

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 33 (1958)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Wandern ist gesund und wertvoll für uns Stadtmenschen  
**Autor:** Knapp, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-103018>

### **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:** 23.01.2026

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

## *Wandern ist gesund und wertvoll für uns Stadtmenschen*

Haben nicht die meisten Stadtmenschen den Sinn für das Wandern, für das Spazieren in Gottes freier Natur verloren? Gerade heute gilt es zu bedenken, daß wir besonders in der Stadt in ungesunder Luft voll Staub, übler Abgase und schlechter Gerüche leben müssen, daß wir sowohl in den Straßen, in den Büros und besonders in den Fabriken schlechte, verunreinigte und verbrauchte Luft atmen müssen. Sie ist entstanden durch die Ansammlung großer Menschenmassen, durch die Abgase der Autos und Motoren jeder Art, durch Niederschläge der Heizungen usw. Ja selbst in unsere Wohnungen dringt diese «verpestete Luft» ein, überall sind wir ihr ausgesetzt, und sie ist neben dem Lärm einer unserer schlimmen unsichtbaren Feinde.

Durch die Verstädterung ist der Mensch nicht mehr wie früher «Fußgänger»; er ist entweder Fahrgast im Tram oder Autobus oder er ist selbst motorisiert, teils um rechtzeitig an seinen Arbeitsplatz zu kommen, aber leider vielfach aus purer Bequemlichkeit, weil es so einfacher ist, und dafür muß der moderne Mensch oft gesundheitlich bitter büßen.

Vielfach haben namhafte Mediziner darauf hingewiesen, daß viele der heutigen sogenannten Zivilisationskrankheiten bedingt sind durch Mangel an frischer Luft, an Licht und Sonne und durch Mangel an genügender natürlicher Bewegung. Einseitig sitzende oder stehende Lebensweise, die Hetze an den Arbeitsplatz und zurück, das forcierte Arbeitstempo, aber auch übermäßige Ernährung mit denaturierten Lebensmitteln sowie großer Konsum von Genußmitteln und nicht zuletzt die Behandlung jedwelcher Krankheitssymptome mit chemischen Arzneimitteln (Pillen usw.) bewirken eine Schwächung der Abwehrkräfte unseres Körpers.

Wer weiß heute noch, daß Laufen, Spazieren, Wandern gesund ist, weil es die natürliche Durchblutung aller unserer Organe anregt und fördert, daß es uns reinen Sauerstoff zuführt, den unser Körper so dringend braucht, um schlechte, verbrauchte Stoffe ausscheiden zu können?

Die Stadt – die Großstadt – hat den Menschen zum Sklaven der Verkehrsmittel – des Motors – gemacht, und gleichzeitig raubt sie ihm langsam aber sicher seine Gesundheit, wenn, ja, wenn er sich nicht energisch dagegen zur Wehr setzt.

Wohl sagen uns Statistiken, daß die durchschnittliche Lebensdauer des Menschen in den letzten hundert Jahren um zehn, sogar um zwanzig Jahre zugenommen hat, wiederum beweisen aber die Mediziner, daß dies kein gültiges Maß für eine bessere Gesundheit ist.

Gewiß, die Medizin hat mächtige Fortschritte gemacht, sie hat zum Teil Außergewöhnliches geleistet, über viele Krankheiten Triumphe gefeiert und den Tod in vielen Arten besiegt, besonders Krankheiten infektiöser Natur. Dank der einwandfreien hygienischen Fortschritte und Erkenntnisse ist

auch die Kindersterblichkeit auf ein Minimum gesunken – aber viele Krankheiten, die früher zu raschem Tode ohne lange Leidenszeit geführt haben, sind auch heute noch nicht besiegt. Wohl können sie heute aufgehalten werden, vielfach aber bedeutet dies nur längeres Siechtum für die davon Betroffenen, nicht immer ist es Heilung, sehr oft nur Verlängerung des Lebens in einem kranken Körper.

Genau betrachtet, sind wir heute nicht gesünder, denn an die Stelle der ausgemerzten, besiegtten Krankheiten sind die Zivilisationskrankheiten getreten, wie Herzleiden, Diabetes, Leberleiden, Magen- und Darmkrankheiten, Krebs, Nerven- und Geisteskrankheiten usw. Wir sind immer noch krank, denn wir brauchen immer mehr und immer größere Spitäler und Irrenhäuser, immer mehr Ärzte, Krankenschwestern, Apotheker, Zahnärzte und immer mehr Medikamente. (Dies sagt Prof. Dr. A. Heim u. a. in seinem Werk «Weltbild eines Naturforschers».)

Daß während des Zweiten Weltkrieges besonders der allgemeine Gesundheitszustand unseres Volkes besser war, daß wir gesünder waren, das wissen wir alle noch, und dies wohl dank einer einfacheren, gesünderen Lebensweise; auch der Motor war damals weitgehend von den Straßen verboten, wir mußten keine giftigen Kohlenoxydgase atmen wie heute, viele von uns mußten sich damals auch mehr zu Fuß fortbewegen, ja es gab allgemein mehr Fußgänger.

Nicht nur in Amerika, auch in der Schweiz hat man die fatale Feststellung gemacht, daß unsere Jugend nicht mehr so gesund ist wie früher; dies wurde bei den Rekrutenausshebungen so recht sichtbar. Bei dieser Gelegenheit möchte ich noch fragen: Ist es etwa normal, daß bald 90 Prozent der Bevölkerung karieskranke Zähne hat, daß ein erschreckend großer Teil unseres Volkes Zahnprothesen tragen muß? Fragen Sie, lieber Leser, einmal ihren Arzt, welche Krankheiten diese Zahnfäule wiederum nach sich ziehen kann.

Nun aber zurück zu unserer «verpesteten Luft» in der Stadt. Viel zur Verbesserung unserer Gesundheit, zur Erhaltung derselben können wir beitragen, indem wir uns mehr Bewegung in frischer Luft, Licht und Sonne verschaffen, indem wir wieder mehr wandern, spazieren – durch Wald und Felder.

Gewiß, Auto-, Motorrad- oder Rollerfahren ist schön, sofern man es beruflich braucht oder um besser seinen Arbeitsplatz zu erreichen. Wir sollten uns aber auch hier vor Übertreibung hüten und nicht jeden Abend, jeden Sonntag am Steuer oder auf dem Sattel sitzen. Die Reize der Natur können wir nur genießen, wenn wir abseits der Landstraße uns auf unseren Füßen bewegen und nicht auf den Rädern. Die Motorfahrzeuge können uns auch zum Sklaven machen.

Es steht doch geschrieben: Sechs Tage sollst du arbeiten, am siebenten Tage aber sollst du ruhen. Heißt das nicht, daß man diesen siebenten Tag in beschaulicher Ruhe verbringen soll, und wo könnte man das besser als in Gottes freier Natur, um sich an den vielen kleinen und großen Wundern dieser Natur zu erfreuen?

Hand aufs Herz, lieber Leser, wann haben Sie zum letzten Male einen Hasen, ein Reh in freier Natur gesehen; wann sind Sie zum letzten Male an einem murmelnden Bach entlang spaziert; wann haben Sie Ihre Kinder auf dieses oder jenes kleine Naturwunder, auf einen Ameisenbau, einen Käfer aufmerksam gemacht oder auf das Sprießen einer jungen Knospe?

Ja – Wandern, Spazieren ist gesund für Körper und Geist – es ist ein natürlicher Jungbrunnen. *W. Knapp, Zürich*