

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Herbstliches Wandern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969292>

### **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:** 30.01.2026

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



## Herbstliches Wandern

Wer seine Wanderferien auf den Herbst verlegt, erweist sich eine grosse Wohltat, insofern er schönes, warmes Herbstwetter antrifft. Wie ein friedlicher Ausklang wirken sich herbstliche Tage nach der drängenden Reifezeit des Sommers aus. Das Herdengeläut mahnt zur Ruhe und Gelassenheit und gemächlich wandert man durch Fluren und Wälder höhenwärts. Ob wir uns das Wallis, das Berner Oberland oder das Engadin zum Wandern auserkoren haben, überall in unseren schönen Schweizer Bergen werden wir Gelegenheit haben, die reine Luft der Höhe zu geniessen. Unwillkürlich füllen wir unsere Lungen tief mit einem Luftgebilde, das für sie bestimmt ist, weil uns auf einsamen, schmalen Wanderwegen weder Fabrik- noch Autogase verfolgen werden.

Da der Herbst der beste Maler ist, halten wir manches eindrucksvolle Bild in unserer Kamera fest, denn die herbstlich klare Luft lässt uns gestochen scharfe Bilder gewinnen, besonders wenn wir die Kunst des Photographierens etwas verstehen. Wer glaubt, das Wandern sei altmodisch geworden, mag sich bei jenen täuschen, die es noch immer mit Vorliebe betreiben. Selbst gesundheitlich Behinderte spüren, wie besonders das Wandern vor dem Einbruch des Winters zu stärken vermag. Die Anstrengungen lohnen sich. Die Bergbahnen können uns solche allerdings ersparen, aber mit diesem Sparen ist unserer Gesundheit nur halb gedient. Wenn wir uns von beruflicher Anstrengung wirklich erholen wollen, dann sollten wir unsere eigenen Beine und Füsse benützen und Schritt um Schritt die Höhe erringen. Das ist ein Ausgleich, den wir benötigen, wenn wir das Jahr hindurch stets am Bürotisch sitzen. Auf diese Weise lösen sich die angestauten Verkrampfungen, unsere Nerven erstarken und beruhigen sich immer mehr, so dass sich unsere nervös-zapplige Art auszugleichen beginnt und das ist wünschenswert, denn wir möchten doch unseren Verpflichtungen wieder gestärkt nach-

kommen können. Fast hätte uns die Malignerkrankheit oder ein Gefässkollaps erfasst, wenn uns nicht zuvor noch die kluge Einsicht zum Wandern aufgefordert hätte.

### Weitere Vorteile

Doch das Wandern ist nicht nur für die Muskeln, die Gefässe, für die Durchlüftung der Zellen mit Sauerstoff und für die schlanke Linie vorteilhaft, es ist zugleich auch ein erfrischendes Bad für die Seele, ein Labsal für die Nerven und eine Stärkung des Gemütes. Die Naturverbundenheit, der wir im Alltagsleben oft so ferne stehen, wirkt wie ein unbezahlbares Geschenk auf uns, ja, sie erzählt uns viel von der Weisheit schöpferischer Wunderkraft. Herbstliche Wanderferien sind wirklich eine Wohltat und die gesundheitliche Wirkung kann mit keinem der besten Medikamente verglichen werden.

Oft schätzen körperlich Behinderte, die auf das Wandern verzichten müssen, diesen gesunden Sport in der freien Natur, umgeben von reiner, guter Luft, mehr als jene, die sich keine Zeit dazu nehmen wollen, weil sie das Geschäftsleben gefangen hält. Für beide ist die Lage verhängnisvoll. Für den, dem die Voraussetzungen zum Wandern fehlen, ist es schwer, darauf zu verzichten, und jener, der mit seiner Zeit zu sehr geizt, muss nachher vielleicht dieses kostbare Gut durch Unpässlichkeit und Krankheit einbüßen.

Ja, mit dem herbstlichen Wandern können wir manches aufholen, was uns gesundheitlich mangelt. Erschöpfung und Müdigkeit sind von uns gewichen, nachdem wir uns einige Zeit ungetrübter Tage inmitten der herbstlichen Farbenschönheit erfreut haben. Hie und da erinnert uns der dankbare Pfiff eines Vogels an vergangene Frühlingstage, während uns gereifte Beeren und Wildfrüchte zur Ernte einladen. Mit neuem Impuls kehren wir zu unseren beruflichen Pflichten zurück und der Alltag wird keine Last mehr für uns sein. So ausgerüstet können wir auch das oft so unangenehme Einwintern besser ertragen.