

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Vorteile des Reisens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552235>

### **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:** 10.01.2026

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



## Vorteile des Reisens

Vernünftiges Reisen hat bestimmt seine gesundheitlichen Vorteile. Die verschiedenen klimatischen Einflüsse verschaffen vor allem den Gefässen eine gewisse Elastizität. Weltreisende und Forscher werden oft sehr alt. Dass sie dabei den vielen atmosphärischen Einflüssen der verschiedenen Zonen ausgesetzt waren, hat sich demnach auf ihren gesundheitlichen Zustand nicht ungünstig auswirken können. Es stellt allerdings grosse Anforderungen an uns, und zwar vor allem an unser Herz und die Blutgefässe, wenn wir uns heute auf einer Höhe von 4000 Metern befinden und morgen bereits schon wieder am Meeresstrand landen. Diese Wechsel vornehmen zu können, ist besonders in jungen Jahren günstig, denn dann bleiben die Blutgefässe wie bei einer Massage elastisch. Auch der Wechsel der bioklimatischen Verhältnisse vom ruhigen Norden zu den vulkanisch unruhigen Gebieten der subtropischen Gegenden mag sich in jungen Jahren sehr gut auswirken. Gerade dieser Wechsel kann sich wie eine leichte Reiztherapie äussern, indem sich die Sonnenstrahlung, die dünne Luft und viele andere Faktoren mitbeteiligen.

Neben den gesundheitlichen Vorzügen, die uns das Reisen bieten kann, trägt es auch wesentlich zu einer erweiterten Bildung bei. Es weitet den Horizont, denn es zeigt uns, dass die Menschen der verschiedensten Rassen auch etwas wissen und können, dass auch sie künstlerisch begabt und sehr geschickt sein mögen. Auch haben sie manche andere Erfahrungen gesammelt als wir, und wir können dies und jenes von ihnen lernen. Des öftern haben wir auch Gelegenheit zu sehen, dass wir nicht in allen Dingen die vorzüglichsten Menschen sind.

### **Der Reisedrang kann zur Sparsamkeit führen**

Schon als Jüngling hatte ich mir im Stillen als Ziel gesetzt, die Erde und ihre Bewohner kennen zu lernen. Geld hatte

ich indes ebensoviel und ebensowenig wie meine Schulkollegen. Aber ich konnte es mir dennoch in den Schulferien schon leisten, kleine Reisen durchzuführen, zu denen meinen Mitschülern das Geld fehlte. Sie verwendeten ihr Taschengeld nämlich meist für Süssigkeiten, während ich meines sorgsam zur Seite legte. Als wir in späteren Jahren rauchen durften, verzichtete ich noch so gerne auf diesen schädigenden, teuren Genuss, legte das dadurch ersparte Geld erneut zur Seite und beschaffte mir so die Möglichkeit, die ersten grösseren Reisen zu machen. Als sich uns die Tür zu weiteren Vergnügungen öffnete, verzichtete ich auf diese, hielt mich fern vom Genuss alkoholischer Getränke, vom Kinobesuch und anderen kostspieligen Unterhaltungen. Auf diese Weise konnte ich mir viel Geld ersparen, das andere Menschen mit der grössten Selbstverständlichkeit nutzlos ausgeben. Ich aber wandte es an, um unseren Planeten mit seiner ganzen Vielgestaltigkeit besser kennen zu lernen. Mit den Jahren boten sich mir mehr wirtschaftliche Möglichkeiten dar, aber auch zu dieser Zeit wurde ich meinem Grundsatz, der mich zur Sparsamkeit leitete, nicht untreu. So war ich beispielsweise gar nicht daran interessiert, mir immer wieder einen neuen Wagen zu leisten, denn so lange der alte seinen Dienst noch treu versah, war es meines Erachtens nicht angebracht, mir unnütze Auslagen aufzuladen. Ich sparte mir das Geld für neue Reisen. Ist es da ein Wunder, dass es mir vergönnt war, diese in Wirklichkeit auszuführen? Sicherlich leistete ich mir diese nie auf Kosten meiner Patienten, wie einige neidische Menschen in ihrer Kurzsichtigkeit annehmen möchten. Ich habe dies aus einigen Zuschriften entnommen und möchte nun durch meine Anregungen jeden Reisefreudigen zur Nachahmung meiner gesunden Methode ermuntern. Es lohnt sich tatsächlich durch Verzichtleistung Geld zum Reisen zusammen zu sparen. Was zusätzlich noch dazu gehört, ist etwas Fleiss, um sich



möglichst noch in jungen Jahren Sprachkenntnisse anzueignen, die das Reisen erleichtern und billiger gestalten. Es kommt aber auch noch darauf an, ob man kostspielig reisen will, indem man sich den mondänen Luxus der heutigen Welt zu-

nutze machen möchte. Wer in der Welt des Scheins und Prahlens untertauchen will, verbraucht bedeutend mehr Geld als jener, der den Naturschönheiten nachspürt und durch sie beglückt und für alle Mühen voll entschädigt wird.

## Eine Stunde Entspannung

Es war gegen Ende März, und der Schnee lag noch hart gefroren auf den Hängen hinter unserem Hause. Damit ich geistig gut arbeiten kann, muss mein Blut und somit auch das Gehirn mit dem nötigen Sauerstoff beladen sein. Um mir diesen Vorzug ermöglichen zu können, laufe ich jeden Tag mit den Fellen unter meinen Skiern die ziemlich steilen, weissen Hänge hinan. Der Schnee trägt gut und so sind die vielen Wildspuren erst sichtbar, wenn man nahe an sie herankommt. Hasen waren an diesem Märztag wenig auf der Wanderung und die Hirsche schienen unter den Legföhren geblieben zu sein. Umso eiliger aber mochte es der Fuchs gehabt haben, und indem ich seinen Spuren, die gegen den Puntotabach hin förmlich schmutzig wurden, folge, erkenne ich im Bachtal auch bald, wieso der listige Fuchs an seinen Pfoten Erde mitgebracht hat. Vor mir liegt nämlich ein Murmeltierbau und o weh, aus ihm kommen die Fuchsspuren. Ungefähr 60 cm tief hat er sich durch den Schnee in den Bau hineingearbeitet, und vielleicht hat er die schlafenden Murmeltiere erwischt und verzehrt. Mit dem Skistock kann ich etwa 1 m tief in das Loch vorstossen, aber von Meister Reineke ist nichts zu merken. «Die Tiere haben es bestimmt auch nicht immer leicht,» so musste ich bei mir denken, als ich weiter oben wahrnehmen konnte, wie ein Hirsch von einer Lawine erfasst und erdrückt worden war. Bei all diesem Geschehen stehen die Lärchen still und friedlich da, und wer kein Auge für das Leben im Bergwald hat, sieht nicht, wie der Tod auch in diesen stillen Alpentälern unter den lebendigen Geschöpfen seine Opfer fordert.

Da und dort streckt eine Johanniskraut-

pflanze ihre getrockneten Blütendolden vom vergangenen Jahr aus dem Schnee heraus, der am felsigen Steilhang nicht sehr tief liegt. Im Vorbeigehen kaue ich ganz gewohnheitsmässig einige Lärchenknospen und schütze dadurch meine Schleimhäute auf einfache Weise, sodass ich eigentlich immer vor Husten und Katarren bewahrt bleibe. Auch Usnea, das bekannte Lärchenmoos, leistet auf den winterlichen Wanderungen gute Dienste. Als Lärchenbart hängt es tatsächlich wie ein Bart von den Zweigen herab, und wenn der Wind ihn zaust, reisst er ihn oftmals von den Ästen los. Einladend liegt dann das hellgrüne Moos auf dem Schnee, und ich lasse mir in solchen Fällen jeweils die Gelegenheit nicht entgehen, auch davon ein wenig zu kauen, denn es desinfiziert die Mundschleimhäute und erzeugt Appetit. So bin ich denn auch im Winter mit meinen Kräutern verbunden. Dabei überlege ich mir stets, was unter der Schneedecke alles an Samen und Kräutern schlafen mag, um ruhig auf den Frühling zu warten, und immer wieder weckt das Wunder dieser tausendfachen Auferstehung das gleiche, grosse Staunen in mir.

Bei all diesen verschiedenen Betrachtungen gelange ich unmerklich höhenwärts und befinde mich unerwartet rasch auf der Hochebene am Eingang des Tales, gerade dort, wo die Lawinenhänge beginnen. Noch einmal geniesse ich den prächtigen Blick zum Piz Tesen hinüber und dann gehts wieder ins Tal hinunter. Mit leichten Schwüngen tragen mich meine Skier durch den Sulzschnee, der die buckligen Abhänge bedeckt. Die Stunde der Entspannung ist vorüber und nun fliesst die Arbeit wieder doppelt so gut,