Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 9: Schleudertrauma : Halswirbel haben viele Tücken

Artikel: "Wandern als natürlichste und gesündeste Sportart"
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557957

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: 07.01.2026

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

«Wandern als natürlichste und gesündeste Sportart»

Wandern in freier Natur bleibt nicht nur ein einprägendes Erlebnis, es macht auch zufrieden und erweitert die Perspektive.

Viele Menschen würden nach Ansicht von Dr. h.c. A. Vogel länger leben, wenn sie das Wandern mehr pflegen würden. Er muss es schliesslich wissen, denn er ist immer schon gern und ausgiebig gewandert. Ohne seinen liebsten Zeitvertreib hätte er sicher nicht soviel von der Natur gelernt, denn bei keiner Sportart nimmt man soviel von dem wahr, was sich in der Natur abspielt. Darüber hinaus ist die erfrischende Bewegung beim Wandern eine gesunde Entspannungsmöglichkeit, «ein lebenserhaltender Ausgleich», wie Alfred Vogel in seinem Werk «Die Natur» schreibt, – und immer noch der beste Weg zu sich selbst.

Wandern ist ein Erneuerungs- und Regenerationsprozess für Körper, Geist und Seele. Wer kennt das nicht, dass die Gedanken fliegen, wenn man auf Schusters Rappen über Feld und Wiesen streift? Und fast möchte man sagen: Je höher es hinaufgeht auf Bergeshöhen, um so frischer, klarer und freier wird der Kopf. Die Sorgen und Nöte des Alltags verflüchtigen sich immer mehr, je weiter wir uns vom Ausgangspunkt entfernen und je besser wir unseren eigenen Rhythmus wiederfinden. «Abstand» lautet das Schlüsselwort. Probleme, die wir aus grösserer Distanz betrachten, nehmen sich plötzlich ganz anders aus – sie wirken kleiner, und man wird sich dessen wieder bewusst, dass es andere Dinge im Leben gibt, als Stress, Zwänge und Lasten.

Wandern macht frei – wenn man sich nicht überfordert

Mit dem gewonnenen Abstand verringert sich die Bürde des Alltags, und man verspürt eine angenehme Leichtigkeit. Natürlich muss man sich dabei auch an ganz praktische, simple Regeln halten, um überhaupt erst zu dieser Art Glücksgefühl zu kommen. Wer sich gleich zu Anfang überfordert, findet seinen eigenen Rhythmus nicht und kann vor lauter Anstrengung die befreiende Wirkung gar nicht erst erfahren. Deshalb ist es ratsam, langsam zu beginnen, das Tempo allmählich zu steigern und der individuellen Kondition und Geh-

geschwindigkeit anzupassen. Falscher Ehrgeiz ist fehl am Platz. Wenn man in einer Gruppe unterwegs ist, sollte man lieber die Schnelleren ziehen lassen. Denn ist es nicht besser, den Tag für sich zu geniessen, als anderen zu beweisen, dass man mithalten kann – und sich heimlich schwört: «Nie wieder»?

Einsamkeit und Ruhe – das Beste für die Nerven

Im normalen Leben werden wir ständig mit Reizen überflutet, ganz besonders, was Lärm betrifft. Unsere Nerven werden in der hektischen und schnellebigen Massengesellschaft auf die Folter gespannt, ganz zu schweigen von den Auswirkungen der Luftverschmutzung auf den Organismus. Wie sehr man der beruhigenden Schönheit und Vielfalt der Natur und ihrer Geräusche entwöhnt ist, fällt einem in der ungestörten Natur um so mehr auf. Vor allem, dass es eine Stille gibt, die nur vom Rauschen eines Bachs oder von Blättern im Wind unterbrochen wird. Doch wird es leider immer schwieriger, ungestörte Natur zu finden, in der nicht eine lärmende Menschenhorde um die nächste Ecke biegt oder Motorenlärm die Idylle abrupt zerstört. Am ehesten findet man beschauliches, abgelegenes und einsames Gelände in den Bergen, wo man die ruhigen Schwingungen und den würzigen Duft der Natur noch in vollem Mass geniessen kann.

Acht Tips für die Wanderung

1 • Nutzen Sie die Frische der *Morgenstunden!*

2 • Gehen Sie *gleichmässigen* Schrittes und *nie zu schnell!*

3 • Nehmen Sie frische Wäsche zum Wechseln mit und unter Umständen ein kleines Handtuch, um sich vor Erkältung durch Schwitzen zu schützen. Solange Sie sich bewegen, macht es nichts aus, bei Wind und Zugluft zu schwitzen. Nur wenn man stehenbleibt, ohne sich abzutrocknen und die nassen Kleider zu wechseln, setzt man sich der Gefahr einer Erkältung aus.

4 • Denken Sie an die Möglichkeit eines Wetterumsturzes, vor allem in den Bergen, und packen Sie einen *Regenschutz* und etwas *Warmes* mit ein! Erfahrene Wanderer kennen den Spruch: «Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung!»

5 • Nehmen Sie genug gegen den Durst mit, am besten kalten *Kräutertee,* z.B. den Genusstee von A. Vogel, eine wohlschmeckende und anregende Mischung aus wildwachsenden und kultivierten Kräutern und Beerenblättern.

6 • Hervorragende Energiespender sind *Trockenfrüchte,* wie z.B. biologische Bananen, Feigen und Aprikosen von A. Vogel.

7 • Nehmen Sie gutes *Kartenmaterial* mit, denn in einer verlassenen Gegend kann man nicht gleich jemanden nach dem Weg fragen!

In Gesellschaft macht es natürlich noch mehr Spass, die Überraschungen und Wunder der Natur zu entdecken.

A. Vogels Genusstee enthält Blätter von Zitronenmelisse, Pfefferminze, Himbeere, Brombeere, Erdbeere, Waldmeister und Kornblume.

8 • *Sonnenschutz* vor der Wanderung auftragen und eventuell Hut nicht vergessen! Man merkt gar nicht, wie schnell und stark die Sonne in der Höhe auf die Haut wirkt.

Wandern ist Leben, Erleben und Entdecken

Mit wieviel Entdeckerfreude werden wir belohnt, wenn wir eine Wanderung nicht danach planen, ob der Anfahrtsweg kurz und günstig, Lifte, Hütten, Gasthäuser oder sonst von Menschenhand Geschaffenes auf dem Weg liegen! Stattdessen kann man viel Unbekanntem oder Ungewohntem begegnen, eben den Wundern der Natur.

Schon immer war die Wanderschaft der Weg hinaus in die Welt, das hiess, neue Situationen meistern, aus Erfahrungen lernen und Wissen sammeln, um sich für das Leben zu wappnen. Der weise und lebenskluge Mensch ist sowohl in der westlichen wie auch östlichen Welt auf Wanderschaft ausgezogen, was sich in vielen grossen literarischen Werken widerspiegelt, wie zum Beispiel in Goethes «Wilhelm Meister», Eichendorffs «Taugenichts» oder im «Parzival». Alle suchten auf der Wanderschaft letztendlich sich selbst, beziehungsweise den Sinn des Lebens. Ob wir nun Blumen bestimmen, Kräuter sammeln, Tiere beobachten oder uns einfach am Auf und Ab in freier Natur erfreuen, das spielt keine Rolle; wichtig ist nur, dass die Dinge wieder ins richtige Lot gerückt werden, und sich der ganze Mensch entspannen und sammeln kann.

Machen Sie sich Ihren Wandertee selbst!

Kräutertees sind die allerbesten Durstlöscher beim Wandern. Ausserdem sind sie heilkräftig und gesund. Hier eine Mischung für einen Zehn-Kräuter-Sommertee. Dazu verwendet man die Blätter von :

Erdbeeren, Birken, Beifuss, Brennesseln, Himbeeren, Gundelreben, Waldmeister, Holunder (Blüten und Blätter), Weissen Taubnesseln und Schwarzen Johannisbeeren.

Sie sollten die Blätter immer frühmorgens und in grossen Mengen pflücken, weil nach dem Trocknen nur wenig übrigbleibt. Vor dem Trocknen werden die Stiele abgenommen. Zum Trocknen sollte man die Blätter im Freien, aber nie an der Sonne, aufhängen oder ausbreiten. In der Sonne verfärben sich die Trockenkräuter gelblich, und sie verlieren ihre ätherischen Öle, also die wirksamen und schmackhaften Stoffe. Meistens genügen vier Tage an der frischen Luft, bis die Blätter «knusprig» sind. Die Blätter dann mit den Fingern zerreiben; bei den Brennesseln sollte man die Blätter von der Blattnarbe abtrennen und die Narbe wegwerfen. Wer gesüssten Tee vorzieht, kann Honig, Süssholz oder etwas Anis zugeben. Jasminblüten oder Ringelblumen verfeinern den Geschmack dieses durststillenden Wandertees.

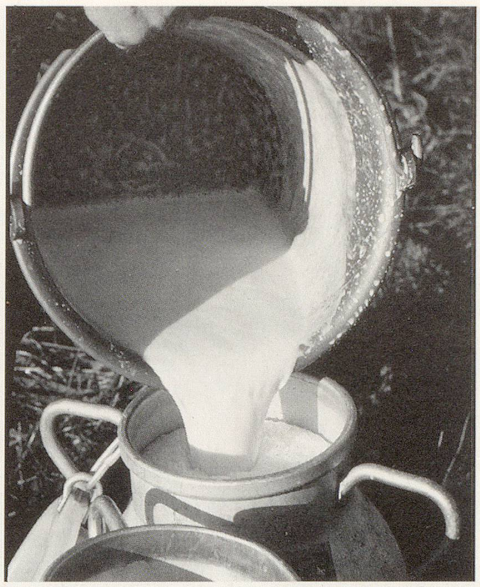
Wandern, der Gesundheit zuliebe!

Durch gleichmässiges, tiefes Atmen nehmen wir reichlich Sauerstoff auf. Mit der Zeit wirkt dieses Vorgehen wie eine innere Massage auf die Zellen, die vor allem die Blutgefässe stärkt und regeneriert. Der ganze Zellstoffwechsel wird angeregt. Die vermehrten ultravioletten Strahlen regen das Knochenmark zur Bildung roter Blutkörperchen an. Schliesslich wirkt sich die reine, gute Luft positiv auf die Drüsen, vor allem das Lymphsystem aus. Kurz, die gleichmässig erhöhte Sauerstoffzufuhr bringt den ganzen Körper wieder in Schwung.

Viel Bewegung und frische Luft machen hungrig. Der Wanderer entwickelt einen gesunden Appetit, Verdauungsprobleme lösen sich von selbst. Der Körper stellt sich durch die Anstrengung automatisch wieder auf einen natürlichen Rhythmus ein, das heisst, man profitiert sowohl vom erquickenden Schlaf vor Mitternacht, – über Schlafstörungen wird man kaum klagen –, als auch von der Frische der Morgenstunden, in denen die Natur besonders saftig, kraftvoll und würzig ist.

Wer viel wandert, lebt automatisch gesünder und schafft gute Voraussetzungen, länger gesund zu bleiben als Wandermuffel. Der naturverbundene, vitale Mensch wird kaum so leicht den Boden unter den Füssen verlieren, da er sich den natürlichen Gesetzmässigkeiten des Lebens anzupassen versteht und weiss, dass er sich auf seine Kräfte verlassen kann und auf die Freude und Energie, die ihm die Natur in all ihren Facetten immer wieder aufs Neue vermittelt.

Haben Sie sich schon überlegt, was Sie am nächsten Wochenende unternehmen?



Wandern ist nicht nur Rückkehr in die Natur, sondern auch zur Natürlichkeit. Gerade punkto Essen stellt sich heraus, dass der Mensch gar nicht so verwöhnt und kapriziös ist, denn das Einfachste und Natürlichste schmeckt doch am besten, wie frische Milch von der Alp.

Kleines Wander-Vademecum

Eine kleine **Wander-Apotheke** sollte man immer dabeihaben. Was soll sie enthalten? Pflaster, elastische Binden und wenige, aber vielseitig bewährte Medikamente. Das Frischpflanzen Präparat **Symphosan** hilft bei Verstauchungen, Zerrungen, Quetschungen, Blutergüssen und Muskelkater. **Johannisöl** ist bei Hautverletzungen, Abschürfungen und Blasen äusserlich anzuwenden, ebenso bei Sonnenbrand und Insektenstichen.

Nach dem Wandern haben die Füsse eine Wohltat verdient: Das **Fusspflegeöl Juniperosan** (mit Wacholder- und Thymianöl) fördert die Durchblutung, erfrischt, belebt und pflegt müde Füsse. Dann kann es am nächsten Tag wieder munter vorwärtsgehen. Von **Soglio** gibt es ebenfalls einen guten **Pflegebalsam** für die Füsse, der aus Lanolingrundstoffen, Ziegenbutter und ätherischen Ölen besteht. Wunderbar entspannend wirkt das natürliche **Molke-Honig-Kräuterbad**, erhältlich bei A. Vogel GmbH, Teufen.