Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 4: Die Zähne als Ausduck der Gesundheit

Artikel: Das befreiende Wandern : zu jeder Jahreszeit!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557663

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: 09.12.2025

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

Das befreiende Wandern – zu jeder Jahreszeit!

Offenbar sind Wandersleute fröhliche Menschen mit heiterem Gemüt. Selten werden Sie jemandem begegnen, der grimmig seines Weges geht. Wie könnte man auch traurig und bekümmert wandern, wenn die freie Natur mit überschwenglicher Geste zur Freude ermuntert, die auch des Dichters Herz bewegt:

«Geh aus, mein Herz, und suche Freud
In dieser lieben Sommerszeit
An deines Gottes Gaben;
Schau an der schönen Gärten Zier
Und siehe, wie sie mir und dir
Sich ausgeschmücket haben…»
(P. Gerhardt)

Was sollte uns an der vollkommenen Gabe noch belasten? Doch wir brauchen nicht auf den Sommer zu warten, auch schon das Frühjahr lädt uns zum Wandern ein, denn jede Jahreszeit ist ausgeschmückt mit ihrer eigenen Schönheit. Menschen, die das Glück haben, in freier Natur körperlich hart zu arbeiten, werden selten von Depressionen befallen. Trägheit macht hingegen den Menschen unausgeglichen und traurig. Doch in unserer Industriegesellschaft mit ihrer Vermassung, die es mit sich bringt, dass Millionen von Menschen «eingepfercht» in teuren Hochhauswohnungen und begleitet vom steten städtischen Lärm leben müssen, haben wir uns weit vom naturgegebenen Leben entfernt. Deshalb suchen viele Menschen einen Ausgleich in allen möglichen Bereichen.

Wandern kann nicht «ersetzt» werden

Nichts ist gesünder als Bewegung in freier Natur. Eine Turnhalle, ein Tennisplatz, eine Kegelbahn, ein Fitness-Center können uns zwar sehr wohl körperlich ertüchtigen. Aber es fehlt das unmittelbare Erlebnis, das wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, die Weichheit des Waldbodens, das Rauschen der Bäume, der Duft der Blumen, die Vielfalt der Vogelstimmen und der Farben. Ja sogar Regen und Wind haben ihren besonderen Reiz. Beim Wandern lernen wir, bewusster zu atmen, indem wir zunächst die Gleichmässigkeit unserer Atemzüge beobachten, bis sich ein tiefer, entspannender Rhythmus einstellt. Das Volumen der Lunge wird deutlich erhöht, wenn man das Atmen aus dem Bauch heraus vornimmt. Bei solchen Atemübungen ist das vollständige Ausatmen der verbrauchten Luft besonders wichtig.

Sie werden selbst erstaunt sein, wie schon nach verhältnismässig kurzer Zeit, fast ganz von selbst, ohne Ihr gedankliches Zutun,

der Kopf klarer und der Ballast des Gemüts langsam kleiner wird. Und dieses befreiende und heitere Gefühl zugleich wird Sie des Weges weiter begleiten. Auch spüren Sie allmählich, wie sich Ihr Körper der Bewegung anpasst. Die Schritte werden fester und sicherer, die verspannten Muskeln lockern sich, und eine beflügelnde Leichtigkeit macht sich bemerkbar. Vergessen sind bald die kleinen Beschwerden, die Verspannung im Kreuz und die Schwere der Beine.

Das langsame Dahinschlendern ohne ein bestimmtes Ziel steigert eher die Unlust und verleitet dazu, bald wieder umzukehren. Vor Beginn der Wanderung sollte man sich einen Wegplan zurechtlegen und einen Höhepunkt der Unternehmung bestimmen; eine kulturelle Besichtigung, den Ausblick auf den See und für das leibliche Wohl eine gemütliche Wirtschaft, um Hunger und Durst zu stillen. Dem «schlechten» Wetter am Scheitern einer Wanderung Schuld zu geben, wäre alles andere als sinnvoll. Wir wissen, dass jede Wetterlage, nicht nur Sonnenschein, eingebettet ist in die von etwas Grösserem als uns Menschen geleiteten Vorgänge der Natur. Ein sogenannt schlechtes Wetter kann es deshalb eigentlich gar nicht geben.

Keine Gesundheit ohne ausreichende Bewegung

Ohne ausreichende Bewegung können wir auf Dauer niemals gesund bleiben, auch wenn wir uns nach neuesten Erkenntnissen bestens ernähren. Vollwertkost, Vitamine und Aufbaunahrung können die Vorteile der Bewegung sicher sinnvoll ergänzen, aber niemals ersetzen. Während Sie nun durch Felder und Wald unbekümmert wandern, lassen Sie mit allen Ihren Sinnen, nicht nur mit den Augen, die Vielfalt der vorüberziehenden Landschaft auf sich wirken. Beobachten Sie alles! Dieses Schauen in der Stille der Natur wird Ihnen immer mehr zum Bedürfnis. Mit der Übung des Schauens wird Ihr Blick klarer, und Sie werden bald erkennen, wie herrlich die Gaben der Natur sind. Sie werden es achten und schätzen lernen. Und vielleicht erleben Sie eines Tages eine ungewöhnliche Überraschung.

Nichts Aussergewöhnliches wird geschehen, kein Tier wird Sie erschrecken, kein Abenteuer steht in Sicht. Vielleicht ist es nur ein Grashalm, der sich im Winde bewegt, oder das Zirpen einer Grille. Doch plötzlich überkommt Sie das Gefühl tiefer Dankbarkeit, wie Sie es mit diesem wachen Bewusstsein vielleicht noch selten erlebt haben, überwältigend und befreiend zugleich. In wenigen Sekunden ist alles vorüber. Staunend sehen Sie sich auf dem Weg um. Was war geschehen? Eigentlich nichts besonderes, nur, dass Sie in diesem Moment aus Ihrem tiefsten Wesen die Welt erblickten.

«Hier ist mein Geheimnis. Es ist ganz einfach:
Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.
Was ich da sehe, ist nur die Hülle.»
(Antoine de Saint-Exupéry)