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

Artikel: Gesundheitliche Vorteile des Wanderns
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552786

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

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 gesteckte 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 gesehen 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 selbständig 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 Ausflügen verständnisvolle 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. Herzinfarkt, Arterienverkalkung und andere Störungen dieser Art sind äusserst unerwünscht. Wenn wir also durch gesundes

Wandern vorbeugen können, ist das sicher kein zu kostspieliger Ausweg, sondern einer, der viel Erfreuliches mit sich bringt. All unsere Muskeln, somit auch die Herzmuskeln, brauchen ein Mindestmass von Bewegung, um ihre volle Elastizität und Spannkraft beibehalten zu können. Besonders bei der heutigen Umweltverschmutzung ist ein Wandern in frischer Luft ein wunderbarer Vorteil für unsere Gesundheit. Durch Wälder und Wiesen zu streifen, duftenden Sträuchern entlang, erfreut nicht nur Herz und Augen, sondern füllt auch unsere Lungen mit feinen, ätherischen Pflanzenstoffen, und alle Zellen des Körpers erhalten dadurch eine vermehrte Aktivität. Dies verhindert am ehesten unerwünschte Ablagerungen in den Blutgefässen und Zellen, die auf diese Weise auch mit dem notwendigen Sauerstoff versehen werden.

Beachtenswerte Forderungen

Beim Wandern sollten wir indes einige Forderungen berücksichtigen, um anderweitige Nachteile geschickt überbrücken zu können. Das Herz darf ruhig etwas schneller arbeiten, aber es soll nicht gejagt werden. So lautet denn die erste Forderung, die gesundes Wandern an uns stellt, gemütlichen, gleichmässigen Rhythmus beim Gehen und vor allem beim Steigen einzuhalten. Am Anfang der Wanderferien muss man daher darauf achten, dass man den Motor des Herzens langsam anlaufen lässt, bis er sich richtig eingelaufen hat. Das Wandern sorgt ohnedies für gesunden Appetit, so dass uns auch ein einfaches Mahl als Hochgenuss erscheinen mag, weshalb wir uns keineswegs in kulinarischen Genüssen zu ergehen brauchen, denn das wäre uns ebenso wenig wie unmässiger Alkoholgenuss von gesundheitlichem Nutzen. Wenn wir diesen erlangen möchten, müssen wir unbedingt in allem mässig bleiben. Wollen wir uns aber damit nicht begnügen, dann wird es auch mit unserer Erholung nicht weit her sein. Wer sich mit eiweisshaltiger Nahrung nicht übersättigt, sondern sich statt dessen eher fruchtzuckerhaltigen Speisen zuwendet, ist beim Wandern leistungsfähiger. Er schont dadurch seine Leber zugunsten des ganzen Körpers, vor allem auch des Herzens.

Aeusserst vorteilhaft ist es, während der Wanderzeit möglichst frühzeitig schlafen zu gehen, statt seine Kraft unnütz mit gesellschaftlichen Bedürfnissen zu belasten. Ein guter Vormitternachtsschlaf stärkt nach anstrengendem Wandern so wunderbar, dass dadurch jeder neue Wandertag ein erneutes Vergnügen bedeutet, weil man die Spannkraft durch erholungsreichen Schlaf doppelt aufladen kann, so dass genügend Reserven vorhanden sind. Nichtraucher werden kaum für jene Verständnis aufbringen, die in reiner Natur und frischer Luft nicht vom Glimmstengel abstehen können. Gerade die Wanderzeit würde solchen Gelegenheit bieten, sich das ungesunde Rauchen einmal gründlich und entschieden abzugewöhnen. In solchem Falle sind getrocknete Malagatrauben oder ungeschwefelte Weinbeeren eine ausgezeichnete Hilfe, wenn man sich damit von Zeit zu Zeit stärkt, weil der Traubenzucker sofort ins Blut übergeht und die schlechte Gewohnheit des Rauchens überwinden hilft.

Weil man durch Schwitzen Giftstoffe loswerden kann, ist dieses beim Wandern bestimmt vorteilhaft, aber man sollte stets für ein trockenes Ersatzhemd besorgt sein, damit man nach dem Schwitzen nicht zu frieren beginnt, weil dann der Schweiss zurückschlagen würde. Dies allerdings wäre sehr schädlich, da dies unerwünschte Nachwirkungen mit sich bringen kann. – Zu bedenken ist auch das Baden unterwegs bei überhitztem Zustand, wenn dies in allzu kaltem Wasser geschieht, braucht es hierzu doch eine besondere Abhärtung, weshalb es nicht ohne weiteres jedem zuträglich ist. – Ebenso wenig sollte man sich einem Sonnenbrand aussetzen. Zwar ist die Sonnenbestrahlung heilsam und wirkt sich wunderbar auf die Durchblutung der Haut aus, aber es ist nicht vorteilhaft, wenn man sich zu lange in die Sonne legt, um braun zu werden. Wenn man die Sonnenbestrahlung nicht

weise dosiert, dann kann dies seine schlimmen Folgen zeitigen. Statt die Haut langsam bräunen zu lassen, kann sie durch zu anhaltend starke Sonnenbestrahlung krebsrot werden und statt weiter wandern zu können, landen wir mit Fieber im Bett.

Gefahren in südlichen Ländern

Manche verhalten sich bei Wanderferien in südlichen Ländern zu unbesorgt, weil sie gewisse Gefahren nicht kennen und daher glauben, das Leben verhalte sich dort gleich harmlos wie bei uns. Sie essen unbekümmert Salate und Früchte und trinken Wasser, ohne zu fragen, ob dies nicht Gefahren in sich einschliesst, weshalb es besser wäre, davon Abstand zu nehmen. Sie scheuen sich nicht barfuss zu gehen oder zu baden, wo es ihnen gerade gefällt, ohne sich erst zu erkundigen, ob dies ratsam ist. Jeder, der in solchen Ländern wandern geht, sollte sich erst gründlich vergewissern, was seiner wartet, wenn er nicht genügend unterrichtet ist und daher entsprechend aufpassen kann. Dieses Wissen sollte er sich unbedingt aneignen. Wenn er meinen «Gesundheitsführer durch südliche Länder» ausgiebig befragt, weiss er Bescheid, denn er gibt über all dies die notwendige Auskunft. Sobald man die bestehenden Gefahren genügend kennt, kann man sich mit entsprechender Vorsicht wappnen und dadurch unliebsamen Krankheiten entgehen. Wer möchte schon mit einer Bilharzia oder mit Filarien im Blute nach Hause zurückkehren? Auch Amöben und andere Plagen möchte man lieber meiden, daher ist eine gute Orientierung kein Luxus, noch weniger deren sorgfältige Beachtung. Man kann dadurch seine Wanderferien selbst in tropischen Ländern zum Erfolg und schönen Erlebnis werden lassen.

In den Urwäldern des Amazonas (Schluss)

Einem besonderen Ernährungsproblem begegnete ich im Amazonasgebiet beim Stamme der Jivaros. Schon seit Jahrhunderten leben diese Indianer nämlich ohne Kochsalz, weil sie sich infolge ihrer geographischen Verhältnisse keines beschaffen können. Nach dem Osten zum Ozean hin sind es etwa 4000 Kilometer und im Westen erweisen sich 7000 Meter hohe Berge als ein Hindernis, das zu überwinden diesen anspruchslosen Menschen nicht zugemutet werden kann, nur um sich aus dem Pazifik Salz beschaffen zu können. Woher sollten also diese Indianer ihren lebensnotwendigen Salzgehalt erlangen, wenn nicht ganz einfach aus der Nahrung, die ihnen in ihrem Gebiet zufiel. Ihr Körper musste sich demnach daran gewöhnen, auf diese Weise das Salzproblem zu lösen. Die Nahrung besteht dort vorwiegend aus Wurzeln, die sehr mineralstoffreich sind, was zur Deckung des Salzbedarfs genügt. Wenn wir Weisse in den feuchtheissen Tropen kein Salz bekommen, erkranken wir, denn man verliert durch das tägliche Schwitzen in der stetigen Hitze sehr viel Salz. Da ich nun aber keine Salztabletten bei mir hatte, war ich darauf angewiesen, mich genau so zu ernähren wie diese Indianer, bei denen ich mich einige Zeit aufhielt. Schon nach wenigen Tagen schwitzte ich nicht mehr so stark, auch verminderte sich das Durstgefühl trotz der Hitze von 45 Grad im Schatten. Ich war froh, dass sich mein Körper so rasch umzustellen vermochte, so dass ich mich eigentlich in den Tropen noch nie so wohl gefühlt hatte wie damals, als ich das Salzproblem auf die gleiche Art wie diese Indianer lösen musste. – Ich erfuhr aus Afrika, dass die Eingeborenen dort dieselbe Salzfrage etwas anders lösen, denn sie verbrennen Kuhmist und stellen sich aus Asche ein Salz her, das noch mineralstoffreicher ist als unser Kochsalz. Im Amazonasgebiet, wo ich mich aufhielt, bemühte sich niemand um einen solchen Salzersatz, so dass der Körper dort einzig auf die Mineralien der Nahrung angewiesen war. Es ist inter-