

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 10: Nervengift Botox

**Artikel:** Bunter Herbst  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594470>

### **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:** 11.01.2026

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



# Bunter Herbst

Herbst, Herbst, der du die Wälder färbst! Wenn Blätter und Regentropfen fallen, ist es Zeit, draussen Schönheit zu erleben und es sich drinnen gemütlich zu machen. Herbst-Ideen zum Geniessen.

Claudia Rawer



## Farbenrausch

Einen **Spaziergang durch den Herbstwald** machen und dabei Material für herbstliche **Dekorationen** sammeln – Blätter (besonders hübsch: Ahorn, Ginkgo), Beerenzweige, Kastanien, Eicheln, Bucheckern, Zapfen, schön geformte Zweige, einen Ast, an dem man Windlichter oder Kerzengläser aufhängen kann. Bunte Blätter sehen schon toll aus, wenn sie einfach aufgefädelt und wie ein **Windspiel** oder **Mobile** ans Fenster gehängt werden.

Und: Beim Spaziergehen das bunte, raschelnde **Herbstlaub** mit den Füßen aufzuwirbeln, ist nicht nur was für Kinder.

## Ein Herbstgedicht lesen

Rainer Maria Rilke, Theodor Storm, Georg Trakl und viele andere haben wunderbare Herbstgedichte geschrieben. Vielleicht gefällt Ihnen

«Wie ich ein Blatt fallen sah»  
von Robert Walser:

*Hätte ich mich nicht nach  
den zum Teil bereits nackten.  
Zweigen umgedreht, so würde mir  
der Anblick des langsam-  
goldig zu Boden fallenden,  
aus üppigem  
Sommer stammenden Blattes  
entgangen sein. Ich hätte etwas  
Schönes nicht gesehen und etwas Liebes,  
Beruhigendes und Entzückendes,  
Seelenfestigendes nicht empfunden. Schaue öfter  
zurück, wenn es dir  
dran liegt, dich zu bewahren.  
Mit Gradausschauen ist's nicht getan.  
Die sahen nicht alles, die nicht rund um sich sah'n.*



## Goldene Lärchen und röhrende Hirsche

Machen Sie einen Ausflug oder eine Wanderung, die Sie so nur in dieser Jahreszeit erleben können. Der Herbst bietet beispielsweise **goldene Lärchenwälder** im Engadin, in Tirol oder in Bayern, den **Zug der Graugänse und Kraniche** in Norddeutschland, am Niederrhein und am Bodensee, oder die **Hirschbrunft** im Schweizer Nationalpark, im Tannheimer Tal, in Eifel, Harz und vielen anderen deutschen Nationalparks. Und wenn sie keines dieser Ziele erreichen können: Geniessen Sie einfach ganz bewusst einen Spaziergang im herbstlich gefärbten Wald oder in den Weinbergen.

Übrigens: Immer mehr Kraniche fliegen via Südbayern und Bodensee parallel zu den Alpen nach Westen. Auch in der Schweiz kann der Kranichzug also neuerdings gut beobachtet werden.

## Feuer machen

Erinnern Sie sich noch an **herbstliche Kartoffel-feuer**? Das macht Kindern auch heute noch Spass. Mit Feuer wird's gemütlich, ob Sie es nun auf dem Kartoffelfeld, im Garten, in der Feuerschale auf der Terrasse oder im Kaminofen anzünden. **Feuer für zu Hause** gibt es sogar schon im Kleinformat: Sogenannte Glas- oder Tischfeuer, die mit Ethanol betrieben werden, sind inzwischen recht günstig (unter 50 Franken/Euro) zu haben. Anleitungen zum Selbstbauen findet man im Internet.

Vorsicht: Achten Sie im Umgang mit offenem Feuer immer auf Sicherheit!



## Mit Freunden kochen

Gemeinsam schlemmen macht viel mehr Freude und viel weniger Arbeit. Wie wäre es, wenn Sie sich zu einem schönen **Essen** oder zum Verarbeiten der reichen **Ernte** mit Freunden und Nachbarn zusammentun? Wird der **Zwiebelkuchen** gemeinsam gebacken, fliessen weniger Tränen.

Spass macht es auch, mit anderen zusammen **Kräuteröle und -essige** herzustellen, **Marmeladen und Chutneys** zu kochen (z.B. aus den letzten **grünen Tomaten** oder ein ungewöhnliches **Quitten-Meerrettich-Chutney**) oder ein **Herbstmenu** zu planen, zu dem jeder einen Gang mitbringt oder in der Küche der Gastgeber zubereitet. Denken Sie an **Äpfel und Birnen, Kürbis, Maroni, Pilze und Schwarzwurzeln**.

