

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 6

Artikel: Verborgene Schätze auf Wanderwegen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552576>

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: 20.02.2026

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

Verborgene Schätze auf Wanderwegen

Überall da, wo keine Autos fahren, wo keine Fabriken ihre Oxydgase in die Luft abgeben, wo noch Wanderwege durch Tannen-, Lärchen- und Arvenwälder führen, können wir auch noch verborgene Schätze finden. Dabei handelt es sich jedoch nicht um Schätze, die wir aus dem Erdboden herausgraben müssten, wenn wir sie nach langem Suchen gefunden haben, sondern um solche, die uns gesamthaft, körperlich, seelisch und geistig zugute kommen, weil sie uns frei zur Verfügung stehen. Wenn wir bedenken, dass ein Kubikzentimeter Luft in der Stadt Tausende von Keimen enthält, während die Luft auf den Wanderwegen, die durch Bergwiesen und abgelegene Wälder führen, nur Bruchteile davon aufweist, dann ist bestimmt die sauerstoffreiche, reine Luft bereits schon ein Schatz für unsere Gesundheit. Schon allein um dieses Vorteils willen würde es sich lohnen, die Ferientage in den Bergen zu verbringen. Nebst der Reinheit, über die die sauerstoffreiche Bergluft verfügt, besitzt sie auch noch ein ganzes Gemisch von ätherischen Ölen und Duftstoffen, die ihr die Nadelhölzer und Blumen zuführen, und auch dieser Umstand ist heilwirkend. Darauf beruhen auch zum Teil die Erfolge, die man in den Höhenkurorten verzeichnen kann. Die Ruhe, die nur das Plätschern und Murmeln des Bergbaches und das Singen der Vögel unterbricht, ist Balsam für unsere ermüdete Seele, die sich im Lärm der Grossstadt und in der Hast des Alltags oft mehr abnützt als durch eine stete Arbeit. Wir sollten daher lernen, diese Vorzüge richtig auf uns einwirken zu lassen.

Wer pflanzenkundig ist und vor allem auch die verschiedenen Heilpflanzen kennt, findet links und rechts des Weges liebe, alte Freunde. Je höher wir steigen, um so kleiner und feiner sind die Pflanzen in ihrer Struktur. Zwischen den Alpenrosen und dem Bergwacholder, der unsere Bäder wohltuend bereichert, erblicken wir die echte Arnika, die äusserlich als Wundheilmittel wirkt und innerlich

das Herz und den Kreislauf günstig zu beeinflussen vermag. Zwischen Steinen und Felsblöcken grüsst uns die Iva, die Schafgarbe der Alpenwelt, die unter den Schafgarbenarten die kleinste darstellt. Nur wenige wissen, dass diese Pflanze zur Herstellung eines wunderbaren Likörs dient, der zur wesentlichen Stärkung des Magens beiträgt. An den Lärchenästen hängt der bekannte Lärchenbart, das antibiotisch wirkende Usnea, das wir in den Usneabonbons verarbeiten, weil es günstig auf Hals und Rachen wirkt und vor allem Rednern und Sängern dienlich ist. Bis ganz oben, unmittelbar unter der Gletscherregion, gedeiht noch die Gemskresse, die man ohne Bedenken essen kann. Sie dient nicht nur den Gemen, die sie bevorzugen, sondern auch uns, denn sie desinfiziert die Mundschleimhäute. Während wir beim Steigen all die wertvollen Gaben der Natur beachten und uns daran erfreuen, füllen sich gleichzeitig unsere Lungen mit den vielen heilwirkenden Stoffen, die, vermengt mit Sauerstoff, unsere Zellatmung wirkungsvoller gestalten. Wie mancher würde sich keine Managerkrankheit zuziehen, sich keine frühzeitige Arterienverkalkung aneignen, wenn er in seinen Ferien, statt auf dem Balkon des Grand-Hotels und in dessen Speisesaal sich gütlich zu tun, seine Beine auf einsamen Wanderwegen müdelaufen würde. Schade ist es heute nur, dass man den Autofahrern mehr Beachtung schenkt als dem naturverbundenen Wanderer, denn alle möglichen kleinen Wege vergrössert und teert man, damit man mit dem Auto möglichst weit hinauf gelangen und so das Gehen ersparen kann. Immer kleiner wird dadurch der Raum zum Wandern, denn wo immer ein Auto mit seinem Lärm und seiner Luftverschlechterung erscheint, da ist auch die erfolgreiche Erholung gefährdet. Gut, dass sich wenigstens die Zermatter noch immer gegen das Eindringen des Autos sträuben. Sie sorgen selbst zur Winterszeit für begehbbare Wanderwege, indem sie die Mühe nicht scheuen, sie aus dem Schnee herauszu-

schaufeln. Wer dem Skisport nicht huldigt, kann daher dort auch in den Winterferien durch Wandern zu seinem Recht gelangen. Auch im Sommer und Herbst

bietet die Bergwelt von Zermatt reichlich Gelegenheit, die Lust an frohem Wandern uneingeschränkt zu geniessen. Das Umschlagbild weiss darüber Bescheid.

25 Jahre im Dienste der Gesundheit

25 Jahre sind verflossen, seit unsere «Gesundheits-Nachrichten» an die Stelle der einstmaligen Zeitschrift «Das neue Leben» getreten sind. Sie erwarben sich während dieser Zeit einen umfassenderen Leserkreis, denn sie wandten sich nicht nur jenen zu, die sich durch gesunde Lebensweise zu erneuern suchten, sondern vor allem auch den Leidenden, die froh waren, hilfreichen Rat zu empfangen. Mancher, der sich zuvor nicht um gesunde Ernährung gekümmert hatte, merkte bald, wie dienlich diese im Zusammenhang mit Naturmitteln und Naturheilanwendungen ist. Über 5 000 000 Exemplare haben all diese Jahre hindurch Tausende von Familien über gesunde Lebenseinstellung und natürliche Heilweise aufgeklärt und besonders den Auslandschweizern in überseeischen Ländern sind sie zum willkommenen Boten aus der Heimat geworden. Auch die schweizerischen Konsulate und Gesandtschaften sind in den verschiedenen Ländern regelmässig mit den «Gesundheits-Nachrichten» bedient worden, so dass sie sich entweder im Kontor, im Hause des Konsuls oder bei der Sekretärin in der Bürotischschublade befinden. Aus diesem Grunde bin ich jeweils kein ganz Fremder, wenn ich in irgendeinem Lande, in Amerika, Afrika oder Asien, unsere Landesvertreter besuche. Schon manchen schönen, anregenden Abend hat mir dieser Umstand verschafft, und gerne erinnere ich mich immer wieder an den reizvollen Eindruck, den mancher tropische Garten hinter dem Gesandtschaftsgebäude in seiner trauten Abgeschlossenheit bei mir hinterlassen hat.

Man kann unsere Zeitschrift indes auch im Warteraum vieler Ärzte für Ganzheitsmedizin finden. Oft sind Patienten dankbar, die Wartezeit mit deren Studium zu verkürzen, erhalten sie dadurch

doch ein tieferes und umfassenderes Verständnis für die Behandlungsart ihres Arztes. Ich habe des weitern sogar schon im Direktionsbüro bekannter chemischer Fabriken die «Gesundheits-Nachrichten» angetroffen. Einmal begrüsst mich im Engadin ein netter Basler Herr, als er an meinem Hause vorbeispazierte, indem er sich als Doktor Chemiker einer bekannten Basler Fabrik vorstellte. Er erzählte mir unter anderem, dass unsere «Gesundheits-Nachrichten» früher versteckt in den Tischschubladen gefunden werden konnten, während sie jetzt meist ohne Bedenken auf den Tischen liegen, um gelesen zu werden. Dabei bietet sich natürlich für manchen die Gelegenheit, die erteilten Ratschläge in der eigenen Familie zu verwerten.

Vor kurzem luden mich in Finnland zwei Universitätsprofessoren zu einer freien Aussprache ein, denn einer von den beiden war seit Jahren Abonnent der «Gesundheits-Nachrichten», und durch seine Einladung bekundete er mir seine Übereinstimmung und Wertschätzung für die Zeitschrift. Damit auch jene, die in unserem Staate Einfluss haben, so die Bundes-, National- und Ständeräte nebst ihren Frauen Einblick in gesunde Lebensführung erhalten können, landen die «Gesundheits-Nachrichten» auch in diesen Kreisen. Natürlich sind sie auch den Reformhäusern, Drogerien und Usego-Mitgliedern der deutschen Schweiz dienlich, denn auch sie können für sich und ihre Kunden aus gesunder Ernährung und natürlicher Heilweise Nutzen ziehen. Das sind einige Hinweise auf den Aufgabenkreis unserer Zeitschrift.

Wechselnde Geburtsstätten

Nun möchten im Jubiläumsjahre ihres 25-jährigen Bestehens die «Gesundheitsnachrichten» auch mal in eigener Sache an die