

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Bewegung als Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552814>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

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

## Bewegung als Heilmittel

Sollen wir während unserer Ferien vornehmlich unsere Schweiz oder andere Länder auf den Autostrassen auskundschaften, indem wir uns im Polster des eigenen Wagens oder in dem eines Gesellschaftswagens gemütlich ausruhen, während die verschiedenen Landschaftsbilder beständig wechseln? Heute, bei dem grossen Autoverkehr, werden wir auf diese Weise viel Autogase einzuatmen haben. Ist es aber der Sinn von Ferientagen, dass es uns nicht besser ergeht als am Wohnplatz belebter Städte, wo uns ständig Lärm und verschmutzte Luft umgibt? Wir wollen doch bestimmt möglichst alle Nachteile mit dem vertauschen, was unsere Gesundheit so schwer vermisst! Gehen wir also unbedingt frische Luft suchen, und auf der Suche nach ihr müssen wir uns bestimmt tüchtig bewegen, da sie so selten geworden ist, wie eine grosse Kostbarkeit. Dem ist wirklich so, und dieserhalb entschliessen wir uns zu einsamen Wanderungen in entlegenen Bergtälern, die überhaupt keinen Autos zugänglich sind.

### Einfache Naturkost

Ein einfacher, gesunder Proviant genügt, um den Hunger zu stillen, denn bei gutem Appetit, der sich bei Bewegung und frischer Luft unwillkürlich einstellt, schmeckt selbst ein trockenes Stück Brot vorzüglich. Den Durst stillen wir vornehmlich mit frischen, saftigen Früchten, die uns gleichzeitig auch genügend Vitamine liefern. Ein Verlangen nach Nahrungssalzen decken wir mit reifen Tomaten, mit Weisskäse, Quark oder mit einem Hefebrot aufstrich, wozu wir natürlich ein gutes Vollkornbrot verwenden. Diese Ernährung ist bestimmt bekömmlicher als üppige Hotelkost, besonders da der Körper nicht übersättigt wird und die Verdauungsorgane dabei eher etwas ausruhen können.

### Nutzen der Tiefatmung

In bequemen Wanderschuhen durchstreifen wir den Bergwald mit seinen Nadelhölzern, die wunderbar ätherische Stoffe ausströmen, und sind uns dabei bewusst, dass uns in dieser Umgebung das Wandern gesundheitlich von doppeltem Nutzen ist, verschafft es uns doch die notwendige Bewegung und mit ihr auch den Anlass zu gründlicher Atmung. Beides sind vorzügliche Heilmittel für unseren Körper, der endlich entspannen kann. Die unmittelbare Veranlassung gründliche Tiefatmungsgymnastik zu betreiben, entgast den ganzen Körper, denn die entlastende Entlüftung geht von den grossen Blutgefässen in immer feinere Gefässe über, bis sie zu den Kapillaren gelangt ist. Auf diese Weise hat das Blut Gelegenheit, richtig zu entgiften, und ist wieder fähig, weitere Giftstoffe, gasförmige und andere, aus den Zellen aufzunehmen und zu bewältigen. Man mag sich zu Hause noch so sehr bemühen, durch Schwitzkuren und andere Anwendungen Giftstoffe auszuscheiden, so ausgiebig wie auf Bergtouren wirkt sich unser Bemühen nicht aus. Vermehrte Atmung, gründliche Bewegung, ungeschmälerte Sauerstoffaufnahme und die ätherischen Stoffe, die der Bergwaldluft entströmen, tragen dazu bei, dass die Niere besser arbeitet und dass vor allem auch die Leber reichlichen Nutzen ziehen kann. Dies wirkt sich auch für Leberkranke günstig aus, wie auch für solche, die unter leichteren Leberstörungen zu leiden haben, denn die bleierne Müdigkeit, die so sehr belastet, verschwindet durch die günstigen Einflüsse allmählich. Leber und Bauchspeicheldrüse benötigen viel Sauerstoff. Verschaffen wir dem Körper diese Kostbarkeit in genügender Menge, dann werden sämtliche Organe besser arbeiten. Mancher könnte der gefürchteten Managerkrankheit, ja sogar dem Krebs entweichen, wenn er sich genügend Bewegung mit natürlicher Atmung

in der unberührten Luft der Berge verschaffen würde.

### Weitere Vorteile

Auch jene, die infolge sitzender Tätigkeit unter Verstopfung leiden, können durch Bewegung und Atmung nebst geschickt dosierter Sonnenbestrahlung die freudige Überraschung erleben, dass ihr träger Darm zu arbeiten beginnt. Das ist ein Fingerzeig zur Heilung, und der diesbezüglich Leidende sollte jede Gelegenheit, die ihn zu solch einfacher Hilfsquelle führt, gut ausnützen. Wieviel einfacher und genussreicher ist doch dieses Heilmittel, als alles, was die Chemotherapie als Abhilfe empfiehlt. Da gleichzeitig aber auch die anderen Organe ihren vollen Nutzen daraus ziehen können, ist es eigentlich kein Wunder, wenn wir erfrischt von unseren Wanderungen zurückkehren. Mögen wir auch in der Zwischenzeit am offenen Fenster unserer Stadtwohnung geflissentlich Tiefatmungsübungen ausführen, dann ist dies ein achtenswertes Bemühen. Nur dürfen wir davon nicht die gleichen Vorteile erwarten wie von den geschilderten Wanderungen, denn die Stadtluft mit ihren Auto-, Rohöl- und

Zentralheizungsgasen ist natürlich mit reiner Bergluft nicht zu vergleichen. So sollten wir denn zur Ferienzeit weise handeln und nicht nur Autogase, sondern auch den Zigarettenrauch mit seinen Phenolen und Teerpartikelchen meiden. Welch eine erfreuliche Errungenschaft würde es für den Raucher bedeuten, wenn er von seiner üblen Gewohnheit geheilt, so richtig gesund, erholt und wohltuend entspannt aus den Ferien zurückkehren könnte!

Wir sollten zur Ferienzeit auch nicht vergessen, die heilwirkenden, bioklimatischen Einflüsse des Bodens durch Barfusslaufen richtig auszuwerten, denn in unserer gemässigten Zone besteht hierzu immer noch reichliche Möglichkeit. So treffen wir denn beim Wandern in den Bergen für die Gesundheit die billigsten, aber auch gleichzeitig die unschätzbaren Kostbarkeiten an. Statt allerlei nichtigen Vergnügungen nachzujagen, ist es bestimmt gescheiter, unseren stark überlasteten Organismus dem verborgenen Jungbrunnen natürlicher Freuden zuzuführen, denn seine Verjüngungsmöglichkeit wird das Alltagsleben des Jahres wesentlich erleichtern helfen.

## Umweltschutz

Seit dem Erscheinen der «Gesundheits-Nachrichten», also bald 30 Jahren, wies ich immer wieder auf die verschiedensten Schädigungen, die unsere Zivilisation im Laufe der Zeit mit sich brachte, hin. Schon vor 40 Jahren beschäftigten sich meine Vorträge mit diesen Themen. Damals zollte man den technischen Errungenschaften zwar noch volle Bewunderung, denn die Nebenerscheinungen durch beständig sich mehrende Verschmutzung von Luft, Wasser und Erde waren noch nicht zum sichtbaren Problem geworden. Darum wirkte sich ein diesbezüglicher Hinweis auch noch wie die Stimme eines einsamen Rufers in der Wüste aus. Man duldete zwar solche Sonderlinge, nahm

sie jedoch nicht ernst. Jedem aber, der die Schädigungen erkannte und voraussah, wie sie sich in der Zukunft auswirken würden, erschienen sie wie der Eisberg, der einst der stolzen Titanic den Untergang bereitet hatte. So wie damals niemand diesen Untergang für möglich hielt, so glauben auch die Kapitäne der heutigen Weltordnung, ihr Weltenschiff sei mächtig genug, der drohenden Gefahr zu trotzen. Aber dennoch ist man heute bereits auf den bildlichen Eisberg aufgefahren. Das Schiff konnte ihn nicht spalten, sondern erhielt statt dessen ein Leck. Als Folge schreit nun alles nach Umweltschutz, und der Ruf nach Rettungsbooten ertönt immer zeitgemässer.