

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 9

Artikel: Heilwirkendes Wandern
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554884>

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: 20.01.2026

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

Heilwirkendes Wandern

Terminbedingte Pflichten lassen manchen unermüdlich hinter seiner Arbeit stecken. Auf diese Weise ermüdet er immer mehr, doch will er nicht aufgeben, bevor er sein Ziel erreicht hat. Wenn er dann fertig ist, will er bestimmt an die frische Luft gehen und sich tüchtig bewegen. Aber eine Unterbrechung in der erwähnten Form, wäre viel geschickter, denn durch genügend Sauerstoffaufnahme und entsprechende Bewegungsmöglichkeit kann man die hemmende Müdigkeit viel eher wieder loswerden, so dass nachher das Arbeiten rascher vonstatten geht. Durch solche Einsicht raffen wir uns denn wohlweislich auf, um in die Berge zu gelangen. Schritt für Schritt geht es auf dem mit dünnen Nadeln belegten Höhenweg in gleichmässigem Tempo zwischen Arven und Lärchen aufwärts. Da und dort steht ein verkrüppelter Vogelbeerbaum mit seinen leuchtend roten Beeren, die den Vögeln im Winter als Notvorrat dienen. Wenn wir während des Steigens zwei Beeren im Munde langsam zersaugen, kommt dies unseren Stimmbändern zugute, ja, wir werden uns sogar von einer allfälligen Heiserkeit befreien können. Zwar handelt es sich dabei nicht etwa um schmackhafte, sondern um bittere Beeren, aber oft liegen die Heilwerte gerade in der Bitterkeit. Auf alle Fälle werden wir uns für den Winter einige Beeren trocknen, denn sie erfüllen ihren Dienst auch in diesem Zustande.

Die Erdenschwere weicht

Der ruhige, gleichmässige Bergschritt lässt uns tief Atem schöpfen und schon nach einer halben Stunde ist unsere Müdigkeit verschwunden! Wie herrlich solch eine rasche Hilfe doch ist. Das erspart Pillen und unliebsame Störungen. Vielleicht verursachten die feinen, ätherischen Oele, die von den Nadeln der Arven und Legföhren ausgehen, diese erfrischende Veränderung. Es könnte allerdings auch die ausgiebige Sauerstoffaufnahme, der angeregte Kreislauf oder die ultraviolette Bestrahlung der Höhensonnen mitgewirkt haben, um unse-

ren Zustand von seiner bleiernen Schwere zu befreien. Doch wird auch die Stille dazu beigetragen haben, mit ihrem Frieden, der in der Höhe oben weilt, indem sie uns die Naturverbundenheit spüren lässt. Zwar kann auch die Wirksamkeit all der günstigen Umstände zusammen das kleine, erfrischende Wunder bewirkt haben. Jedenfalls ist die Erdenschwere mit ihren Sorgen ziemlich überwunden, wenn nicht sogar bereits verschwunden. Zwischen Arnika und Alpenrosen, Bergwacholder und Heidelbeeren gehören wir hin, wenn wir übermüdet sind, um neu zu erstarken und zu gesunden. Dieses Geschenk stammt vom Schöpfer aller guten und vollkommenen Gaben, wir müssen es nur wahrnehmen und mit dankbarem Sinn wertschätzen. Kein Wunder, dass es uns in solcher Umgebung bei ruhigem, gleichmässigem Wandern wohler wird, denn dadurch arbeiten die Nieren und vor allem auch die Leber besser. Stauungen verschwinden in der unverdorbenen Bergwelt weit eher als durch Medikamente. Allerdings steht gerade ein solches Heilmittel blühend am Wegrand, neben uns, denn die letzten Goldruten laden uns ein, einige ihrer goldgelben Blüten und länglichen Blätter abzuzupfen, um sie zu kauen, weil diese Pflanze, bekannt auch als Solidago virgaurea, die Nierentätigkeit günstig anregt, was sehr zu unserer Erleichterung dienen kann. Sind wir erst einmal oben in der Waldlichtung angelangt, wo nur noch einige knorrige, alte Arven und vereinzelte Lärchen stehen, die bereits zwei oder drei Jahrhunderte hindurch allen Stürmen getrotzt haben, begegnen wir auch einigen Arnikaflanzen, deren Wurzeln, frisch gekaut, unsere Herzmuskeln zu stärken vermögen, so dass wir schon nach fünf Minuten besser steigen können. Auch wenn der Rest der Wurzel, die wir mit unserem Taschenmesser ausgegraben haben, auf dem Heimweg eintrocknen mag, versagt sie dadurch doch ihren heilsamen Dienst nicht.

Sehr wahrscheinlich treffen wir auch noch die zierliche Alpenschafgarbe zwischen ver-

einzelnen Steinblöcken in der Nähe des murmelnden Bergbächleins an. Dieses Pflänzchen nennt sich Iva, ist zwar etwas bitter, aber gleichwohl fein aromatisch. Es regt unseren Appetit an, und wir lagern uns daher unter freiem Himmel, um einige Löffel Vollwertmüsli, einen Apfel, eine Orange nebst einer Banane, sowie einige Datteln zu geniessen. Iva wirkt jedoch gleichzeitig auch anregend auf den Kreislauf. Besonders bei regelmässiger Einnahme können die Schmerzen in den Krampfaderbeinen dadurch nachlassen oder sogar verschwinden.

Durch all diese verschiedenen Beobachtungen wird unsere Wanderung interessant und mit Leichtigkeit steigen wir höhenwärts. Immer wieder begleitet uns das Pfeifen der Murmeltiere fernab von der Unrast der Städte, wo die hastenden Wagen nicht schnell genug vorankommen können. Kein Wunder, wenn wir vor unserem

Abstieg die Ruhe nochmals doppelt geniesen, während wir in Gemeinschaft mit unseren Angehörigen im weichen Moospolster unter einer alten Arve sitzen und nach dem Dichterwort empfinden, das da einen verständlichen Wunsch zum Ausdruck bringt, nämlich: «Verweile Augenblick, du bist so schön!» Ja, hier lässt sich über wertvolles Gedankengut viel besser nachsinnen als im Strudel des täglichen Geschehens. Kein Wunder, wenn nicht nur unser Körper aus solchen Wanderungen Nutzen zieht, sondern auch Seele und Geist erfrischt in unseren Pflichtenkreis zurückkehren.

Besonders Herbstwanderungen sind erhol- sam, wenn uns das Wetter günstig gesinnt ist. Der friedliche Ausklang vor dem Einsetzen der Stürme und der Kälte lässt unsere Nerven unwillkürliche erstarken, was uns zur Winterszeit bestimmt zugute kommen wird.

Werden Heilpflanzen ausgerottet?

Gerne erinnere ich mich immer und immer wieder an die schönen, bunten Wiesen, die uns früher auf unseren Wanderungen erfreuten. Auch für den Landwirt war es in der Morgenfrühe beim Mähen ein Gefühl grosser Wertschätzung, wenn sich der Blumenflor mit den perlenden Tautropfen unter seiner gut gedengelten Sense zur Erde niederlegte. Wer das noch erlebte, weiss, dass eine Zeit natürlicher Werte und Schönheit für uns zu Ende ging. Damals, als noch Wiesensalbei, Skabiosen, Esparsetten, Margeriten, Tausendguldenkraut, Schafgarben, Hafermark und allerlei Kleearten die Wiesen in einen bunten Blumenteppich verwandelten, kannte man noch keinen Kunstdünger. Mit Superphosphat, Kalkstickstoff und wie all die verschiedenen Mittel zu scheinbar erfolgreichem Düngen heissen mögen, verschwanden die erwähnten Wiesenblumen, die dem Heu einen ganz besonderen Duft verliehen, für immer von den nun intensiv bewirtschafteten Kulturen. Was anderes blieb noch übrig als der Wiesenkerbel, der Hahnen-

fuss, Löwenzahl, Schmalen und vielleicht noch einige zähe Spitzwegerich.

Wer hatte durch diesen Wandel indes vor allem das Nachsehen? Nun doch bestimmt die Tiere, Kühe und Pferde. Auch sie mussten sich indes mit der veränderten Tat- sache abfinden. Da wir ihre Art, sich zu äussern, nicht richtig verstehen mögen, konnten wir wohl auch nicht merken, wie unzufrieden sie bei dem unerwünschten Futterwechsel in der Krippe herumschnuppten. Aber was blieb ihnen anderes übrig, als die Aenderung in Kauf zu nehmen! – Nur auf den sogenannten Magerwiesen und Alpweiden finden wir noch Heilkräuter, doch haben sie auch dort schwer, ihre Bestände zu erhalten. Oft ist unvernünftiges Sammeln schuld, wenn sich der Bestand der Heilkräuter auch im Alpengebiet vermindert. Unter besonderem Schutz stehen zwar schöne, seltene Alpenblumen, aber auch die bekannteren Heilpflanzen, wie das Johanniskraut, die Schafgarbe, das Tausendguldenkraut, Arnika und Goldrute sind gewissermassen gefährdet.