überreizten Nerven zu entspannen, weil wir in der gesunden Bergwelt unbesorgt den harmonischen Tönen aufbauender Musik lauschen können! Befriedigt ruhen dabei auch das abgemüdete Herz und das gehetzte Empfinden aus. Tief im Tale unten steht unser Auto, und wir vermissen es nicht, denn jetzt finden wir endlich den körperlichen Ausgleich, weil unsere Füße die schönen, ausgedehnten Wälder dieser stillen Bergwelt durchstreifen können. Kein Wunder, wenn wir auf diese Weise schon nach kurzer Zeit den Beweis erhalten, dass der Wald tatsächlich ein Heilmittel für Leib und Seele ist, und zwar besonders heute, wo wir allgemein durch Emsigkeit und Eile förmlich gejagt werden. Ein Balsam ist die Ruhe der Wälder, eine unbezahlte Stärkung für den gehetzten Menschen der Neuzeit.

## Frühlingskuren

Wenn die helle Frühlingssonne durch die Fensterscheiben scheint, dann erfasst gewissenhafte Hausfrauen gewöhnlich eine eigenartige Unruhe, die jeder Spur von Staub, Unreinigkeit und Unordnung im Haushalt den Kampf ansagt. Singen ihr nicht die Vögel von den Dächern und Bäumen jenes alte, alemannische Liedlein, das anspornend lautet:

«Tue d'Spinnpuppe-n-use,  
der Staub und der Ruess,  
gschwind mach di derhinter,  
der Winter, der Winter,  
jetz' bald use muess,  
jetz' bald use muess!»

Eine Aufforderung zu solcher Reinigung gilt auch für unseren Körper, und in der Tat fühlen wir im Frühling meist das Bedürfnis, durch eine besondere Reinigungskur uns aller angesammelten Schlacken zu entledigen. Eine gewisse Frühlingsmüdigkeit lässt unsern Schwung allmählich erlahmen. Selbst wenn wir den Winter hindurch genügend Wintersport getrieben haben, um uns durch notwendige Bewegung und tüchtige Atmung körperlich auf der Höhe halten zu können, ha-

ben wir dennoch das Gefühl, unsere Reserven seien irgendwie verbraucht. Das ist sehr leicht möglich, verliert doch unsere Nahrung, die wir im Herbst als Vorrat aufgestapelt haben, immer mehr an Vitamine, und auch noch andere Vitalstoffe verringern sich. Zudem bilden die vielen sonnenarmen Tage, an denen wir die noch vorhandenen Vitamine bedeutend schlechter auswerten können, einen weiteren Nachteil. Was ebenfalls noch zur schlechteren Tätigkeit unserer Organe beiträgt, das sind die dicken, winterlichen Kleider, besonders die undurchlässigen Pelzmäntel, da sie die normale Ausdünstung des Körpers, also die notwendige Transpiration, hemmen.

### Einige Hilfsmittel

Es gibt verschiedene Abhilfsmöglichkeiten, um der lästigen Frühlingsmüdigkeit erfolgreich zu begegnen. Auf alle Fälle werden wir mit vermehrter Bewegung und Ausatmungsgymnastik dagegen einwirken. Durch tüchtiges Wandern können wir vieles von den angesammelten Schlacken herausatmen. Oft können wir