Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 9

Artikel: Reise zu Fuss!

Autor: Heiter, Ernst

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037979

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: 10.07.2025

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

Reise zu Fuß!

Von Ernst Heiter.

Göthe hat einmal gesagt: Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwandert. Auch darin zeigt er, daß hellenischer Geist in ihm wohnte. Denn die griechischen Gymnasien bildeten wie die Kraft, Gewandtheit und Ausdauer des Körpers überhaupt, so auch die Marschfertigkeit in hohem Grade aus. Das gewöhnliche Maß des Tagesmarsches betrug bei den griechischen Heeren 25 bis 30 Kilometer, doch kommt in besonderen Fällen eine Steigerung bis auf 45, ja bis auf 75 Kilometern vor. Nach der Schlacht bei Salamis lief der Platäer Euchidas, um vom Altar Apollos reines Feuer zu holen, den Weg von Platää nach Delphi und zurück, also tausend Stadien oder 168 Kilometer an einem Tage. Er wurde freilich ein Opfer dieser patriotischen Anstrengung. Bei so großen Anstrengungen, wie die griechische Gymnastik dem Körper zumutete, erschien dagegen das Spazierengehen als ein Vergnügen, das deswegen den Spartanern auch verboten war.

Eine Fußreise dagegen ist kein Spaziergang, der meist kein bestimmtes Ziel hat und von kürzerer Dauer ist. Der Spaziergänger sucht in bekannter, gewohnter Umgebung, die zugleich den Geist angenehm berührt, ohne ihn aufzuregen, in wenig anstrengender Bewegung lediglich Erholung von geistiger Anstrengung oder auch von einseitiger körperlicher Tätigkeit. Der Reisende hingegen verfolgt ein bestimmtes Ziel, das jenseits der gewohnten Umgebung liegt und zugleich imstande ist, die größere Anstrengung zu belohnen, ohne die nichts erreicht werden kann. Es wäre zu beklagen, wenn Dampfschiffe und Eisenbahnen diesen namentlich für die Jugend so genußreichen und wohltätigen Wanderungen Eintrag tun sollten. Zum Glück ist das, wenigstens in neuerer Zeit, nicht der Fall. Die Wanderlust, diese uralte von unseren Vätern ererbte germanische Eigenschaft, ist in der Jugend wieder lebendig geworden und führt Studenten und Schüler, Wandervögel und Pfadfinder zu größeren oder kleineren Wanderfahrten zu Fuß. Welches Vergnügen gewährt schon die Zurüstung einer solchen? Mit welcher Spannung wird der Reiseplan entworfen, eines jeden Tages Aufgabe und Ziel festgesetzt! Welche Lust, am Abend vor dem Aufbruch den Rucksack mit der leichten Last zu füllen; welche Wonne, am frischen Morgen mit der munteren Schar unter heiterem Liederklang auszurücken! Da tut schon nach ein paar Stunden eine neue Welt sich auf, wo alles die Aufmerksamkeit wunderbar anregt. Wie schließen sich alle Reisegenossen im Gefühle gleichen Genusses und gleicher Anstrengung bald immer inniger zusammen! Aus Reisekameraden werden oft Herzensfreunde, die lebenslang zusammenhalten. Alle Unannehmlichkeiten werden mit Mut, ja mit fröhlichem Uebermut ertragen, und wie werden andrerseits die Freuden, die die schöne Natur oder irgend ein heiteres Erlebnis bereitet, durch die Kameradschaft gewürzt, und auch die stillen, in sich gekehrten Naturen werden munter und vergnügt.

Wandern und Genuß daran haben kann man zwar auch in der Ebene, besonders wenn man offene Augen hat für ihre bescheidenen Reize, aber den höchsten Genuß schaffen doch nur anmutige, abwechslungsreiche Landschaften und besonders die Gebirge. Die Beschwerden sind zwar anfänglich für den Weichlichen und Ungeübten nicht gering. Der steinige Boden verletzt seine Füße, das Hinanklimmen erschöpft seinen Atem; allein bald wird man das Vergnügen empfänglich, etwas blos mit eigenen

Kräften erzwungen zu haben. Die Weichlichkeit der gewohnten Lebensweise gewöhnt man sich bald ab. Vor allem aber hat man das Gefühl der Rückkehr zur Natur, der der moderne Mensch nur zu sehr entfremdet ist.

Einen unschätzbaren Gewinn aber erlangt man für Leib und Seele. Der Körper wird geübt und gekräftigt. Gerade darin liegt für unser sitzendes, lesendes und schreibendes Zeitalter der Hauptwert des Reisens. Es hilft die verlorengegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, ein Zweck, dem auch das Turnen und der Sport dienen. Wenn auch die diesem Zwecke besser zu dienen scheinen, indem sie das ganze Muskelsystem gleichmäßig stärken und üben, während das Gehen mehr die unteren Teile des Körpers beeinflußt, so hat das Wandern dagegen den Vorzug, daß es zugleich den Körperwuchs fördert, gegen die Einflüsse der Witterung in höherem Grade abhärtet und zur Schärfung und Uebung der Sinne die vielseitigste Gelegenheit darbietet. Nicht nur die Fernsicht wird geschärft, sondern auch die Aufmerksamkeit des Stadtbewohners auf die Erscheinungen der ländlichen Natur und des ländlichen Lebens hingezogen. Das Auge lernt die Getreidearten, die Feld- und Waldbäume, überhaupt Tiere, Pflanzen und Gesteine aus der Nähe und Ferne unterscheiden, und das Ohr kennt bald die Stimme aller Vögel.

Damit steht die Stärkung des Willens in unmittelbarstem Zusammenhange. Nichts dient so sehr zu Erregung eines kräftigen, gesunden Selbstgefühls, als das Bewußtsein, durch tüchtige Anstrengung die Länge und die Beschwerden des Weges überwunden und ein lohnendes Ziel erreicht zu haben, auf eigenen Füßen gehen und stehen zu können. Dem durch Fußreisen geübten rüstigen Knaben und Jünglinge werden Wind und Wetter allmählich zu eingebildeten Uebeln, ja zu willkommenen Herausforderungen, mit der Kraft des Körpers und des Willens ein Kampf gegen sie zu versuchen.

Ferner sind Fußreisen ein vortreffliches Mittel zur Bereicherung des Wissens. Wie gewinnen durch die angeschaute Wirklichkeit die Lehren der Naturwissenschaft, der Erdkunde und Geschichte erst rechtes Leben! Die geographischen Grundbegriffe von Berg, Tal und Ebene, Gebirgszug, Wasserscheide, Quelle, Bach und Fluß erhalten erst ihren vollen Inhalt. Auch die Verhältnisse die den Gegenstand der politischen Geographie bilden, die verschiedene Dichtigkeit der Bevölkerung, der Unterschied der städtischen und ländlichen Beschäftigungen, die Verschiedenheit der Bodenbeschaffenheit und der Bodenkultur werden klar. Der Besuch gewerblichen Anlagen erweitert die Einsicht in das Gebiet menschlicher Betriebsamkeit, ganz besonders aber gehen die Denkmäler der Vorzeit, Städte, Kirchen und Burgen, zu geschichtlicher Belehrung einen trefflichen Anlaß. So wird uns das Vaterland bekannt, lieb und wert.

Nicht minderen Nutzen hat das Gemüt. Der Natur und den Menschen kommt man näher. Man beobachtet diese bei ihrer Arbeit, in ihrer Not und ihrem Genuß und gewinnt einen Einblick in ihr Denken und Fühlen. Freundschaften knüpfen sich an und befestigen sich in wechselseitiger Aushilfe und Unterstützung. Das freudig erregte Gemüt aber findet keinen Ausdruck im Gesange. Ein frisches Lied läßt augenblickliche Beschwerden vergessen, und unwillkürlich erfolgen die ermüdeten Füße seinem munteren Takte. Und da man bald merkt, das der Alkohol nicht stärkt, sondern schwächt, meidet man ihn und ist trotzdem oder vielmehr deswegen heiter und vergnügt. Erfreulich ist es, daß die Wandervögel das auch anerkannt

und den Alkohol von ihren Wanderungen ausgeschlossen haben.

Gar manche Männer mahnen durch ihr Beispiel zur Nachahmung. Vor allem Göthe, dessen schönste Lieder die auf frischen Wanderfahrten empfangenen Natureindrücke widerspiegeln. Ferner Arndt, Schleiermacher und vor allem Seume, der rüstige „Spaziergänger nach Syrakus". Der sagt: Wer geht, sieht von der Welt und vom Menschenleben mehr, als wer fährt. Fahren zeigt Ohnmacht. Gehen Kraft. Der Gang ist das Ehrenvollste für den selbstständigen Mann, und alles würde besser gehen, wenn man mehr ginge. (Die Lebenskunst.)

Praktische Lebenskunst.

Von Schuldirektor Bernhard Richter.

Der wahre Lebenskünstler ist ein Philosoph, der es versteht, das Leben unter allen Umständen erträglich zu gestalten, indem er es mit den gegebenen Verhältnissen in Einklang bringt. Die meisten Menschen sind in dieser Kunst Laien oder Pfuscher; der Stand macht dabei keinen Unterschied. Man darf aber behaupten, daß der Stand der kleinen oder armen Leute sie am wenigsten versteht und übt, wenn schon sie ihm am nötigsten und nützlichsten wäre.

Die Behauptung, daß die armen Leute die größten Verschwender sind, mag paradox klingen; richtig ist sie trotzdem. Nirgends ist der Sparsinn geringer, das Verständnis und Gefühl für schonende Behandlung von Eigentumswerten seltener wie hier.

Ich verschenkte einmal einen noch recht brauchbaren schwarzen Gehrock. Nach wenig Wochen sah ich ihn in den unglaublichsten schmutzigsten Fetzen am Körper des Trägers bammeln. Meinen nächsten Schwarzen ließ ich mir im ähnlichen Zustande wenden und trug ihn noch beinahe 2 Jahre fast täglich.

Wie vielen, vielen Frauen fehlt das Verständnis dafür, was sich durch den rechtzeitigen Gebrauch von Nadel und Zwirn im Laufe der Jahre sparen läßt! In tausend und abertausend Arbeiterhaushaltungen wird man vergeblich nach einem Stück gewaschener und gebleichter alter Leinwand suchen, und doch ist sie „gut und zu manchem Gebrauch und für Geld nicht zu haben" (Herm. u. Dor.). Kein Wunder, wenn in solchen Haushalten das Konto für Kleider und Wäsche unverhältnismäßig hoch ist, Reinlichkeit und Sauberkeit dabei aber doch nicht zu ihrem Rechte kommen.

Eine geradezu bodenlose Mißwirtschaft wird mit den Lebensmitteln getrieben.

Wie oft hat mich die Hand gejuckt, wenn ich Frauen oder Mädchen rohe Kartoffeln schälen sah! Fast ein Drittel, und damit das Beste, kam in die Schalen und diese in die Asche. Was an Brot jährlich verwüstet wird, davon könnten die Schulen reden. Aehnlich ist es mit den Speiseresten in der Küche.

In meiner Jugend kannte ich einen Milchmann. Er wohnte auf einem Vorstadtdörfchen und besaß ein kleines Grundstück. Neben den Milchkrügen, die er in die Stadt fuhr, standen zwei große leere Fässer, die er am Nachmittage mit Küchenabfällen gefüllt, nach Hause brachte. Damit mästete er jährlich 10 bis 12 Schweine zum Verkauf. Er starb als wohlbestallter Viktualienhändler und mehrfacher Hausbesitzer in der Stadt.

Unglaublich gewüstet wird bei Mangel an verständnisvoller Aufsicht durch das Küchenpersonal in Speisehäuser und Hotels, aber auch von Seiten der Gäste.

Die sogenannte „Fleischnot" ist ein Phantom. Sie existiert nur insoweit, als die Kulturmenschheit den vollständig irrigen Begriff