

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Vom gesundheitlichen Wert des Wanderns  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969260>

#### 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:** 25.02.2026

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

## Vom gesundheitlichen Wert des Wanderns

Obschon im Zeitalter der Technik und der Motorisierung das Wandern fast ganz aus der Mode gekommen ist, möchte ich zur Rechtfertigung dieser natürlichesten aller Sportarten einiges über die Heilwirkung des Wanderns in Erinnerung rufen.

Mancher Geschäftsmann hätte nicht schon im Alter von 50 bis 60 Jahren sein Leben beenden müssen, wenn er das Wandern nicht vernachlässigt hätte, denn durch diese gesunde Entspannungsmöglichkeit gelangen Heilkräfte zur Auslösung, die er zu seinem gesundheitlichen Wohle hätte auswerten können. So aber gab er seinem Körper nicht die richtige Gelegenheit, aus der einseitigen Anspannung des überlasteten Alltags wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Die erfrischende Bewegung beim Wandern hätte ihm dazu verhelfen können, aber die notwendige Einsicht fehlte und mit ihr auch der lebenerhaltende Ausgleich.

Wenn wir unsere Ferienzeit richtig auswerten wollen, müssen wir in der Morgenfrühe in gleichmässigem Schritt auf Fusswegen durch Wald und Feld und wenn möglich auch aufwärts in die Berge wandern. Unwillkürlich werden wir dabei durch gleichmässiges, tiefes Atmen reichlich Sauerstoff aufnehmen, und dies ist bereits ein vielversprechender Heilfaktor, denn mit der Zeit wirkt dieses Vorgehen wie eine innere Massage auf die Zellen und stärkt und regeneriert vor allem die Blutgefäße. Der ganze Zellstoffwechsel wird angeregt. Auch der Gasaustausch verbessert sich und wird gründlich durchgeführt. Die Drüsen, vor allem das Lymphsystem, ziehen aus der reinen, mit Energie geschwängerten Luft reichlichen Nutzen. Auch das Knochenmark findet infolge der vermehrten ultravioletten Strahlen Anregung zur reichlicheren Erzeugung der roten Blutkörperchen.

### Begegnung mit Pflanzen

Es wird vorteilhaft sein, wenn wir auf unseren Wanderungen ein kleines Kräuterbüchlein aus unserer Tasche ziehen können. Wenn es mit Abbildungen versehen

ist, gibt es uns die Möglichkeit, unsere lieben Pflanzenfreunde kennenzulernen. Dies ist bestimmt ein angenehmer Zeitvertreib, der uns zudem nützliche Werte bietet, denn wie bereitwillig stehen uns all die bewährten Kräuter mit ihren heilwirkenden Säften zur Verfügung. Mit Vorliebe kauert die Iva neben Felsblöcken zwischen den Alpenrosen im steinigen Boden gewisser Bergabhänge. Es ist dies die kleine Bergschafgarbe, aus der die Bergbewohner mit Vorliebe einen heilsamen Likör herstellen. Auch wir können die feingegliederten Blättchen und die weissen Blütendolden sammeln, um uns zu Hause einen solchen Likör zuzubereiten. Wir legen zu diesem Zweck das ganze Pflänzchen frisch in Alkohol, was nach vier Wochen eine grünliche Tinktur ergibt. Diese filtrieren wir durch Watte, fügen ihr noch  $\frac{2}{3}$  Zuckersirup bei und der feine Likör ist fertig. Auf unserem Ausflug werden wir bereits einige Blättchen und ein paar Blütenköpfchen roh gegessen haben, da dies tatsächlich die billigste und reinste Naturmedizin für unsere Magenschleimhäute bedeutet, denn diese werden dadurch so günstig beeinflusst, dass sich ein angenehmes Hungergefühl meldet. Das kommt natürlich vor allem jenen übermüdeten Menschen, die ihren Appetit verloren haben, zugute. Doch das kleine, unscheinbare Ding von Pflänzchen hat noch mehr Gutes mit uns im Sinn, denn es wirkt sich auch noch günstig auf unseren Kreislauf aus. Wenn die Venen an unseren Beinen anfangen sichtbar zu werden, dann ist es an der Zeit, diesem Bergkräutlein Ehre zu erweisen, vermag es doch auch in der Hinsicht heilsam zu wirken.

Es braucht beim Wandern auch nicht viel Mühe, in Waldlichtungen und auf den Weiden neben den Wacholderstauden die gelben Kerzen der Goldrute, die uns auch mit dem lateinischen Namen Solidago virgaurea bekannt sind, zu entdecken. Kauen wir von dieser heilsamen Pflanze einige Blättchen und Blüten roh, dann verspüren wir im Mund ein feines Aroma; auch hilft

diese Einnahme die Niere reinigen, wie dies bei keiner andern Pflanze so reichlich der Fall ist. Man wird dadurch allerdings mehr Wasser lösen müssen als üblich, denn die Goldrute fördert auch die Ausscheidung des Urins.

Wer mit dem Herzen etwas Mühe hat, sollte vor allem auf die echte Arnika achten. Er findet sie am ehesten zwischen den Blaubeeren und Heidelbeeren im lichten Arven- und Lärchenwald. Es erfordert nicht viel Mühe, ein Würzelchen mit dem Taschenmesser auszugraben, und es lohnt sich, denn wenn man dieses frisch kaut, wird man rasch eine günstige Wirkung verspüren, da der etwas herbe, würzige Saft eines der besten Mittel zur Kräftigung der Herzmuskeln und vor allem der Herzkrankgefässe ist.

Wenn wir ein lichtes Lärchenwäldchen durchstreifen, mögen wir uns über das herabhängende Lärchenmoos wundern. Es handelt sich dabei um eine graugrüne Schmarotzerpflanze, die sich auf den Ästen der Lärchen breitmacht. Warum also nicht ein wenig von diesem Lärchenbart abzupfen und kauen, enthält er doch natürliche, antibiotisch wirkende Stoffe, die unsren alten, verhockten Katarrh, wenn wir einen solchen nicht loswerden können, gründlich auszuheilen vermögen. Auf jeden Fall aber reinigen wir unsere Mundflora und pflegen unsere Stimmbänder damit.

Wenn wir so, wie vorgeschlagen, die Heilkräuter beim Vorbeigehen frisch kauen, dann benützen wir die gleiche Methode wie die Indianer, die sehr darauf bedacht sind, Krankheiten vorbeugend zu verhindern, statt sie mühsam heilen zu müssen, nachdem sie sich hartnäckig bei uns eingebürgert haben. Es ist sehr unterhaltsam, auf unseren Wanderungen ein wenig den Kräutern nachzuspüren, und man fühlt sich dadurch doppelt mit der Natur verbunden.

### Unsere Nerven

Vor allem verspüren auch unsere Nerven eine grosse Wohltat in der ungestörten Einsamkeit. Wenn sie reden könnten, würden sie jubeln, denn die Ruhe, wie auch der Friede, denen wir in den Bergen

noch begegnen können, gehören zu den besten Heilmitteln für unser geplagtes Nervensystem. Endlich weg zu sein von der breiten Heerstrasse mit ihren ratternden Motoren, können unsere Nerven nicht genug wertschätzen. Es ist tatsächlich bedenklich, dass der Fussgänger allenthalben immer mehr verdrängt wird. Bis in die höchsten Berge hinauf mehren sich die Autostrassen! Wege, auf denen man früher ohne Autolärm und Autogase ungestört wandern konnte, sind heute für das Auto geteert und zugänglich gemacht worden. Es gibt verhältnismässig nicht mehr allzuvielen Fusspfade, auf denen wir vor Autos, Motorrädern, vor Lärm und Gasen sicher sind. Wir müssen uns ein neues Wanderbüchlein beschaffen, denn das alte taugt nichts mehr, wenn wir uns nicht täuschen lassen wollen, so sehr hat sich in den letzten Jahren alles zu Ungunsten unserer Gesundheit geändert. Aber wir werden nicht nachlassen und beharrlich jene Fusswege aufzusuchen, auf denen wir die ruhigen Schwingungen und den würzigen Duft der erhabenen Natur in vollem Masse geniessen können.

### Gefahr bei reichlichem Schwitzen

Früher hat man vor allem bei der Bauernarbeit genügend schwitzen können. Der Städter wanderte sonntags in die freie Natur hinaus, um sich den gesundheitlichen Vorteil des Schwitzens ebenfalls zunutze machen zu können. Es besteht neben diesem Vorteil allerdings noch eine gleichzeitige Gefahr, wenn wir reichlich schwitzen, und dieser müssen wir mit Vorsicht begegnen. Wir nehmen daher auf unsere Wanderungen immer frische Wäsche mit, sowie ein Ersatztaschentuch, mit dem wir den Schweiss abtrocknen können, bevor wir unerwartet in einem Durchzug zu frieren und frösteln beginnen. Solch ein Temperaturwechsel kann, wenn wir nassgeschwitzt sind, sehr ungünstige Folgen haben. Zurückgeschlagener Schweiss ist besonders für jene gefährlich, die ohnedies bereits geschwächt sind und zudem eine entsprechende Veranlagung aufweisen. Wie rasch erliegen gerade diese durch die erwähnte Unvorsichtigkeit einer

Lungenentzündung. Dies könnte vermieden werden, wenn wir uns keinem kalten Luftzug aussetzen, solange wir durchnässt sind. Wir werden also, sobald wir unsere Haut völlig abgetrocknet haben, unsere Wäsche wechseln, um jegliche Erkältung zu vermeiden.

### **Wandern, ein billiges Heilmittel**

Das Wandern kommt uns wirklich billiger zu stehen als teure Anwendungen. Es fördert unsere Gesundheit auf natürliche Weise, indem es uns die notwendige Bewegung, Atmung, Sauerstoffaufnahme und andere Vorteile bietet. Künstliches Schwitzen durch entsprechende Kuranwendungen ist nicht jedem zuträglich. Regt aber unser Wandern unsere sämtlichen Körperfunktionen richtig an, dann wird uns auch das Schwitzen bekömmlich sein, vor allem, wenn wir die erwähnten Vorsichtsmassnahmen nicht übersehen. Das Wandern verschafft uns auch gesunden Appetit, wir werden mit unserer Verdau-

ung keine Mühe haben, werden auch nicht das Bedürfnis haben, uns an allerlei ungesunden Genüssen zu überessen, denn wir lenken unsere ganze Lebensweise durch die erfreulich belebende Verbindung mit der Natur auf gesunde Bahnen. Was wir mit Massagen mühsam bewerkstelligen, verschafft uns das Auf und Ab über Berg und Tal. Allerdings kann man auch das Wandern mit vorteilhaften Kuren verbinden, nur sollte man dabei beachten, dass man nie übertreibt. Wenn unser Körper zu müde oder ausgemergelt ist, sollten wir ihm nicht zuviel auf einmal zumuten. Auch an das Wandern müssen wir uns durch ein vernünftiges Programm erst gewöhnen, wenn wir es nicht ohnedies schon in unserem Lebenspensum aufgenommen haben. Die Millionen Zellen im Körper vieler abgehetzter Menschen wären dankbar, wenn sie die heilwirkenden Vorzüge des Wanderns wenigsten in den Ferien vollauf auswerten könnten.

### **Johanniskraut, Hypericum perforatum**

Bereits Ende Juni treffen wir auf dem Lande den Strassenrändern entlang, auf trockenen Wiesen und im Ried das gelbblühende Johanniskraut an. Halten wir seine Blättchen gegen die Sonne, dann entdecken wir darin viele kleine Löchlein, die ihm die Bezeichnung perforatum eingebracht haben. Auf den Blütenblättchen und den halb geöffneten Knospen können wir dunkelrote bis fast schwarze Punkte wahrnehmen und diese enthalten den Hauptwirkstoff, das Hypericin. Zerdrücken wir die Blüten, dann bleibt dieses Hypericin als roter Farbstoff an unseren Fingern kleben. Wenn wir vier bis sechs Wochen später in die Alpen gehen, dann werden wir dort auf ungefähr 1200–1800 m Höhe die alpine Form des Johanniskrautes antreffen. Diese ist etwas niedriger als die Tieflandpflanze, von der sie sich auch dadurch unterscheidet, dass sich ihr Blütenstengel nicht verzweigt. An seinem Kopfende befindet sich ein Grüppchen von sechs bis acht Blüten, während die Tieflandform durch die erwähnte Ver-

zweigung ungefähr drei- bis fünfmal so viel Blüten aufweist. Ein weiterer Vorteil der alpinen Pflanze ist ihr grösserer Gehalt an Wirkstoffen. Pflückt man lediglich die Blüten und Knospen, dann bekommt man rotviolette Hände davon. Die Farbe dringt so fest ein, dass man sie kaum mit Wasser, ja nicht einmal mit Seife ohne weiteres wegbringen kann. Dies ist besonders dann der Fall, wenn man stundenlang pflückt, und dann eben kann man beobachten, dass die alpinen Blüten die Finger dünker färben als jene vom Tiefland.

Wenn wir Johanniskrautblüten und -knospen quetschen und in Öl legen, dann löst sich der Farbstoff im Öl und färbt dieses rot wie frisches Blut. Damit sich der rote Farbstoff ausgiebig löst, sich also voll entfalten kann, müssen wir die Blüten in weissen Weithalsgläsern im Öl ansetzen und ans Licht, aber nicht etwa an die Sonne stellen, denn in dunkeln Gefässen kann sich die schöne rote Farbe nicht entwickeln, sondern wird nur bräunlich an-