

tärin zum Gasthof „Fisch“, von dessen Existenz wir keine Ahnung hatten. Während die Anmeldungen im vollbesetzten Davos, Zürich, Basel (CH), Friedrichshafen (D) eine anstandslose und billigere Bequartierung zur Folge hatten, auch das Hotel „Garni“ in Lienz durch keine Ansprüche die Rechtmäßigkeit des Vorgehens anerkannte, machten Sie sogar im entsprechenden Essensentgang eine Zusatzrechnung in Ihrem „Schadensanspruch“, den ich keineswegs anerkenne.

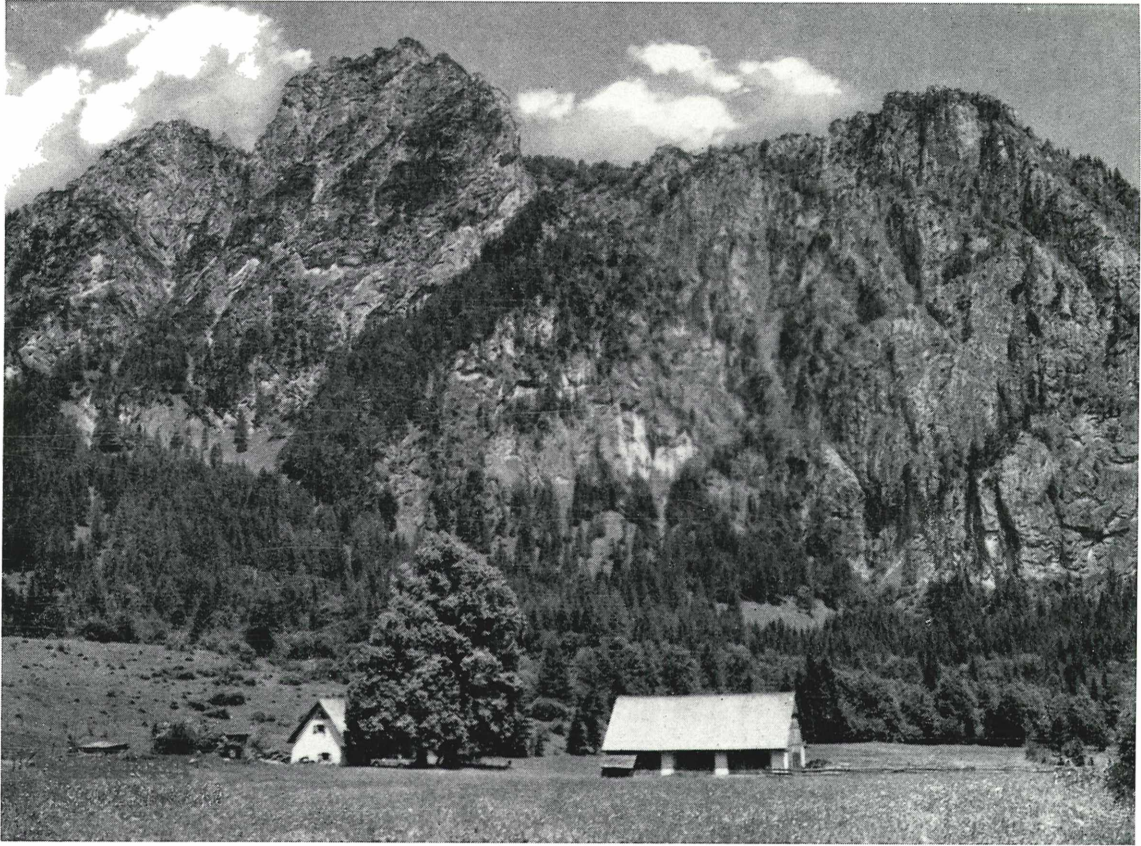
Der Herausgeber der Zeitschrift: Jos. Ebner

*PRESSEDIENST des österr. Naturschutzbundes*

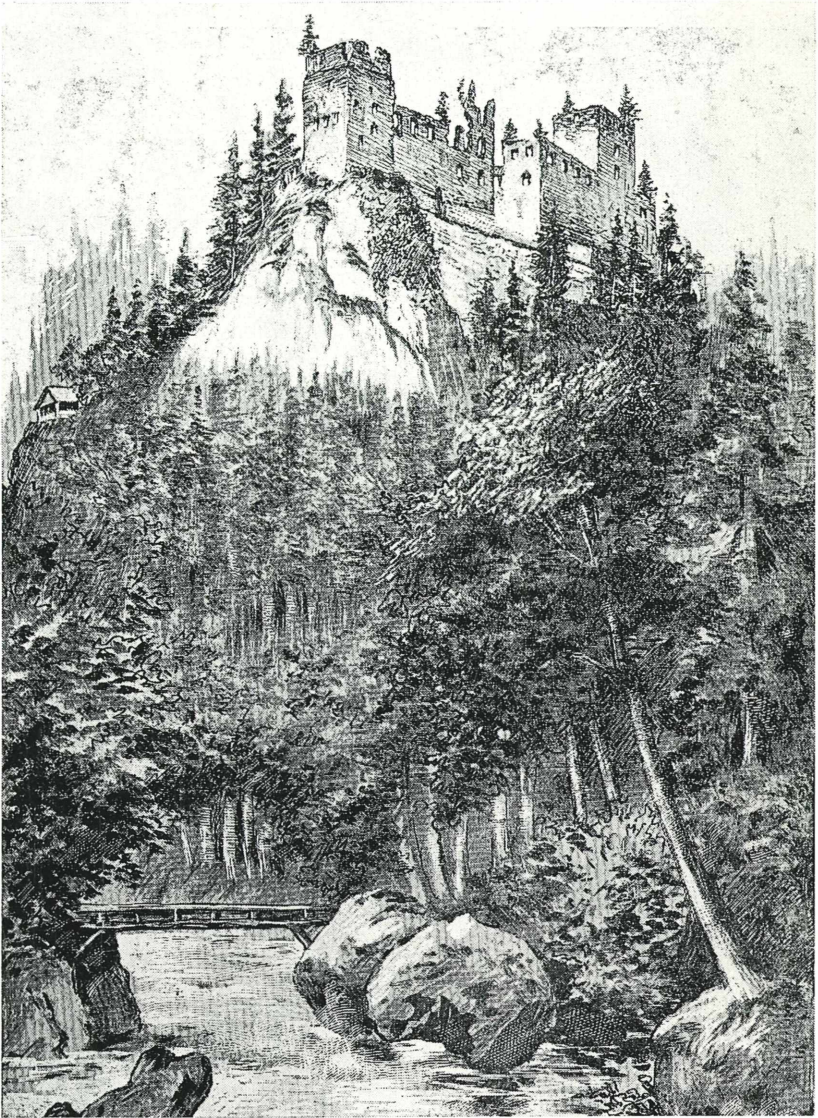
## **Spaziergehen in wald- und bergreichen Gegenden**

Unter vielen Bewegungsformen zur Verhütung von Zivilisationskrankheiten kommt dem Spaziergehen eine große Bedeutung zu. Spaziergehen dämpft im bevorzugten Maße die Überregbarkeit des vegetativen Nervensystems, wie sie gehäuft bei den Menschen unserer Zeit beobachtet wird. Soll Spaziergehen für unsere Gesundheit wirksam sein, muß darauf geachtet werden, daß Spaziergehen nicht in den überfüllten Straßen der Großstädte mit ihrer Unzahl von akustischen und optischen Reizen erfolgt, sondern am besten in der freien Natur. Einmal ist es das Gleichmaß der Bewegung, zum anderen die lösende und befreiende Wirkung der Natur, die bis in das Psychische hineinwirkt und die störenden Reize der Zivilisation fernhält.

In Dauer und Intensität sollte das Spaziergehen langsam gesteigert werden, man spricht von einem „Crescendo“ der Bewegungsintensität. Es wäre grundfalsch, gleich am Anfang Gewaltmärsche vorzunehmen, so wie es zur Zeit in Amerika Mode ist. Diese extremen Belastungen überfordern den Unangepaßten und sind gesundheitsschädlich. Mit der Zeit kann die Belastungsmöglichkeit durch Spaziergehen in wald- und bergreichen Gegenden variiert werden. Empfehlenswert ist das sogenannte Intervallprinzip, das heißt, es wird abwechselnd schnell (1 Minute lang) und langsam (2 Minuten lang) gegangen. Eine solche intervallmäßige Gestaltung des Spaziergehens wird auch erreicht, wenn immer wieder Steigungen in die Strecken eingestreut sind. Jeder sollte darauf achten, tief durchzuatmen, vor allem eine vertiefte Atmung anzustreben.



Felsengruppe in der Oberlaussa vom Hengstpaß (1024 m) aus



Ruine Gallenstein

# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://www.zobodat.at)

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Der Alpengarten, Zeitschrift f. Freunde d. Alpenwelt, d. Alpenpflanzen- u. Alpentierwelt, des Alpengartens u. des Alpinums](#)

Jahr/Year: 1972

Band/Volume: [15\\_3](#)

Autor(en)/Author(s): Anonymus

Artikel/Article: [Spaziergehen in wald- und bergreichen Gegenden. 32](#)