

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Wandern, ein erfolgreiches Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970150>

### **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:** 22.02.2026

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



## Wandern, ein erfolgreiches Heilmittel

Es ist vorteilhaft, besonders die letzten, sonnigen Herbsttage zum Wandern auszunützen. Solange der Schnee noch ausbleibt, bietet das herbstliche Wandern durch bunte Wälder, auf einsame Höhen, in die klare Sicht der Alpenwelt eine wunderbar erfrischende Erholung. Mancher hätte sich keine Angina pectoris zugezogen, wenn er seine Füße nicht aus lauter Bequemlichkeit geschont hätte. Man sollte mit seinem Auto stets nur dem ausgewählten Wanderweg zusteuern, um dann auszuweichen, und auf Schusters Rappen in gelassenem, regelmässigem Bergschritt die Höhe zu erklimmen. Das hat gesundheitlich eine bessere Auswirkung zur Folge, als wenn sich die Füße immer nur am Gaspedal eines Autos betätigen können. Man wird sich anfangs allerdings aufraffen müssen, um die liebe Bequemlichkeit loszuwerden, aber bald wird man merken, dass das Wandern auf Naturwegen als der gesündeste Sport bezeichnet werden kann. Wie unglaublich erscheint es manchem doch, dass er beim Wandern weniger rasch ermüdet und sich gar nicht so anstrengen muss, wie er vermutete. Es gibt im Gegenteil gar keine bessere Methode, um das Herz zu stärken. Seine Muskeln, Nerven und Gefässe werden dadurch elastischer und leistungsfähiger. Ja, geruhames Gehen, ohne ehrgeizige Hast, ist ein wunderbarer Ausgleich gegenüber dem Stress des Alltags. Wie gut, wenn man sich dadurch von geistig einseitiger Anspannung befreien kann! Das verschafft bessere Erholung als das Herumliegen und lange Schlafen zu Hause. Es ist zwar ratsam, die grösste Erschöpfung durch einen tiefen, kurzen Schlaf abzuschütteln, dann aber sollte man sich aufraffen, denn beim Wandern durchlüftet der ganze Körper. Jede Zelle erhält genügend Sauerstoff und selbst eine grosse Müdigkeit kann dadurch allmählich verschwinden.

Wer unter Depressionen leidet, findet beim Wandern das beste Mittel, sie los zu werden. Bewegung mit gründlichem Atmen verschafft sogar für ein lebensmüdes Ge-

müt Aufwind, ein Beweis, dass dadurch Funktionsstörungen behoben werden können. An Depressionen ist meist die Leber beteiligt, weshalb auch kein anderes Organ mehr Nutzen aus dem Wandern zieht als sie, was hauptsächlich durch die reichliche Sauerstoffaufnahme geschehen kann.

### Wandern, aber wie?

Zwar gibt es manche Wanderfreudige, die ihr Marschtempo etwas mässigen sollten, denn glücklicherweise strebt man beim Wandern noch keinen Leistungssport an. Wer daher glaubt, er müsse die Eile und Rastlosigkeit in seinem Körper durch noch grössere Geschwindigkeit in seinem Laufschritt überflügeln, mag sich weniger Erholung und Erfrischung verschaffen, als wenn er sich angewöhnen würde, den früher anerkannten gleichmässigen Bergschritt einzuschalten. Alles, was man beim Sport bis zur Ermüdung oder gar bis zu völliger Erschöpfung übertreibt, verliert dadurch nicht nur den gesundheitlichen Wert, sondern kann ihn völlig zerstören, weil er sich damit eher schaden als nützen kann. Zum gesundheitlichen Wandern gehört auch eine belebende Umgebung mit möglichst angenehmer Abwechslung. Wälder, Wiesen, Seen, Bäche und Flüsse, alles kann von schöpferischer Schönheit durchdrungen sein, so dass man vor allem den Alltag in hässlichen Industriestädten vergessen kann. Wichtig für unsere Füße sind natürliche Wanderwege, denn auf geteerten und gepflasterten Strassen ist der gesundheitliche Nutzen des Wanderns in Frage gestellt. Nur aus dem Naturboden strömen Energien, die uns beleben. Durch Hartpflasterung oder Teerung werden sie jedoch zurückgehalten, und man beraubt sich dadurch eines wertvollen Vorteiles. Das kann man beim Barfussgehen am besten feststellen. Wandert man barfuss auf Naturwegen, durchs Wiesland oder auf moosigem Waldboden, dann fühlt man sich dadurch erfrischt, während harte Pflasterung für die Füße eine Mühsal bedeuten. Es können allerdings nur wenige



barfuss wandern und brauchen deshalb eine gute Ausrüstung für ihre Füße. Bei leichten Spaziergängen mag ein gutgebauter, starker Halbschuh genügen. Wer aber glaubt, in Modeschuhen mit hohen Absätzen vorteilhaft wandern, ja sogar Berge ersteigen zu können, bleibt lieber zu Hause, denn er verdirbt sich dadurch nur seine Füße. Wanderferien mit entsprechender Ausrüstung können sich gesundheitlich in gewissem Sinne besser auswirken als Baderferien, bei denen wir uns der Sonne oft nur allzuviel und keineswegs vorteilhaft aussetzen mögen. Beim Wandern wechseln Licht und Schatten, wodurch uns die Sonnenbestrahlung gesundheitlich günstiger zufällt, als wenn wir uns ihr stundenlang ohne jegliche Bewegung liegend preisgeben. Dadurch wird unserer Haut oft zuviel Sonne zugemutet, und wir erreichen nicht den erstrebten Nutzen.

Weite Autoreisen sind in den wenigsten

Fällen erholsam, denn man taucht dabei in den ungünstigen Einflüssen städtischer Hast unter, wenn man sich auf den Autobahnen zurechtfinden muss. Beim Wandern können wir indes in jene Naturschönheiten verschwinden, die uns beleben, und wir lernen dabei mit der Pflanzenwelt vertraut zu werden. Auffallend ist es auch, dass wir viel eher störungslos in die Höhe gelangen können, während Berg- und Seilbahnen ein Risiko für unseren Gesundheitszustand darstellen mögen, denn dem raschen Wechsel der Höhenlagen ist unser Gefässsystem womöglich nicht gewachsen. Gelangen wir jedoch Schritt für Schritt in die Höhe, kann sich unser Gefässsystem eher an die veränderten Druckverhältnisse gewöhnen. Wer beim Wandern erstmals mit kurzen Strecken beginnt, kann sich mit der Zeit immer mehr zumuten und dadurch erfahren, wie nützlich und gesundheitsfördernd das Wandern ist.

### **Fastenkuren als Kampfmittel gegen Zivilisationsschäden**

Nach dem Bericht betagter Leute lebte man vor dem Ersten Weltkrieg noch viel natürlicher und demnach auch gesünder als heute. Wenn die Statistiken jener Zeit stimmen, dann starb damals in den Zivilisationsländern jeder dreissigste Bewohner an Krebs oder einem Herzinfarkt. Heute trifft dies jedoch bereits schon auf jeden vierten Menschen zu. Dieser Unterschied beruhte vor allem auf der Änderung von Ernährungsgewohnheiten, denn die meist einfachen Bedürfnisse früherer Zeiten mussten erhöhten Forderungen weichen. Dadurch stieg der Verbrauch von Eiweissnahrung und entwerteten Kohlehydraten wesentlich. Das traf hauptsächlich auf die Weisszuckersüssigkeiten und Weissmehlprodukte zu. Verglich man mit diesen Umständen die bescheidenen Ansprüche jener Naturvölker, die mit der Zivilisationsnahrung noch nicht in Berührung getreten waren, dann liess sich feststellen, dass diese deshalb auch von den Gefahren und Unannehmlichkeiten unserer Zivilisationskrankheiten in der Regel verschont geblie-

ben sind. Sie kannten somit weder Rheuma noch Arthritis, weder Arterienverkalkung mit hohem Blutdruck noch Krebs. Diese schlimmen Erscheinungen traten erst dann auf, wenn die ursprüngliche Ernährungsweise immer mehr der Zivilisationsnahrung weichen musste. So lange die natürlich lebenden Völker jedoch täglich nur eine geringe Eiweissmenge einnahmen, etwa die Hälfte oder auch nur einen Drittel der gesteigerten Bedürfnisse unserer Länder, konnten sie ihren Gesundheitszustand im biologischen Gleichgewicht halten. Diese Feststellung beeindruckte mich jeweils ganz besonders, und schon bald nach dem Jahre 1920 veröffentlichte ich eine nun schon längst vergriffene Broschüre über meine Erfahrungen der damaligen Zeit. Dieser Herausgabe folgte im Jahre 1935 mein erstes Ernährungsbuch: «Die Nahrung als Heilfaktor». Mir leuchtete ein, dass entwertete Nahrungsmittel Mangelerscheinungen zur Folge haben mussten und ernstliche Krankheitsmöglichkeiten heraufbeschwören konnten. Warum diese