

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Beachtenswerte Vor- und Nachteile während Wanderferien  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970129>

#### **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:** 28.01.2026

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

nen – vom Altertum bis in unsere Zeit hinein – ist bestimmt ein sprechendes Wunder schöpferischer Fähigkeit und Weisheit.

### **Kahlschlag im Urwald**

Auch im Urwald Südamerikas bestätigte sich mir die Widerstandsfähigkeit der verschiedensten Samenarten. Ein Kahlschlag verschaffte dort dem Boden Sonnenlicht – und entsprechend Sonnenkraft – so dass verschiedene Samen, die mit der Zeit dorthin gelangt waren, keimen und spriessen konnten. Allerlei fremdartige Bäume und Sträucher, sogar Papayapflanzen kamen an Stelle der sonstigen Urwaldbäume auf, auch wenn weit und breit kein entsprechender samenspendender Baum oder Strauch ihrer Art vorhanden war. Es musste sich da um eine Aussaat durch die Vogelwelt handeln, denn Vögel, die von Früchten, Beeren und allerlei Samen leben, gelangen da und dorthin und können somit auf ihren Flugreisen unverdaute Samen aller Art bei kurzem Aufenthalt auch dem Urwaldboden hinterlassen. Da solcher Same seine Keimfähigkeit nicht verliert, auch wenn er nachträglich vielleicht Jahrzehntelang im Waldboden ruhen muss, können durch einen Kahlschlag die Sonnenstrahlen den Boden bescheinen und die verschiedensten Samen zum Keimen bringen. Bestimmt beweist auch dies, dass die Keimkraft der Natur ein vorsorgliches Wunder darstellt.

### **Gräser in der Wüste**

In der Wüste und Halbwüste gibt es viele einjährige Gräser, deren Samen nach einem Regen zu keimen beginnen und sich entwickeln können, bevor die grosse Trockenperiode einsetzt. Dadurch werden diese Gräser zwar ihres Lebens beraubt, aber ihre Samen sorgen dafür, dass sie zur Regenzeit des nächsten Jahres durch ihr

Keimen wieder entstehen können, so dass zwei oder drei Wochen danach alles erneut grünt und blüht. Werden solche Gegenden jedoch überweidet, können keine samenspendenden Pflanzen mehr übrig bleiben, und der Regen des darauffolgenden Jahres wird vergeblich fallen, weil kein Same mehr vorhanden ist, um zu spriessen. Es wird daher an jeglichem Graswuchs fehlen und die allzu zahlreich gewordene Tierherde wird ihres Futters ermangeln, was für sie Hungersnot bedeutet. Von dieser traurigen Begebenheit erzählt uns die Sahelzone, und in vielen ähnlichen Gebieten herrscht dasselbe Elend.

Wie soeben beleuchtet, kann das Abholzen bis zum Kahlschlag verschiedene Nachteile zur Folge haben. Auch der Mangel an Selbstversamungsmöglichkeit kann mithelfen, unermessliches Unheil über die Naturvölker zu bringen. Oft erkennen diese zwar die Grundursachen ihres Missgeschickes nicht einmal und sind daher geneigt, dieses bösen Geistern zuzuschreiben. Auch der weissen Rasse mag die Schuld unterschoben werden, statt zu erkennen, dass die eigene Kurzsichtigkeit das Unheil heraufbeschwören konnte.

### **Angebrachte Wertschätzung**

Wer gewohnt ist, zu denken und richtig zu überlegen, wird die Wunder der Keimkraft und der Lebensübertragung hoch einschätzen. Botanikern, Zoologen und Erforschern menschlichen Daseins bietet die unvorstellbare Vielseitigkeit des Lebens unerwartete Überraschungen. Es ist bestimmt anregend, die mannigfachen Geheimnisse der Natur zu erforschen, denn die Fundgrube, die sie uns darreicht, ist unerschöpflich für den forschenden Geist dankbarer Menschen, nicht aber für solche, die in anmassendem Sinne verkehrte Schlussfolgerungen ziehen.

## **Beachtenswerte Vor- und Nachteile während Wanderferien**

Vom gesundheitlichen Standpunkt aus sind Wanderferien für die meisten von uns als die vorzüglichste Therapie zu bewerten,

da sie uns körperlich und seelisch wieder ins Gleichgewicht bringen können. Bevor es üblich wurde, Wanderferien auf organi-

sierte Weise anzubieten, war das Wandern bei manchen Familien als gesundheitliche Erholung sehr geschätzt, und auch ich benützte es mit meinen Angehörigen wegen seiner erfolgreichen Möglichkeiten. Zwischen Eichen, Buchen, Arven und Lärchen atmen wir unwillkürlich in tiefen Zügen, befreit von der verdorbenen Luft ungesunder Industriestädte. Welch eine Wohltat, aus der Verschmutzung herauszukommen und die Atmungsorgane mit würzigem Harzgeruch zu erfreuen! Das entspannt und beruhigt zugleich und lässt uns zudem auf natürliche Art erstarken!

### **Unscheinbarer, aber guter Rat**

Sollten wir beim Erklimmen der Berge durch anstrengendes Steigen in Schweiß geraten, dann können wir dadurch mancherlei Gifte herausschwitzen, und auch dies dient zu unserer gesundheitlichen Entlastung. Wir müssen dabei nur besorgt sein, dass allfällig ungünstige Witterungsverhältnisse sich nicht nachteilig auszuwirken beginnen, weil wir die durchnässte Unterwäsche nicht früh genug wechseln konnten, so dass uns der zurückgeschlagene Schweiß zu schädigen vermag.

### **Ist Eile angebracht?**

Vielleicht beginnen wir auch den Fehler, statt in gelassenem, regelmässigem Bergschritt höhenwärts zu steigen, in ungebührlicher Eile hinaufzujagen. Wenn wir schon der Hetze des Alltags entflohen sind, sollten wir auch unseren Ehrgeiz mässigen können und die angekurbelten, unruhigen Geister der Neuzeit beherrschen lernen, denn nur dann dient uns das Wandern als Kraftquelle, zur aufbauenden Erholung. Aber es sind viele Teilnehmer von Wanderferien, vormerklich Frauen und eigenartigerweise sogar betagte Frauen, die den Berg mit förmlichem Sturmschritt zu erobern suchen. Vielleicht wollen sie dadurch ihre noch bestehende Leistungsfähigkeit zur Schau stellen. Es dient indes eher zum Nachteil, wenn in einer Wandergruppe ungehemmte Eile bevorzugt wird, während sich doch der altbekannte Bergschritt vom gesundheitlichen Standpunkt aus stets be-

währt hat und einen Ausgleich zwischen den zu schnellen Läufern und den langsameren erwirken kann. Damit wird aber nicht etwa einem ungebührlichen Schlendern der Vorrang eingeräumt, denn mit dieser Untugend muss man brechen, wenn man das vorgesteckte Ziel zur rechten Zeit erreichen will, auch wenn man den übermüdeten Körper von einem hemmenden Schlendrian befreien möchte. Die Wanderleiter, besonders aber auch die Wanderleiterinnen, suchen durch genügend Erfahrung als nachahmenswertes Beispiel in der Regel den richtigen Ausgleich unter ihrer Gruppe zu erlangen. Immer ist dies zwar nicht leicht.

### **Der unentbehrliche Zeitbegriff**

Es benötigt auch einen guten Zeitbegriff, um die Gruppe in massvollem Tempo zu halten, wobei ganz besonders die Wanderleiter darauf achten müssen, dass sie in Gedanken nicht etwa der Gewohnheit des Militärdienstes verfallen, indem sie unwillkürlich jene Forderungen zu beachten beginnen, obwohl sie beim Wandern keine Rekruten zu schulen haben. Besonders, wenn kraftmässig unterschiedliche Teilnehmer das Wanderprogramm zu bewältigen haben, ist es für den Leiter nicht immer leicht, es einzuhalten und dabei den Zeitplan so zu berücksichtigen, dass die Gruppe wie vorgesehen den Ausgangspunkt ohne zu grosse Ermüdung wieder erreichen kann. Auf alle Fälle sollte man auch stets die Höhenunterschiede sowie die klimatischen Verhältnisse in Betracht ziehen, denn es ist ja nicht für jeden ohne weiteres leicht, sich in kurzer Zeit anzupassen, was er von zu Hause aus nicht gewohnt ist. Auch ist es manchmal fraglich, ob der Gesundheitszustand des Einzelnen jeweils den Forderungen gewachsen ist.

### **Einschränkung gewisser Genüsse**

Wenn trotz gut geführter Tour der eine oder andere zu rasch ermüdet oder völlig versagt, kann dies oft auf die Befriedigung eines zu starken Süßigkeitsbedürfnisses zurückgeführt werden, de:n es ist nicht gut, wenn man zuviel schleckt. Ebenso ver-

hält es sich mit dem Trinken. Wer Bier oder andere alkoholische Getränke nicht gewohnt ist, und dennoch bei grosser Hitze zu viel davon geniesst, versagt dadurch sehr oft. — Das Durstproblem lässt sich viel besser lösen, wenn man sich von Eiswasser strikte enthält und statt dessen saftige Zitrusfrüchte oder, wie die Wüstenbewohner, heissen Tee geniesst. Lässt sich der Durst jedoch nicht ohne weiteres stillen, dann hilft Molkosan, das man mit einwandfreiem Quell- oder Mineralwasser verdünnt, in der Regel rasch.

### Rauchgewohnheiten überwinden

Unbegreiflich aber ist es, dass jemand, der beim Wandern die frische Luft aufsucht, diese sich und anderen mit Zigaretten- oder Stumpenrauch verderben kann. Da er dadurch seiner Genussucht gerecht werden möchte, denkt er womöglich gar nicht so weit, dass sein Verhalten gegenüber den Nichtrauchern sehr anstössig ist und jeglicher Rücksichtnahme entbehrt, denn jeder unter uns hat das volle Anrecht auf unverdorbene Luft, da diese zur vernünftigen Gesundheitspflege gehört und uns auch zu diesem Zweck als göttliches Geschenk dargeboten wurde. Der Raucher schadet daher nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Wanderkollegen. Er hätte nun aber während der Wanderferien die beste Gelegenheit, sich diese offensichtliche Schädigung entschlossen abzugewöhnen. Man kann viel, wenn man will.

### Gesteigerte Ansprüche

Zwei Weltkriege forderten viel Entbehrung von uns Menschen, weshalb die Zeit eines gewissen Wohlstandes anfing, aus dem Rahmen vernünftiger Genügsamkeit in schädigende Begehrlichkeit hinüberzuwechseln. Sobald man aber solch gesteigerte Begehrlichkeit keine Schranken mehr setzt, sind kleine Reize auch nicht mehr reizvoll genug. Das färbt auch auf die Ferienzeit ab, denn die heute gebotenen Möglichkeiten unseres Landes oder jene der Nachbarschaft genügen längst nicht mehr, mögen sie unserer Gesundheit auch noch so zufriedenstellend zugute kommen. Die

Flugtechnik der Neuzeit veranlasst zur Organisation unglaublichster Touren. Nicht nur die Vereinigten Staaten von Amerika müssen heute herhalten, auch Südamerika tritt in die engere Wahl. Nebst dem nahen Osten könnte sich auch der Ferne Osten als verlockend erweisen. Bedenkt man wohl das Risiko, das man eingeht, wenn man im Altoplano von Südamerika oder womöglich sogar in Tibet auf eine Höhe von mehr als 4000 Meter hinaufgelangt, ohne die notwendige Zeit langsamer Anpassung an solch extreme Höhen während der Wanderferien zur Verfügung zu haben? Ich kenne jene Gefahren und würde es nicht verantworten können, mit einer zusammen gewürfelten Gruppe und ungenügender Zeit dort Wanderferien zu empfehlen. Es wäre bestimmt fahrlässig, würde man von Teilnehmern solcher Touren nicht ein entsprechendes Arztzeugnis anfordern, woraus hervorgehen müsste, dass sowohl die Gefäße als auch der Blutdruck den gestellten Anforderungen gewachsen wären. Es handelt sich hierbei nicht etwa nur um ein belangloses Bangemachen, denn in Bolivien erlebte ich in La Paz einmal unerwartet das beispielhafte Versagen eines Schweizers mittleren Alters. Im Militär war er Offizier von Gebirgstruppen, aber gleichwohl war der zu rasche Flug aus dem tropischen Tiefland in die gewagte Höhe ein zu grosses Risiko für ihn, so dass er im Flugzeug schleunigst wieder ins Tiefland hinab befördert werden musste. Man sollte sich also bei der Wahl solcher Ferien gesundheitlich nie überschätzen, denn das Wandern sollte stets unsere Gesundheit stärken, und es wäre unverantwortlich, sich Forderungen, denen man ohnedies nicht gewachsen ist, bedenkenlos auszusetzen.

### Nachsehen durch Vorsicht vereitelt

Da wir beim Wandern Wandervögel ohne Flügel sind, haben unsere Füsse stets ein volles Anrecht auf einwandfreie Wanderschuhe. Auch Herz und Nerven sollten wir gegenüber Anstrengungen nicht als völlig gefeit betrachten, sondern uns mit einem allgemeinen Stärkungsmittel wie Cardia-

force vorsehen, damit es uns bei allfälliger Schwäche über die Gefahr hinwegverhelfen kann. Ebenso wird uns Echinaforce ausgleichende Hilfe verschaffen, und unserer Gesundheitsführer für solche Gebiete

weist auf vorbeugende Abwehr gegenüber weiteren Gefahren hin. Soll unsere Gesundheit den erwünschten Nutzen aus unseren Wanderferien ziehen, dann müssen wir uns auch entsprechend vorsehen.

## Paradiesischer Traum oder Wirklichkeit?

Was wird mit unserer Erde geschehen, nachdem sie der Wahn eines äusserst gefährlichen Zwanges in eine verderbliche Lage hineingeschaukelt hat? So mancher Kindertraum hat sich auf Erden schon paradiesische Verhältnisse ersehnt, vor allem Friede mit der mannigfachen Tierwelt, die doch zu des Menschen Freude geschaffen und unter seine Obhut gestellt worden ist. Wie gerne pflegen die meisten Kinder nicht nur freundschaftliche Beziehungen zu den Haustieren, sondern auch zu denen, die sich in Wald und Feld umständehalber vor den Menschen verbergen. Wird die Aufhebung gegenseitiger Entfremdung je einmal Wirklichkeit werden, denn diese Möglichkeit lebt nicht nur in der kindlichen Phantasie, sondern wurde von den Propheten des Altertums für die Zukunft in Aussicht gestellt. Der erlebnisfrohen Kinderseele würde tatsächlich ein Leben in Harmonie mit der Tierwelt gefallen, denn gerne würden sie sich im drolligen Spiel mit Eichhörnchen, Wieseln, Hasen, Füchsen, Rehen und anderem Getier messen, wenn sie vor ihnen nur nicht fliehen würden!

### Welche Lösung wird sich durchsetzen?

Eher aber lässt sich die heutige Menschheit dieser hoffnungsrohen Aussicht berauben, weil neuzeitliche Forscher die unumschränkte Macht und unfassbare Weisheit, die in den göttlichen Schöpfungswerken verankert liegen, immer wieder in Abrede stellen. Nicht nur der Schulplan der Jugendlichen kennt keine tröstlichen Gedanken der Wiederherstellung aller Dinge mehr, denn schon im Kindergarten wird dem Kleinkind diese Aussicht mit der Entwicklungslehre vertauscht. Man muss wirklich gegen den Strom schwimmen,

wenn man die menschlichen Zerstörungsabsichten nicht als Lösung des heutigen Dilemmas bejahen will.

Gibt es wohl einen Hausbesitzer, der sein gutgebautes Haus niederreisst, um sich von gesetzwidrigen Mietern befreien zu können? Er erkennt bestimmt einen schadloseren Ausweg, indem er den Auszug solch unliebsamer Gesellen veranlasst. Sollte da der göttliche Eigentümer unserer Erde seine vielen, schönen Wunderwerke dem Untergang preisgeben, nur weil der Mensch seinen Aufgaben nicht nachkam, sondern auf frevelhafte Weise unsere schöne Erde verdarb? Wieviel einfacher ist es statt dessen für ihn, die Urheber solcher Zustände ganz einfach zu beseitigen, um auf einer gereinigten Erde mit willigen Menschen paradiesische Verhältnisse erstehen zu lassen!

Zwar haben gewisse religiöse Fanatiker eine grössere Genugtuung darin, symbolische Begriffe buchstäblich zu deuten, als ob dies zu einer verständigen Lösung führen könnte. Es würde dies im Gegenteil die Hoheit schöpferischer Macht erniedrigen. Warum sollte der Schöpfer und Eigentümer des ganzen Universums nicht imstande sein, auch auf unserem kleinen Erdenball Ordnung zu schaffen?

### Menschliche Bemühungen

Heute sind durch die verworrenen Umstände bereits manche Tierarten ausgerottet worden. Nur mit grösster Mühewaltung versuchen einsichtige Menschen und entsprechende Organisationen diesem frevelhaften Treiben entgegenzuwirken. In Anbetracht dieser kümmерlichen Lebensaussichten für die wildlebende Tierwelt ist es bestimmt anerkennenswert, dass wenig-