

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 8

Artikel: Wandern als Heilmethode
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552521>

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: 03.10.2025

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

Wandern als Heilmethode

Mit dem Chefarzt einer schwedischen Naturheilklinik, Dr. Aly, war ich befreundet und habe seinerzeit schon die wunderbaren Resultate zur Kenntnis genommen, die Dr. Aly durch Wandern, verbunden mit Teilfasten und Spezialdiäten, bei seinen Patienten erreichte. Vor allem Menschen mit Kreislaufstörungen und den vielen Leiden, die damit im Zusammenhang stehen, haben davon, sogar ohne medikamentöse Beeinflussung, enorm profitiert. Aus einer medizinischen Zeitschrift entnehme ich den Bericht, dass bei einigen tausend Studenten, die während ihrer grossen Ferien unter kundiger Leitung Wandertouren unternommen haben, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beträchtlich gesteigert werden konnte. Ärzte haben in dieser Studie sogar die Überzeugung zum Ausdruck gebracht, dass durch regelmässige, mässige körperliche Bewegung, die Lebenserwartung verbessert werden könnte, vor allem durch Wandern.

Wandern aktiviert Körperfunktionen

Interessant ist die Feststellung, dass sich körperliche Betätigung, selbst bei einer erblich bedingten niedrigen Lebenserwartung, durchaus positiv auswirken kann. In meinem Buch «Der kleine Doktor» habe ich den Gedanken aufgrund meiner Beobachtungen und Erfahrungen im Artikel: «Atem ist Leben» näher beschrieben. Gerade durch Wandern in gesunder Luft, im Wald, durch Kulturen mit viel Blattwerk, können die körperlichen Funktionen, vor allem auch das Lymphsystem, angeregt werden.

Wanderferien auf Euböa

Wir hatten dieses Jahr die Möglichkeit, der kalten, regnerischen Zeit Ende Mai und anfangs Juni auszuweichen, um auf der Insel Euböa Wanderferien zu machen. Man hat ja heute die Gelegenheit, an geführten Wanderferien teilzunehmen und vor allem die beiden Firmen, die solche Ferien organisieren, Baumeler und Imbach, geben sich wirklich grosse Mühe, diese zu

einem genussreichen, erholsamen und gesunden Erlebnis werden zu lassen. Wir haben schon verschiedene griechische Inseln durchwandert, aber Euböa ist eine der schönsten und fruchtbarsten. Sie hat einen grossen Vorteil, dass sie von der Touristik noch nicht so überschwemmt ist.

Das Wandern durch Pinienwälder und der Duft vieler Heilpflanzen und Gewürzsträucher sind eine wunderbare Erfrischung für Körper und Geist. Anfangs mag manchem das Steigen bei der vollen Sonnenbestrahlung und der Wärme etwas Mühe bereiten, besonders beim Atmen, aber nach einer halben Stunde, wenn der sogenannte zweite Atem wirksam wird, dann geht es schon müheloser. Wenn man dann nach drei- bis vierstündigen Wanderungen wieder am Ufer des Meeres ankommt, und das warme Meerwasser zudem zum Baden einlädt, dann bekommt man wirklich das Empfinden, richtig erfrischt und regeneriert zu werden. Man muss nur sehr darauf achten, besonders ältere Leute, dass man langsam beginnt, im richtigen Bergschritt und mit ruhiger Atmung zu steigen. Wenn jüngere Teilnehmer davonrennen, muss man sie eben gehen lassen und bildet dann die Nachhut oder den Schluss. Man tut gut daran, nicht schneller zu laufen als das eigene Leistungsvermögen zu geben vermag. Jeder muss sein persönliches Tempo, seinen persönlichen Rhythmus einhalten. Nur dann hat jeder den vollen Genuss und Nutzen.

Nachteile der Ernährung

Die 3580 km² grosse Insel ist nach Kreta die zweitgrösste griechische Insel. Der mineralstoff- und eisenhaltige Boden trägt zur grossen Fruchtbarkeit bei, so dass alle Pflanzen im saftigen Grün stehen und Olivenbäume ausgezeichnet gedeihen. Pinienwälder wechseln mit Olivenpflanzungen, in denen teilweise über 1000 Jahre alte Bäume zu finden sind. Zu bedauern ist nur, dass durch Waldbrände oft ganze Gebirgszüge zerstört wurden. Die Neuanpflanzungen lassen leider zu wünschen

übrig. Unglücklicherweise ist in ganz Griechenland die Ernährung nicht mehr so, wie sie vor 30 und 40 Jahren noch war. Die Kost in den Hotels besteht wie üblich aus viel Fleisch, Eiern, Süssigkeiten und Weissbrot. Dies ist nicht dazu angetan, den auf Naturkost eingestellten Wanderer zu erlaben und ihm die notwendige, vitalstoffreiche Nahrung zuzuführen. Sehr gut fand ich die Salate mit vollreifen Tomaten, Gurken und Frühlingsgemüse. Der weisse Schafskäse kann als ein gewisser Ersatz für die sonst mangelnde, vitalstoffreiche Nahrung dienen.

Die Getränkefrage

Mit den Getränken ist es wie überall nicht sehr gut bestellt. Am besten hilft man sich, wenn man Molkenkonzentrat mitnimmt und die überall vorhandenen, guten Mineralwasser mit etwas Molke anreichert, um etwas Gesundes, Durststillendes zur Verfügung zu haben. All die süsslichen Wasser mit Essenzen, den künstlichen Aromen, erhöhen den Durst, geben dem Körper zudem nicht das, was er nötig hat, um seinen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Was könnte aus diesem fruchtbaren Boden alles herausgeholt werden, wenn biologisch bewirtschaftet würde.

Ergänzende Nahrungsmittel

Die Chemie hat leider auf diesen sonst so gesunden Inseln Einzug gehalten. Es tut einem weh, wenn man Gemüsekulturen antrifft, die grünlich von Spritzmitteln schimmern.

Es ist gut, wenn man auf solchen Wandertouren ein Paket Müesli mitnimmt, vielleicht auch Datteln, getrocknete Bananen sowie Risopan oder Knäckebrot, damit man eine gewisse vitalstoffreiche Grundlage als Ergänzung der Hotelkost bei sich hat. Früchte, je nach Saison, die man schälen kann, werden zusätzlich dort gekauft. Wein ist auf diesen Inseln sehr gut und billig. Als kleine Beigabe zum Mittagessen regt er die Verdauung an. Man darf sich aber nicht verleiten lassen, den Weinkonsum, um den Durst zu stillen, zu erhöhen!

Sonst ist ein Teil der gesunden Wirkung von Wanderferien durch den erhöhten Alkoholgenuss wieder in Gefahr.

Ein Land alter Kulturdenkmäler

Interessant sind in Griechenland die vielen Tempelruinen und alle Bauten, die den Göttern errichtet wurden. Man kann sich lebhaft vorstellen, wie Paulus in Athen, als er die vielen Altäre der Götter betrachtete, den griechischen Philosophen damals bezeugte, dass einer der Altäre der Anbetungsstätte für den unbekanntem Gott bestimmt war. Dieser ist grösser als alle anderen Götter. Er ist derjenige, der alles geschaffen hat, das Sichtbare wie das Unsichtbare. Bei der Betrachtung der vielen historischen Stätten ist es nicht leicht zu begreifen, wie wenig von der Ethik, die diese tapferen Kämpfer der Urkirche verkündeten und in ihrem Leben verwirklicht haben, übriggeblieben ist. Ausser Ruinen, mit denen sich die Archäologen mit viel Mühe und Arbeit auseinandersetzen, ist eines übriggeblieben, was uns noch beglückt und das ist die schöne Natur, die gute Erde, die, wenn man sie richtig, nach den heutigen Erfahrungen biologischer Landwirtschaft bebauen würde, noch viel mehr Menschen mit vitalstoffreicher und gesunder Nahrung versorgen könnte. Moderne Bebauungsmethoden mit Chemie und vielen zivilisatorischen Unsitten verhindern, dass aus diesem noch jungfräulichen Boden mehr herausgeholt wird, was doch möglich wäre. Die historischen Bilder der Vergangenheit lässt man im Geiste vorüberziehen, während man diese Stätte auf den Wanderungen besucht. Hier hat sich soviel abgespielt, hier wurde soviel gekämpft und von allem ist so wenig übriggeblieben. Nur die einfache Mutter Erde, die jetzt in grosser Gefahr ist, bleibt ewig jung, sich immer wieder erneuernd, bleibt bestehen. Ihr sollten wir uns zuwenden. Auf unseren Wanderungen wird sie uns begleiten und ihre Schönheiten und Wunderwerke zeigen. Sie wird uns Ruhe und Harmonie vermitteln und auf diese Weise unseren Körper und Geist erneuern.