

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 10 (1906-1907)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Aus Natur und Wissenschaft

#### **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:** 19.01.2026

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

verließ. Jetzt erst begab er sich in die praktische Schule und zwar in den beiden Hospitälern der Charité und des Hôtel de Dieu in Paris, wo er unter der Leitung der besten Chirurgen eine große Zahl der schwierigsten Fälle mit erlebte und deren Behandlung bewohnte. In den vierzehn Monaten, die er dort verbrachte, eignete er sich die sichere Hand an, die ihn zum Wohltäter vieler Menschen machte. Also ausgerüstet zog er heimwärts. Wunderbar ist's, daß der gelehrte Mann seine bleibende Wohnstätte dort oben am Heinzenberg nahm. Er war nicht nur ein einseitig beruflich gebildeter Mann, wie es heutzutage das Loos aller ist, die etwas leisten wollen in ihrem Gebiet. Graß war ein außerordentlich tüchtiger Sprachgelehrter. Er beherrschte außer seiner romanischen Muttersprache sechs lebende Idiome, las lateinisch, griechisch, hebräisch, studierte noch das Arabische, um die großen arabischen Dichter lesen zu können. Oft machten die Leute von Portein ihre Glossen über den „faulenzenden“ Doktor, der behaglich im tiefen, schattigen Gebüsch am Waldrand lag und in einem dicken Buche las. Er hatte über sich den blauen Bergimmel, unter sich das weite, herrliche Tal und in sich die reiche Welt herrlicher Gedanken und wenn er etwa merkte, daß ihn seine Dorfgenossen auslachten, weil sie sein Tun nicht verstanden, dann sagte er: „Ich lerne hinter unsren Stauden am Heinzenberg mehr als man an der größten Universität der Welt lernen kann.“

Seine Freude am Studium hielt ihn frisch für sein Berufsleben und fesselte ihn an sein stilles, einfaches Dorf. Glänzende Anerbietungen, ihn hinauszulocken zu Ruhm und Anerkennung, lehnte er ab. Wer hätte wie er dem Rufe Friedrichs des Großen widerstanden, der ihn im Jahr 1741 zu seinem Leibarzt berief und ihm hohe Ehren und reichlichen Gehalt versprach? Er lehnte auch die Berufung an die Höfe von Windsor und Versailles ab, die von seiner Geschicklichkeit gehört hatten und stolz gewesen wären, den einfachen Bündner herabgelockt zu haben von seiner stolzen freien Höhe. Aber Graß hatte nur einen Ehrgeiz und der erfüllte sich: er war „der Doktor seines Heimatlandes“ und half Ungezählten und Ungenannten. Ob er noch so unvergessen wäre, wenn er an Fürstenhöfen gewirkt hätte? Wie ein Heldenname lebt er und klingt er dort durch die klaren Lüfte der Höhe. Er starb im hohen Alter von 86 Jahren im stillen Dorf, wo er seinem Beruf gelebt. Aber die dankbare Verehrung ist frisch und jung geblieben und wir freuen uns darüber mehr als je und anerkennen die Größe der Gesinnung, die den ausgezeichneten Mann festhielt in unserm kleinen Lande. Wir können ja die tüchtigen Männer nicht ehren mit Titeln und Orden, aber mit der unverweltlichen, unvergänglichen Verehrung und Liebe.

---

### Aus Natur und Wissenschaft.

**Der hohe hygienische Wert der Fußwanderungen.** „Es würde alles viel besser gehen, wenn man mehr ginge“, sagt der große Tourist und Dichter Seume in seinem „Spaziergange nach Syrakus“. Dies Wort gilt namentlich

in gesundheitlicher Beziehung. Die bedeutendsten medizinischen Autoritäten stimmen mit den sogenannten Naturärzten darin überein, daß Fußwanderungen einen überaus hohen hygienischen und heilenden Wert haben. Beim Wandern wird die Widerstandskraft des Körpers gegen künftige Erkrankungen und die Spannkraft des Geistes bedeutend erhöht; es bildet das beste Vorbeugungsmittel gegen Krankheit und Siechtum. Dazu ist nun keineswegs notwendig, daß man der Alpen Gipfel erklimmen muß. Dieser Sport artet sogar oft zu einem unsinnigen Fixentum aus, bei welchem die Körperkräfte überanstrengt und das Leben leichtsinnig aufs Spiel gesetzt wird. Die modernen Bergsexen mit ihrer frankhaften Renommiersucht sind die lächerlichsten und widerlichsten Erscheinungen inmitten der erhabenen Naturpracht der Hochgebirge. Freilich gewährt Bergsteigen alle hygienischen und sanitären Vorteile des Fußwanderns in noch höherem Maße als Marschieren in der Ebene, aber es darf nicht übertrieben werden. Am empfehlenswertesten in gesundheitlicher Beziehung ist entschieden ein nur mäßiges Bergsteigen, also das Wandern in den sogenannten Mittelgebirgen, wie Taunus, Rhön, Schwarzwald, Jura, Voralpen u. s. w. Aber auch wer hierauf aus Mangel an Geld verzichten muß, möge sich doch ja die großen hygienischen Vorteile längerer Touren nicht entgehen lassen, sondern entweder einmal wochenlang oder öfters tagelang durch Wälder und Felder marschieren. Wer auch nur vierzehn Tage hintereinander selbst in der traurigsten Gegend über Felder, Hügel, Wiesen und Wälder wandert, hat für die Erfrischung seines Geistes, für die Kräftigung seiner Nerven, für die Gesundung und Widerstandsfähigkeit sämtlicher Körperorgane weit mehr getan, als wer ein vierwöchentliches Schlaraffenleben in einem Luxusbade führt.

Vor allem ist bei längeren Touren von großem Nutzen der beständige Aufenthalt in frischer, freier Luft. Die Lungen, welche daheim, namentlich im Winter, recht oft die zweifelhaftesten Luftpinschlüsse einatmen müssen, erhalten jetzt stets eine fast kohlensäurefreie, sauerstoffreiche Luftspeise. Der größte Vorteil aber liegt in Folgendem: Wer sich, wie die meisten Städter, nicht körperlich anzustrengen braucht, nimmt für gewöhnlich bei jedem Atemzuge nur in einem geringen Teile seiner Lunge neue Luft auf, während in dem ganzen anderen Teile die alte ausgenutzte, schlechte Luft verbleibt. Dadurch wird nun nicht nur den roten Blutkörperchen weniger von ihrem Nährmaterial, dem Sauerstoff, zugeführt — blasse Farbe der Stubensitzer —, sondern die vielen untätigen Lungenbläschen schrumpfen, besonders an den Lungen spitzen, allmählich ein, werden widerstandsunfähig und bilden dann einen gefährlichen Nährboden für alle frankheiterregenden Mikroorganismen, wie diejenigen der Lungenentzündungen, Schwindfucht u. s. w. Deshalb nehmen auch alle Lungenfrankheiten, vom einfachsten Spülkatarrh bis zur schwersten Tuberkulose, meist in den Lungen spitzen ihren Anfang. Soll nun den Krankheitserregern dieses günstige Ansiedlungsfeld entzogen werden, so muß man auch die Lungenbläschen in den Spitzen ventilieren, und in Tätigkeit setzen, was am besten durch lang anhaltendes Marschieren geschieht. Denn plötzlich und auf einmal, etwa durch recht tiefes Einatmen, läßt sich dies keineswegs erreichen. Denken wir uns die Lunge wie einen (trockenen) Schwamm, dessen äußerste Poren an der Spitze mit Leim zusammengeflebt sind. Legen wir nun den Schwamm in Wasser, so saugen sich zwar die freien offenen Poren sofort voll Wasser, aber die verklebten nehmen nur ganz allmählich, meist erst nach längerer Zeit, eine nach der andern das Wasser in sich auf. Ähnlich verhält es sich mit der Lunge. Während beim gewöhnlichen Atmen in körperlicher Ruhe nur die normalen offenen Lungen-

bläschen sich mit neuer Luft füllen, fangen bei körperlicher Bewegung infolge des tieferen Atmens nach und nach immer mehr der vorher untätigen, meist verklebten Lungenbläschen Luft auf, und zwar von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag mehr. Man merkt dies auch beim Wandern ganz gut. Am ersten Tag leiden die Stubenjäger meist an Luftpangel, sie müssen immer einmal tief aufatmen, die Brust scheint ihnen zu eng, weil eben für den Mehrverbrauch an Sauerstoff noch nicht genug Lungenbläschen in Tätigkeit getreten sind; aber von Tag zu Tag bessert sich dies, die Lunge scheint immer weiter zu werden, die Brust immer freier. Also ist länger fortgesetztes Wandern die beste Lungen-gymnastik und bildet das erfolgreichste Mittel zur Gesundung der Lunge und zur Vorbeugung gegen die vielen gefährlichen Lungenerkrankungen.

Noch ein anderes äußerst wichtiges Organ unseres Körpers zieht aus größeren Fußtouren sehr viel Nutzen: das Herz. Mit dem Herzmuskel verhält es sich ebenso wie mit den übrigen Muskeln des Körpers: je mehr Arbeit dieselben leisten, um so kräftiger und fettarmer werden sie. Wie man nun aber z. B. die Armmuskeln nicht auf einmal durch Heben von schweren Gewichten stark machen kann, sondern dazu regelrechte, tagtägliche Armarbeit (auch Hanteln) ausüben muß, ebenso kann der Herzmuskel nur allmählig gefräftigt werden. Auch dies merkt man beim Wandern. Touristen mit „schwachem Herzen“ bekommen in der ersten Zeit, besonders beim Bergsteigen, infolge von Überanstrengung des Herzens sehr leicht Herzklöpfen. Zur Beseitigung desselben genügt übrigens zeitweiliges Stehenbleiben. Wenn sie aber mehrere Tage marschiert, sind, hört das Herzklöpfen auf, der Herzmuskel hat sich gefräftigt und ist nun imstande, die durch die stete körperliche Bewegung vermehrte Arbeit der beschleunigteren Blutzirkulation zu leisten.

Infolge von Herzschwäche staut sich auch leicht das Blut im Venensystem auf, wodurch Schwellungen und Entzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Wassersucht u. s. w. entstehen, indem ähnlich wie ein gestauter Bach aus seinem Bett über die benachbarten Gefilde sich ergießt, das Blutwasser aus den Venen in das umliegende Gewebe und die Körperhöhlen eindringt. Wird nun durch längeres Marschieren das Herz gefräftigt und seine Tätigkeit vermehrt, so erhöht sich auch bedeutend seine Saugkraft und es vermag das in die Gewebe ausgetretene Wasser wieder aufzusaugen. Unterstützt wird das Herz hierbei noch durch das beim Wandern eintretende starke Schwitzen und durch die Steigerung der Nierenabsonderung, wodurch viel Wasser und Abfallprodukte des Stoffwechsels ausgeschieden werden. Daher bilden auch für alle derartige Leiden, zur Heilung und Vorbeugung, längere Fußtouren das beste Mittel.

Auf also, das Ränzel geschnürt und hinausgewandert in die freie Gottes-natur, den ewigen Gesundbrunnen für Körper und Geist; aber nicht nur öfter einige Stunden, sondern womöglich einmal für mehrere Wochen hintereinander. Das verleiht dem Körper Gesundheit, Widerstandsfähigkeit und jenes Kraftge-fühl, welches den Kampf mit den Schwierigkeiten des Lebens erleichtert und die wesentlichste Basis einer gesunden Heiterkeit des Geistes bildet! Wie sagt Goethe? „Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören. Es ist, als ob der Geist Gottes den Menschen unmittelbar anwehte und eine göttliche Kraft ihren Einfluß ausübe!“

### Bücher-Schau.

J. Reinhart, Stadt und Land, Geschichte für zum Obesitz, in Solothurner Mund. Inhalt: Stadt und Land. Martann, das Fraueli. Dr. Hötteli. Holzmacher-Karli. — Preis broschiert Fr. 3.50, gebunden Fr. 4.50. (Verlag von A. Francke, Bern)