

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gebirgswald, Schönheit, Segen und Fluch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969870>

#### **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:** 10.02.2026

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

lang sehr wirtschaftlich gearbeitet hat, nun wegen Mangel an Nachfrage und schlechter Rentabilität geschlossen werden muss.

### Die Klöster

Auf Berggipfeln und an ganz speziell schön gelegenen Orten besuchen wir auch einige Klöster, die allerdings in der Regel nur noch von älteren, weissbärtigen Mönchen verwaltet werden. Leider, wie es auch in Griechenland und auf verschiedenen Inseln der Fall ist, werden diese Klöster, die doch sehr solide gebaut sind und oft sogar eigenes Quellwasser besitzen, nicht für Heime verwendet, wo man Flüchtlinge oder Waisenkinder unterbringen könnte. Das wäre doch eine gute Auswertung dieser Gebäulichkeiten.

### Zeugen der Geschichte

Wer sich für die Geschichte interessiert und die Tempelruinen besichtigt, der kann noch tagelang dort verweilen. Was vor allem noch ganz gut erhalten ist, das sind einige Mosaiken, die sogar in der Farbe noch frisch sind, und man immer wieder staunen muss, wie exakt und mit welchen speziellen Materialkenntnissen die damaligen Künstler vor 2000 Jahren gearbeitet haben. Sehenswert ist vor allem das Theater, das nach griechischem Muster gebaut wurde

und wie die meisten griechischen Amphitheater so konstruiert ist, dass es eine ganz ausgezeichnete Akustik hat. Wenn man gut und artikuliert spricht, kann man an jeder Stelle des Theaters jedes Wort verstehen. Das hat man in der alten Zeit besser gekonnt als heute.

### Erholung für Körper und Geist

Neben all dem Interessanten, was man an Überbleibseln alter Kulturen sieht, begegnen wir immer wieder neuen Naturschönheiten. Der grosse Vorteil und der gesundheitliche Wert dieser Wanderferien in guter Luft hält den Kreislauf in Bewegung und beruhigt die Nerven. Man atmet all die ätherischen Stoffe aus den verschiedenen Pflanzen und aus Pinien ein. Die ganze Atmosphäre einer solchen Insel strömt etwas aus, das uns wohltut und uns hilft, wieder ins körperliche und seelische Gleichgewicht zu kommen. Tagsüber wandern, Sauerstoff, Sonne und alle Naturschönheiten geniessen, abends noch durch ein Meerbad die Heilkraft des Meeres spüren, das sind ausgefüllte Ferientage. Und wenn man einen halben Tag dazwischen einschaltet, nur als ledigliches Badevergnügen für diejenigen, die noch gerne mit dem Schnorchel die Wunder unter dem Wasser beobachten, das ist für jung und alt eine mit nichts zu vergleichende Therapie.

## Gebirgswald, Schönheit, Segen und Fluch

Nicht nur am Meer mit der jodhaltigen Luft, auch in unseren Bergen ist die mit ätherischen Ölen durchsetzte Gebirgsluft, die Ruhe, die Schönheit unserer Alpenpflanzen, eine wunderbare Voraussetzung, um sich zu erholen. Die Nerven und das ganze Gefässsystem können sich in der Alpenwelt besser regenerieren als mit aller Patentmedizin, die uns heute zur Verfügung steht. Die Höhensonnenstrahlen tragen das ihrige dazu bei, und wir tun sogar gut daran, sie zu dosieren, indem wir bei Wanderungen anfangs einen breitkrempigen Hut tragen, bis die Haut ihre Fähigkeit entwickelt hat, diese starken Strahlen zu transformieren,

ohne dass durch zu intensive Sonnenbestrahlung ein Schaden entstehen kann.

### Wohltat der Wanderung

Auf den Wanderwegen langsam und gemütlich, mit regelmässiger Atmung immer höher aufzusteigen, das tut gut. Wer seine Geruchsnerven noch voll intakt hat, der wird beglückt sein, die ätherischen Öle der Wacholderstauden und der Nadelhölzer wahrzunehmen, wenn die Sonne so kräftig ihre Strahlen ausschickt, dass sie die Wärme an den Felsen reflektiert. Wer Pflanzenkenner ist, freut sich an all den Heilpflanzen, die ihm begegnen. Es ist sehr empfehl-

lenswert, hie und da ein paar Blüten der Goldrute (Solidago) zu pflücken und zu kauen. Man wird bald feststellen, dass die Niere viel intensiver zu arbeiten beginnt. Zwischen Geröll finden wir die Alpenschafgarbe und wenn wir einige von den zarten, feinen, grünen Blättchen kauen und ein paar Blümchen dazu, dann wird uns dieser würzige Geschmack den Appetit anregen. Wir werden mit viel mehr Freude unseren Rucksack auspacken, um die mitgebrachten Datteln und Mandeln, das Risopan oder Vollkornbrot zu geniessen. Auch Apfel und Banane schmecken wesentlich besser, wenn wir eine Stunde vorher mit diesem Pflänzchen unseren Appetit angeregt haben. Wer vielleicht von einem Katarrh geplagt wird, der findet im Alpenwegerich und Lärchenbart (Usnea) ein herrliches Heilmittel, das man gerade so zerkaufen kann. Die Heilstoffe, vor allem die Flechtensäure von Usnea, bewirken eine schnelle Linderung, denn diese Säure wirkt wie ein natürliches Antibiotika, um einen Katarrh noch ganz auszuheilen. Es ist gut, wenn man diese Pflanzen kennt. Auf allen Wanderungen, die wir unternehmen, können uns diese frischen Kräuter eine grosse Hilfe sein.

Es ist auch zu empfehlen und es ist absolut nicht verboten, etwas Wacholderschösschen im Rucksack mit nach Hause zu nehmen, um dann die herrlich duftenden Nadeln mit heissem Wasser zu überbrühen. In das warme Kräuterbad taucht man die ermüdeten Füsse oder macht Hand- und Armbäder. Man kann auch ein Baumwollsäckchen füllen und in die Badewanne geben. Auf diese Weise wird ein Sitz- oder Vollbad mit natürlichen Heilstoffen angereichert und wir können es noch wirkungsvoller geniessen.

### Warum heilsam?

Leute, die unter Rheuma, beginnender Gicht oder unter Kreislaufstörungen, vor allem im Kapillarbereich leiden, können sich mit Wacholderbädern eine wunderbare Hilfe und eine Besserung des Krankheitszustandes verschaffen. Die Wirkung ist genau so gut und angenehm, wie wenn

man nach dem Duschen oder Baden den Körper mit einer Wacholdersalbe einreibt. Auch heute ist das Wandern im Gebirge immer noch eine der besten Heilmethoden für stressgeplagte Menschen und sogar für solche, die unter Depressionen leiden. In der ersten halben Stunde fühlt man sich noch müde und abgespannt, aber wenn man durchhält, langsam geht, regelmässig atmet, dann wird man schon nach einer Stunde eine Aufhellung des Gemütes beobachten. Der gute Sauerstoff und die ätherischen Öle wirken auf das Nervensystem, der Kreislauf wird belebt und die Leber und Niere beginnen besser zu arbeiten und plötzlich verlieren sich alle Beschwerden. Wenn man nach drei oder mehr Stunden wieder im Tale angelangt ist, dann fühlt man sich gehoben, fröhlich und begreift nicht mehr, wie man vorher so trübe und pessimistisch empfunden hat.

All diese bekannten und unbekannten ätherischen Stoffe, die man im Hochgebirge (Gebirgswald) einatmet, haben ihre Wirkung getan. Die Ruhe, der Anblick der grünen Teppiche von Wacholder, Heidel- und Preiselbeeren zwischen Arven und Lärchen, wird die Wirkung nicht verfehlten auf jeden, der noch Sinn, Verständnis und Liebe zur Natur hat.

### Der Gebirgswald stirbt

Heute muss man bei Wanderungen leider Erfahrungen machen, die einem weh tun. Durch den Unverständ der Menschen, durch die Luftverschmutzung – seien es nun Zentralheizungen, Autos oder die ferne Industrie, deren Gifte und sauren Gase mit dem Wind ins Gebirge geblasen werden – sieht man Tausende von jungen Arven, die dürr dastehen. Es gibt speziell befallene Gegenden, da sind bis zu 90 Prozent der Jungpflanzungen beschädigt oder bereits tot. Sogar grosse Bäume, die 30, 40 oder gar 100 Jahre ihr saftiges Grün präsentiert haben, gehen langsam zugrunde. Wenn man auch in einigen geschützten Tälern noch schöne, saftige, kräftige Arven trifft, dann ist man glücklich und hofft wieder, dass ein Teil dieser Gebirgsbäume

doch noch einige Jahre durchhalten werden. Aber wie lange, das weiss niemand. Den Lärchen scheint es weniger stark geschadet zu haben; sie sind wenigstens jetzt noch kräftig grün, weil der Lärchenwickler sie wieder für einige Zeit verschont hat. Nur zwischendurch sieht man einige, die frühzeitig gelblichbraun geworden sind, bevor die Zeit des Winterschlafes sie einhüllt.

### Ist eine Rettung möglich?

Von welchem Schicksal wird der Gebirgswald betroffen, wenn wir schon den grossen Jammer mit unseren Tannenwäldern im Tiefland haben? Es wird viel geschrieben und geredet über das Waldsterben, ob das

Richtige getan wird, ob man bereit ist Opfer zu bringen, um das Übel an der Wurzel zu packen? Fragen über Fragen, die uns erst die Zukunft beantworten wird. Man weiss bereits, wie man dem Waldsterben abhelfen könnte. Aber die, die es wissen, seien es Förster oder Ökologen, haben nicht die Möglichkeit und die notwendigen finanziellen Mittel, um erfolgreich einzutreten. Und die, die die Macht hätten, sind wieder gehemmt und gebunden durch politische und finanzielle Verflechtungen. Es ist fraglich, ob sie es überhaupt wollen, unsere Natur noch zu retten. Jetzt wäre es an der Zeit, aber es mag sein, dass es in einigen Jahren schon zu spät sein wird. Sie kennen sicher die düstere Vorahnung: «Zuerst stirbt der Wald und dann der Mensch».

### Sind Giftkatastrophen vermeidbar?

Wer Indien und die Mentalität der Bevölkerung dort kennt, der kann sich das furchtbare Elend, das durch diese Giftgas-katastrophe in Erscheinung getreten ist, vorstellen. Von den Erfahrungen in Seveso, in Italien, hätte man sicherlich etwas lernen können. In der Presse behaupten die führenden Leute der Basler Chemie, dass so etwas in der Schweiz nicht vorkommen könnte. Zugegeben, wir haben bei uns ein etwas besseres Kontroll- und Sicherheitssystem, aber menschliches und technisches Versagen ist auch bei uns nicht ausgeschlossen. Diskussionen, wie solche Unglücksfälle verhindert werden können, sind weniger wesentlich als die Überlegung, ob es überhaupt notwendig ist, dass solche furchtbaren Gifte hergestellt werden.

### Gifte als Rohstoff

Wozu wurden diese Gifte verwendet? Wenn die Presseinformation richtig war, hat eine Tochterfirma von La Roche dieses furchtbare Gift in Seveso gebraucht, um kosmetische Präparate herzustellen. In Indien wurde behauptet, dieses schlimme, tödlich wirkende Gift hätte man als Übergangs-

rohstoff für Insektizide, also zur Vernichtung von Insekten benötigt. Wäre es da nicht einfacher, die Behörden würden die Herstellung solch gefährlicher Gifte grundsätzlich verbieten, auch als Übergangsmaterialien für Produkte, für die genügend harmlose Rohstoffe zur Verfügung stehen?

### Hilfe aus der Natur

Wir haben genügend pflanzliche Rohstoffe für Kosmetika, die sowohl als Grundstoff wie auch als Zwischen- und Fertigprodukt in keiner Form durch eine Giftphase geführt werden müssen. Und man muss sich fragen, was das für kosmetische Produkte sein mögen, die als Grundstoff solch furchtbare Gifte benötigen, beziehungsweise enthalten. Ob da nicht das Fertigfabrikat, neben seinem spezifischen Nutzen, auch schädigend wirkt? Und wenn wir Insektizide in Betracht ziehen, haben wir nicht genügend harmloses Rohstoffe, zum Teil sogar pflanzlichen Ursprungs, wie die Berispräparate, wie Spilanthes, diese in den Tropen so reichlich vorkommende Pflanze, die als Insektizid ganz hervorragend wirkt