

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Wenn kleine Reize genügen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552759>

#### 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:** 12.01.2026

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

## Wenn kleine Reize genügen

Es war einmal ein Lehrer, der mit viel Aufwand seinen Schülern eine genussreiche Reise verschaffen wollte. Sie sollten viel neues zu sehen bekommen und viel Unerwartetes erleben, aus dem sie grossen Nutzen ziehen könnten. Vor Abschluss dieses inhaltsreichen Ausfluges flocht er noch eine kurze Rast in sein Reiseprogramm ein, indem er seinen Schutzbefohlenen an einem einsamen Weiher mitten im stillen Walde, nicht weit von den heimatlichen Gefilden entfernt, noch einen gemütlichen Aufenthalt verschaffte.

Natürlich war der Lehrer nachträglich gespannt auf die Reiseberichte, die ihm verraten sollten, was seiner Jungmannschaft am besten gefallen hatte. Die Lehre, die er sich daraus ziehen konnte, war sehr eindrucksvoll für ihn, denn die Aufsätze erzählten durchs Band weg voller Begeisterung von dem vergnüglichen Erlebnis am stillen Weiher. Das hatte dem jugendlichen Verlangen entsprochen, nicht aber die Eile, mit der das anderweitig geckte Ziel seinen Verlauf nehmen musste. Der Lehrer gelangte daher mit einem tiefen Seufzer zur Einsicht, dass er sich in Zukunft nicht so sehr verausgaben müsse, um bei seinen Schülern ein befriedigendes Ergebnis erlangen zu können.

### Gleichartige Erfahrungen

Die gleiche Lehre können heute auch Erwachsene aus einem allzu gedrängten Reiseprogramm ziehen. Mancher ist nach dessen Abwicklung abgehetzt und übermüdet und sieht seufzend ein, dass zur notwendigen Erholung und Entspannung unbedingt auch eine schöne Dosis Gemütlichkeit gehört. Was nützt das nachträgliche Prahlen, alles Fremdländische ge-

sehen und erlebt zu haben, wenn man sich dadurch doch gesundheitlich zu sehr verausgaben musste! Die Reisegesellschaften mögen durch aussergewöhnliche Leistungen das beruhigende Gefühl erlangen, ihren geschäftlichen Gewinn redlich verdient zu haben. Aber erfolgreicher für den einzelnen ist die Beachtung jener schlichten Ermahnung, die heute überaus zeitgemäß ist, denn sie lautet: «Gott gab uns Zeit, von Eile hat er nichts gesagt.» Auch die Eltern sollten sich das merken, besonders wenn sie den Kleinsten ihrer Kleinen schon allzufrüh die verflixten Schneebrettchen an die zierlichen Kinderfüsschen schnallen und von ihnen verlangen, von beträchtlicher Bergeshöhe selbstständig ins Tal hinunter zu fahren. Nicht jedes Kind ist hierzu allzu früh befähigt, weshalb die elterliche Härte manch angstvolles Bangen zur Folge hat und dies nur, weil Eltern sich keinen Verzicht auferlegen wollen, bis das kindliche Alter solchen Belastungen gewachsen ist. Kleine Reize regen auch in der Hinsicht an, während grosse zerstören können.

Ebenso verkehrt mag es sein, wenn sich Lehrer durch Ausstellungsbesuche irgendwelcher Art ihrer Schüler für einige Zeit zu entledigen suchen, indem sie ihnen ohne Aufsicht freien Lauf gewähren. Ist es da verwunderlich, wenn die meisten von ihnen zügellos lärmend und störend an all dem Dargebotenen vorbeistürmen, ohne den Zweck des Besuches auch nur im geringsten erfasst zu haben? Die Jugend, die heute übersättigt ist, braucht auch auf Ausflügenverständnisvolle Anleitung, damit sie aufnahmefähig bleiben kann, sonst artet sie eher in Auflehnung aus und verliert jedes ernstliche Interesse. Wenn kleine Reize genügen, warum nimmt man es mit einem Uebermass auf?

## Gesundheitliche Vorteile des Wanderns

Regelmässiges Wandern in der Freizeit oder in den Ferien hilft uns verschiedenen Kreislaufkrankheiten auszuweichen. Herz-

infarkt, Arterienverkalkung und andere Störungen dieser Art sind äusserst unerwünscht. Wenn wir also durch gesundes