

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 7-8: Resistente Erreger

**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:** 15.01.2026

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

# Ins Blaue wandern

## Liebe Leserinnen und Leser

Obwohl eigentlich ein bewegungsfreudiger Mensch, hatte ich eine Zeit, in der ich mir aus dem Wandern, dem Laufen an sich, gar nichts machte. Irgendwo hin gehen – nur um gelaufen zu sein? Womöglich, um irgendwo hinunterzuschauen und den gleichen Weg wieder zurückzutragen? Nein, ohne mich! Auf den Geschmack gebracht hat mich dann ausgerechnet ein ziemlich katastrophaler Trip. Drei atemberaubende Wasserfälle, die in blaugrüne Becken stürzen, eine zugleich wilde und idyllische Landschaft im einsamsten Canyon der USA – das war der Köder, den unser ortskundiger Freund auswarf. Leider, leider aber: nur zu Fuss zu erreichen.

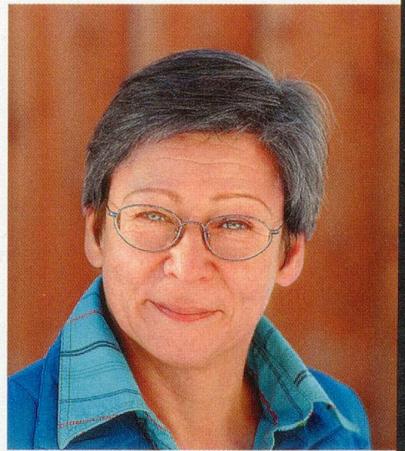
Wasser konnte ich noch nie widerstehen, und die Bilder unseres Freundes zeigten ein geradezu paradiesisches Fleckchen. Also trafen wir uns auf einem isolierten Felsvorsprung mitten im Nirgendwo und begaben uns auf einen 16 Kilometer langen Marsch durch Hitze, knöcheltiefen Sand und loses Geröll. Jeden Liter Wasser, den man auf dem staubigen Weg braucht, muss man im Gepäck haben, Trinkwasser gibt es nicht.

Doch Durst, Müdigkeit und wehe Füsse waren sofort vergessen beim Anblick der üppigen grünen Vegetation zwischen steilen roten Canyonwänden und der weissen Gischt, die in die schimmernden Becken rauschte. Mit den Füßen im kühlen Wasser stellte sich sogar ein gewisser Stolz ein, die schwierige Strecke geschafft zu haben. Und nach drei Tagen im türkisblauen Wasserfall-Wunderland von Havasu hatte der Weg dorthin einen Sinn bekommen.

Über den Zustand der neugeborenen Wanderin und ihrer Füsse, nachdem wir die zehn Meilen und 800 Höhenmeter mit einem äusserst knappen Wasservorrat wieder hinaufgekraxelt waren, schweigt des Sängers Höflichkeit. Aber seitdem – lachen Sie nicht! – laufe ich gerne. Und freue mich immer noch über dieses Erlebnis, das mir bis heute wunderbare Touren beschert – kostenloses Training für Muskeln und Venen gleich inbegriffen.

Bleiben Sie gesund!  
Herzlichst Ihre

*Claudia Rawer*



Claudia Rawer  
c.rawer@verlag-avogel.ch