

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Der Höhenweg  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552298>

#### 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:** 22.01.2026

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

## Der Höhenweg

Höhenwege sind beim Wandern besonders beliebt. Bis wir sie erreichen, haben wir vielleicht etwas Mühe, den toten Punkt zu überwinden. Sind wir aber erst einmal oben angelangt, verspüren wir eine wunderbare Leichtigkeit und geniesen das Wandern auf dem schmalen Pfad in der erfrischenden Höhe in vollen Zügen. Rings um uns liegt die unberührte Bergwelt mit ihren schneedeckten Häuptern, und wir atmen die reine Luft der Einsamkeit mit tiefer Zufriedenheit ein. Nichts stört die Ruhe, denn ausser dem emsigen Summen der Insekten und dem gelegentlichen Trillern eines dankerfüllten Vogels unterbricht nichts die sonnige Stille.

Wie oft mag Segantini, ein Meister der Farben, den Höhenweg hoch oben über Pontresina begangen haben! Hier tranken seine Augen die Schönheit schöpferischer Erhabenheit, wie sie die Höhe mit ihrem Reichtum darbietet. Was er dabei innerlich erlebte, legte er in seine Bilder hinein, indem er sie mit dem eigenartigen Lichtglanz, den er dort oben in sich aufnehmen konnte, beschenkte. Kein Zweiter hat neben ihm die Berge jener Gegend so wirklichkeitsgetreu darzustellen vermocht, wie gerade er, der sich am liebsten in jenen Höhen aufhielt.

Heute ist es allerdings jedem leicht gemacht, ohne grosse Mühe in die Bergwelt einzudringen. Ein Sessellift führt bequem bis zur Alp Landquart. Dort liegt die Hauptsteigung bereits hinter uns. Der Blick vom Höhenweg zur Berninagruppe hinüber ist einzigartig. Erhaben steht sie da in ihrer reinen Pracht und erinnert unwillkürlich an das Jungfraugebiet oder die Walliserberge, die zur Höhe von 4000 Metern heransteigen. Aber auch der Blick zum Palü hinüber birgt etwas Malerisches in sich, besonders wenn das Bild von alten Arven eingesäumt ist. Kein Wunder, dass es da manchen lockt, diesen Anblick, wie er uns auf der Umschlagseite einladend begrüßt, mit der Kamera festzuhalten. Gleich der Blüemlisalp kleidet sich auch der Palü stets

in einen weissen Mantel ein. Vielen ist der Berg mit seinem Diavolezzagebiet als Winterparadies bekannt, ist dieses doch eines der beliebtesten Plätze für den Skisport. Nur schade, dass die meisten von uns durch die vielen Bahnen und Skilifte dazu verleitet werden, die Höhe mühelos zu erreichen, so dass man mit den Skiern nicht mehr höhenwärts wandert, sondern nur noch auf ihnen dahingleitet oder talwärts saust. So kommt die Atmungsmöglichkeit zu kurz.

### Vorteilhafte Wanderungen

Glücklicherweise können wir dies im Frühling und Sommer nachholen, wenn wir durch eigene Anstrengung höhenwärts gelangen. Wanderungen in der reinen Luft der Berge sind nämlich gesundheitlich von grösserer Bedeutung, als allgemein angenommen wird. Das Blut wird dabei entgast, die Lunge reinigt sich und die Adern werden elastischer. Immer mehr nehmen Sporen, Unreinigkeiten und Bakterien ab, je höher wir steigen, so dass die Höhenluft davon hundertmal weniger besitzt als die Talluft und tausendmal weniger als die Luft der Städte. Schon ein kurzer Aufenthalt in reiner Bergluft kann uns gesundheitlich erfreuliche Vorteile bieten.

Auch die Pflanzenwelt hat ihre eigenen Reize, denn je höher wir steigen, umso verschiedener ist sie als im Tale. Nirgends sonst als dort oben treffen wir die kleine Iva an. Diese hübsche, alpine Schafgarbenart begrüßt uns deshalb auch auf unserem Höhenweg, wo sie zwischen dem Geröll einladend hervorblickt, als wollte sie sagen: «Nimm mich nur mit, denn ich wirke noch weit kräftiger als meine grosse Schwester. Wunderbar begünstige ich den Kreislauf, rege den Appetit an und beruhige die empfindlichen Schleimhäute.» Das bescheidene Pflänzchen hat daher allen Grund, mit seinen weissen Blüten zu glänzen, damit wir nicht achtlos an ihm vorübergehen. Früher hat man im Engadin aus der frischen Pflanze einen feinen Likör

bereitet. Heute ist dies nicht mehr üblich. Wie vieles andere, das einst nützlich war, musste auch dieser Gebrauch dem Einfluss der Neuzeit weichen. Auch die leicht aromatische, jodhaltige Gemskresse beachtet wohl ausser den Gemsen kaum jemand, obwohl sie am Höhenweg reichlich gedeihen.

Unsere Wanderung führt uns indes auch an Arnikaablüten und Alpenrosen vorbei und schliesslich landen wir auf dem bekannten Muottas Muragl. Hier begrüsst uns ein prächtiger Ausblick, denn vor uns breiten sich die Seen des Oberengadins aus. Ihr tiefes Blau liegt mitten im

hellen Grün der Lärchen und darüber wölbt sich das ebenfalls tiefe Blau des wolkenlosen Engadinerhimmels. Das alles bietet uns der Höhenweg, und wenn wir wieder talwärts gehen müssen, führt uns der Pfad abwechslungsreich durch Lärchen- und Arvenwälder. Wer nicht zu alt ist, zieht diesen Lauf der Fahrt auf der Drahtseilbahn vor, denn Bewegung und Atmung im Duft von Legföhren, Arven und Lärchen ist nicht nur eine Wohltat für unser Empfinden, sondern auch eine heilsame Hilfe für den Körper, die nützlicher, billiger und besser ist als die teuerste Medizin.

### Ferien für oder gegen die Gesundheit?

Selbstverständlich möchte jeder seine Ferientage zur Stärkung und Erholung geniessen. Gar mancher ist dabei jedoch der Meinung, Erholung bestünde darin, das lassen zu dürfen, was man zum Überdruss satt hat und an dessen Stelle tun zu können, was man sich schon lange sehnlichst wünschte. Im Hinblick auf all die verschiedenen Bedürfnisse, die in der Ferienzeit gestillt werden sollen, geht mancher sorgfältig hinters Planen.

Noch höre ich eine meiner früheren Patientinnen sagen: «Diesmal sollen mir meine Ferien zur besonderen Entspannung dienen!» Das war wohl ein vernünftiger Entschluss, denn obwohl die Kranke erst dreissig Jahre zählte, war sie doch schon sehr nervös und abgearbeitet. Um den guten Vorsatz richtig durchführen zu können, studierte sie allerlei Prospekte durch, bis die schönen Schilderungen einer Meerreise nach den Karibischen Inseln, durch den Panamakanal nach Kalifornien und wieder zurück den Entschluss stärkten, diese Art von Ruhe und Entspannung zu wählen und gründlich auszunützen. Die ersten Tage der Reise verliefen denn auch gut, aber bereits bei Gibraltar setzte etwas hoher Wellengang ein, und schon begann sich die Seekrankheit zu melden. Jetzt folgten schlimme Stunden, die den Nerven arg zusetzten. Durchfall und Erbrechen waren so stark, dass es der Schiffs-

arzt für angebracht hielt, die Patientin bereits schon in Madeira auszuschiffen und in Spitalpflege zu geben, denn vorher war es nicht ratsam, die Reise über den Ozean anzutreten. Der Spitalaufenthalt entsprach mit seiner Behandlung und Verpflegung keineswegs den Erwartungen und Bedürfnissen der Schweizerin, so dass sich diese nach drei Wochen genötigt sah, nach Hause zu fliegen, denn sie war völlig erschöpft, und die Nerven befanden sich auf einem Tiefstand wie nie zuvor. Erst nach zwei Monaten erholte sich die Patientin in der Schweiz wieder, wo sie sich bei guter Pflege und natürlicher Ernährung in der würzigen Waldluft eines ruhigen Bergtales aufhielt. Dieser erholungsreiche Aufenthalt war allerdings durch teures Lehrgeld in Erscheinung getreten, doch gibt es noch viele Fälle, in denen Ferien mit grossen Erwartungen und Ansprüchen begannen, um gleichwohl zum gesundheitlichen Fiasco zu werden.

### Verschiedenartige Anregungen und Wünsche

Es ist heute nicht schwer, einen kräftigen Appetit auf besondere Ferienerlebnisse zu bekommen, wenn man die vielen neuzeitlichen Anpreisungsmöglichkeiten gewahr wird. Radio, Fernsehen, Prospekte und Zeitungsreklame fachen die Sensationslust der jugendlichen Welt förmlich