

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 11

Artikel: Die Vorzüge des Wanderns
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553204>

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: 24.12.2025

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

kraut), unter Beigabe von einigen Tropfen Echinacea, auswusch, was bei leichten Entzündungen sehr rasch half. Bei Menschen, die dem Staub stark ausgesetzt sind, ist es ratsam, wenn sie abends die Augenpartie, bei geschlossenen Lidern, reinigen und zwar mit Watte, die mit Echinacea getränkt ist, wodurch Schmutz, Staub und Bakterien beseitigt werden. Augenkrankheiten, sogar einer Starbildung im späteren Alter kann man durch Stärkung des Gesamtkreislaufes vorbeugen. Deshalb sollte das arterielle wie das venöse System immer wieder unterstützt und zeitweise Kuren mit den bekannten Venenmitteln – Hypericum, Aesculus

hipp. und den Arterienmitteln Crataegus – durchgeführt werden.

Auf die Ganzheit kommt es an

Vergessen wir also nie, dass das Auge nur ein Teil des Körpers ist, und wenn wir die Augen pflegen wollen, dann müssen wir den ganzen Körper beeinflussen. Immer, wenn irgendwo – und das gilt auch für das Auge – Stauungen oder Störungen eintreten, wenn die Durchblutung nicht mehr in Ordnung und der sogenannte Zellstoffwechsel gehemmt ist, dann entstehen die Krankheiten, die man nicht immer nur örtlich behandeln kann.

Die Vorzüge des Wanderns

Durch die modernen Verkehrsmittel, vor allem durch das Auto, sind die Vorzüge des Laufens und Wanderns stark in den Hintergrund geraten. Besonders in Amerika ist mir dies aufgefallen, wenn Freunde, die nur ein paar hundert Meter von mir entfernt wohnten und mich besuchen wollten, bestimmt fast hundertprozentig mit dem Wagen kamen. Als ich einmal mit Bekannten im Sequoia-Nationalpark eine kleine Anhöhe, den Mororock, hinaufstieg, jammerten die Amerikaner schon wegen des kurzen Aufstieges, der ihnen soviel Mühe machte. Beim Erklimmen der Anhöhe kamen sie ausser Atem, während wir Schweizer, die das Bergsteigen gewohnt sind, leicht und ohne Mühe auf den Gipfel stiegen.

Naturvölker als Vorbild

Wie anders habe ich die Vorzüge des Wanderns – the benefits of walking – in Südamerika festgestellt, im Alto Plano bei den Inkas beziehungsweise deren Nachkommen, die in zirka 4000 m Höhe, in der Nähe des Titicaca-Sees wohnen und noch mit Lasten auf dem Rücken stundenlang, ja tagelang unterwegs sind. Diese Indios haben bestimmt nicht unter Kreislaufstörungen zu leiden. Auch rheumatische und arthritische Krankheiten sind ihnen völlig fremd. Mit Lungen- und Bronchialleiden

haben sie praktisch gar nichts zu tun, denn der Vorzug des Laufens liegt eben darin, dass man den Körper mit Sauerstoff bis in die äussersten Kapillaren, die feinsten Blutgefässe, reichlich versorgt. Der Kreislauf ist in Ordnung, die Ausscheidung von Kohlen säure ist gewährleistet, die Zuführung von Sauerstoff zu allen Körperzellen funktioniert einwandfrei und es bewahrheitet sich ein alter Bauernspruch: «Wer die Beine viel gebraucht, braucht weniger den Doktor zu konsultieren!»

Vorzug organisierter Wanderferien

Um der Verwöhnung durch die Technik entgegenzuwirken, gibt es heute glücklicherweise Institutionen, die Wanderferien organisieren, wo man acht oder vierzehn Tage in freier Natur, abwechselnd zwischen Meer- und Bergluft wandert und dadurch seinen Organismus wieder richtig funktionstüchtig machen kann. Allerdings muss noch bemerkt werden, dass der Vorteil des Wanderns – oder walkings – nur dann voll in Erscheinung tritt, wenn man in möglichst gesunder Luft geht. Im Stadtgewühl nimmt man schon lieber die vorhandenen Verkehrsmittel in Anspruch, denn bei dieser Luftverschmutzung, wie sie in den Industriestädten heute herrscht, ist das Laufen weniger nützlich. Wir wollen ja

Kohlensäure, also verbrauchte Gase ausscheiden und nicht noch viele gasförmige Giftstoffe zusätzlich einatmen.

Wir brauchen Sauerstoff und den finden wir im Freien, in den Wäldern, am Meeresstrand und in den Bergen.

Überwärmung tötet Krebszellen

Schon längere Zeit haben weitsichtige Ärzte immer wieder den Versuch unternommen, durch Überwärmung, also durch künstliches Fieber, Heilwirkungen auszulösen. Fieber ist sowieso ein nicht zu unterschätzendes Hilfsmittel unseres körpereigenen Abwehrsystems, um so manches, was dem Körper als Krankheitsursache zu schaffen macht, zu beeinflussen und unter Umständen eine Heilung herbeizuführen. Sogar gegen Mikroorganismen hat man Fieber mit Erfolg eingesetzt. In Südamerika haben Ärzte beobachtet, dass die hohen Fieberschübe der Malaria sogar Bakterien und Parasiten vernichten konnten. Es wurde auch festgestellt, dass in den eigentlichen Malariagebieten, wie im Amazonas, sehr wenig Syphilis vorkam und zwar deshalb, weil das hohe Fieber bei Malaria die Erreger der Syphilis zu vernichten vermochte. Es wird sogar die Malaria als Therapie benutzt, um mit den Erregern fertig zu werden.

Die wärmeempfindlichen Krebszellen

Ich habe selbst schon einmal beobachten können, wie ein krebskranker Patient, der einige Tage 40 bis 41 Grad Fieber hatte, die Krebskrankheit überwinden konnte. Vielleicht lässt sich dadurch auch erklären, dass Menschen, die regelmässig Saunabäder aufsuchen, weniger an Krebs erkranken. Vor Jahren wurde schon von deutschen Forschern beobachtet, dass durch künstliches Fieber und Überwärmungsbäder eine eigenartige Wirkung bei Krebs ausgelöst werden kann. Beobachtungen haben ergeben, dass die Krebszelle, wie Professor Pichinger nachgewiesen hat, eine sauerstoffarme Zelle ist, und dass sie bei 40 bis 40,5 Grad zu leiden und bei zirka 41 Grad Fieber abzusterben beginnt, während die gesunde Zelle eine noch etwas höhere Temperatur durchhält. Der bekannte Forscher Professor Manfred von Ardenne hat

nun zusammen mit Physikern einen Apparat entworfen, der das Krebsgewebe sogar auf 42,5 Grad Celsius zu erwärmen vermag, wobei die Krebszelle abstirbt, ohne dass das übrige Gewebe auf diesen hohen Hitze-grad gebracht werden muss, der sonst gesunde Zellen ebenfalls vernichten könnte. Sicherlich ist es technisch eine ganz komplizierte Angelegenheit, ausschliesslich den Tumor und eventuell Metastasen solch hohen Temperaturen auszusetzen, ohne das gesunde Gewebe zu schädigen. Wenn es nun gelingt, Apparate zu konstruieren, die durch eine solch gezielte Überwärmung Krebszellen zerstören können, dann scheint das Risiko und die Neben- und Nachwirkungen für den Körper weniger gross zu sein als bei einer Operation, das heisst bei einem durch den Chirurgen entfernten Krebsgewächs.

Krebs als Erkrankung des ganzen Körpers

Sicherlich mag es für den Patienten leichter sein, eine Überwärmungstherapie durchzustehen, als eine operative Entfernung des Tumors über sich ergehen zu lassen. Jedoch darf man davon nicht die Lösung des Krebsproblems erwarten. Die Krebserkrankung liegt also nicht nur im Tumorgewebe, in der Geschwulst, sondern im ganzen Körper, im Blut und in der Lymphe. Eine Beseitigung der Geschwulst, ob sie nun durch den Chirurgen geschieht oder ob das Krebsgewebe durch die Überwärmungsmethode aufgelöst oder vernichtet wird, es dispensiert den Kranken absolut nicht davon, seine Lebensweise zu ändern. Alle krebserregenden, cancerogenen Einflüsse müssen weggelassen werden. Anticancerogene Einflüsse müssen hingegen mehr zur Geltung kommen, wobei die gesamte Lebensweise, die Ernährung, die Eiweissüberfütterung und all das, was man vom Standpunkt der Ganzheitsmedizin zu berücksichtigen hat, beachtet werden muss. Das biologische