

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 7-8: Männer-Leiden Prostatitis

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

#### **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:** 04.02.2026

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

## Laufen für Geniesser

### Liebe Leserinnen und Leser

Als Kind musste man, als Jugendliche fand man es abscheulich und viel zu zahm, und irgendwann hatte man dann «keine Zeit mehr» dazu: zum Wandern, zum Laufen in freier Natur. Seit ein paar Jahren jedoch habe ich neue Lust an dieser Fortbewegungsart gewonnen: Als «Nordic Walking» getarnt, gewinnt das schlichte zu-Fuss-Gehen immer mehr an Reiz.

**Es ist eine Tatsache, dass die Wirkung der frischen Luft viel zu wenig erkannt und angewandt wird.**

Alfred Vogel

Ich muss zugeben, dass ich anfangs recht skeptisch war. «Noch gehe ich nicht am Stock», rief ich aus, und: «Filz wird gewalkt, aber ich doch nicht!» Zudem macht man sich mit Nordic Walking nicht bei allen Bevölkerungsgruppen beliebt. Den Joggern ist man zu langsam, den Spaziergängern zu stürmisch und den Mountain-Bike-Fahrern im Weg. Aber meine Vorurteile schwanden mit zunehmendem Spass an der flotten Bewegung im Freien. Mit Hilfe des rhythmischen Stockeinsatzes lassen sich auch landschaftliche Gegebenheiten besser in

den Griff bekommen. Am Anfang meiner Zeit hier entfuhr mir so manches Mal der Stossseufzer: «Das Appenzellerland ist ja wunderschön – aber irgendwie geht es dauernd bergauf!» Inzwischen walkt es sich schon ganz schwungvoll, auch wenn die Steigung über 20 Prozent beträgt.

Die gleiche Lust am Gehen empfand offenbar unsere Leserin Heidi Steinemann, die, nur von ihrem Hund Balou begleitet, fast 400 Kilometer durch die Schwäbische Alb wanderte. Ihre Abenteuer können Sie als «schönstes Sporterlebnis» in diesem Heft lesen. Und vielleicht gewinnen ja auch Sie (neue) Freude am Laufen.

**Bleiben Sie «bewegt»!**

Herzlichst Ihre

*Claudia Rawer*



**Briefe an die Redaktion:** Gesundheits-Nachrichten • Postfach 63 • CH-9053 Teufen  
**E-Mail:** [c.rawer@verlag-avogel.ch](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch)