

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 20 (1916-1917)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Das Tavetsch im Winter  
**Autor:** Derichsweiler, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-662520>

### 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:** 23.02.2026

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

## Wolke im Blauen.

Eine sanfte, kleine,  
eine helle, feine  
Wolke weht dahin im Blauen.  
Ihren zarten, leisen,  
ihren silberweißen  
Glanz möcht' ich so gerne schauen  
in der Nähe, daß ich fühle,  
wie die Klarheit meine schwüle,  
heiße Stirne selig fühle.

Hulda Setler.

## Das Tavetsch im Winter.

Mit der Erhöhung der Sorgen und Lasten des Menschen, mit der Zunahme der Anforderungen an denselben durch unser immer anspruchsvoller werdendes Leben, mit der Vergrößerung der nervenzerrüttenden geistigen und körperlichen Arbeit im Kampf ums Dasein, wuchs das Bedürfnis einer zeitweiligen Ausspannung zur Stählung von Geist und Körper. Das schuf uns die Wintererholungsorte, den Wintersport, führte insbesondere den Skisport bei uns ein.

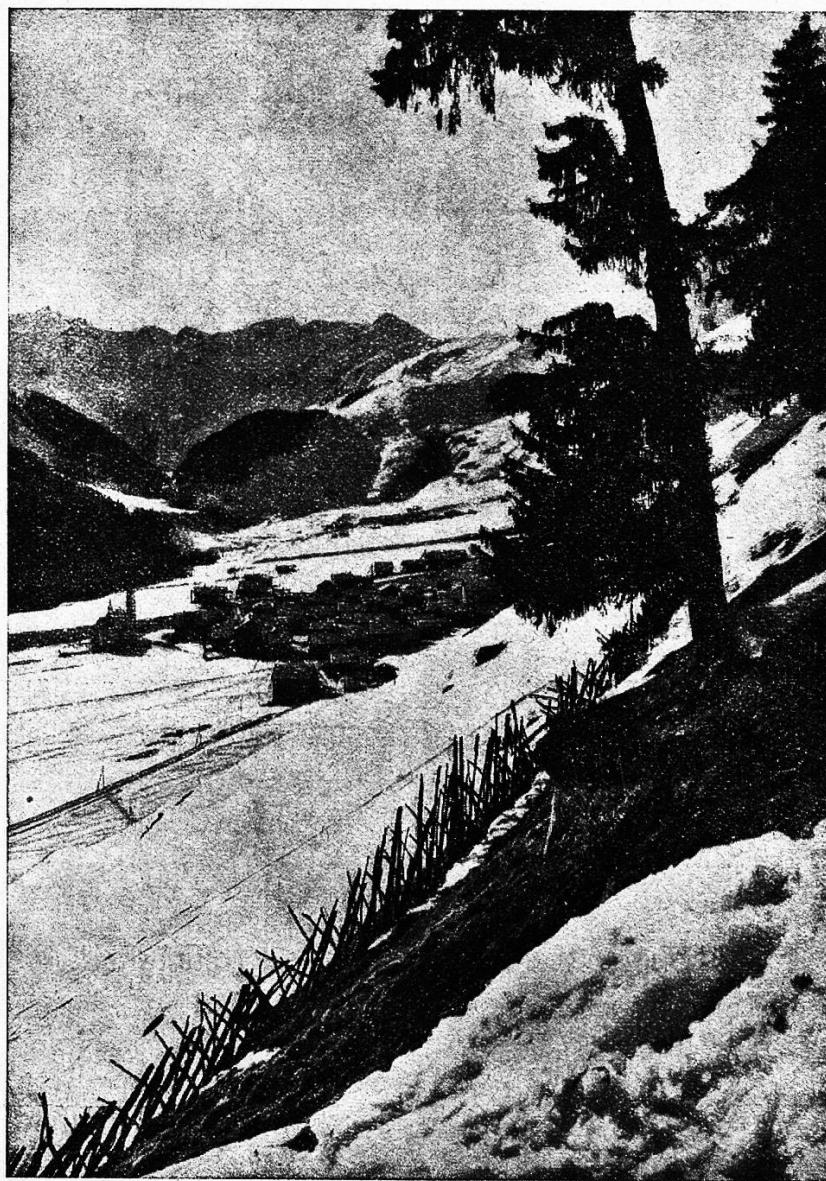
Hier war es nun in erster Linie das Bündnerland, das in richtiger Erkenntnis dieses Faktors uns seine herrlichen Gegenden auch für den Winter erschloß. Davos, Klosters, St. Moritz, Arosa, Flims u. sw. sind Namen von Wintersportplätzen im östlichen Graubünden, die in alle Welt hinaus-



Tschamut mit dem Badus, 2 Stunden von Sedrun (Tavetsch), Bündner Oberland.

drangen. Westwärts von Flims aber dachte man nicht an eine Wintersaison. Wohl fuhr der eine oder andere von dem bekannten Wintersportplatz Andermatt in Uri auf den langen Brettern über den Oberalppass ins Tavetsch hinab, bedauernd, daß sich in diesen zum Skilauf wie geschaffenen Gelände, fern von größeren Getrieben keine Gelegenheit vorfand, um sich einige Zeit aufzuhalten.

Nun haben die Besitzer der altbekannten Krone in Sedrun auf viel seitiges Anraten und Ermutigen von Kennern des Tavetsch sich entschlossen, ihr Hotel auch im Winter offen zu halten.



Winterkur- und Skisportplatz Sedrun im Tavetsch (Bündner Oberland).

Man darf ohne Übertreibung behaupten, daß das Tavetsch für den Wintersport, speziell für den Skisport mit zu den geeignetesten Gegenden der ganzen Schweiz gehört. Ein prachtvolles Gelände, sowohl für den Anfänger wie auch für den routiniertesten Sportsmann. Sonnenschein herrscht an den kürzesten Tagen von 9—4 Uhr. Es ist ja ein bekannter Vorzug des

Tavetsch, daß es gegen Südwind ganz geschützt ist und deshalb kann man ja auch dort im Spätsommer, trotz der Höhe von 1400 bis 1600 Meter noch zwischen wogenden Kornfeldern einherwandeln.

Ein ebener Talboden ist von zahllosen Hügeln umgeben. Hinter diesem liegen höhere, aber auch mit Ski ersteigbare Rücken mit schönen Abfahrtsgelegenheiten. Über den Rücken erhebt sich dann das weiß gepuderte Gipfelgebiet. Eine ganze Reihe von Seitentälern öffnen sich ringsum, welche auf Gletscher und Berggipfel führen bis nahe an und über 3000 Meter. Da kann der Anfänger von Sedrun in 10 Minuten nach Salins oder Bugnei steigen, in kaum einer halben Stunde nach Plaun Miez und besonders nach Sumpraus mit langer, sehr schöner Abfahrt. Ist er in der Skikunst weiter vorgeschritten, so steigt er in 2 Stunden zur Alp Pazzola, 3400 Meter, oder Alp Tgom, 2390 Meter, oder zur Alp Caviggia, 2480 Meter, wo er hoch oben wiederum ein prachtvolles Skifeld mit schöner Aussicht findet. Nicht ganz so weit ist Plaun Grond, 1920 Meter, von dem man bei klarem Wetter das ganze Boderiheintal bis nach Chur hinabsieht. Der Duolm Val, in drei Stunden erreichbar, bietet eine sehr schöne und lange Abfahrt. Für den Hochtouristen steht bei sicherem Wetter ein Kranz schöner Berge ringsum zur Besteigung, so der Badus, 2930 Meter, mit seiner berühmten Aussicht, der Pazzolastock, 2744 Meter, welche Berge ja auch von Andermatt auf Ski besucht werden. Die Glanztour ist aber der Oberalpstöck, 3330 Meter, der bei günstigen Schneeverhältnissen auch mit Ski zu besteigen ist.

Doch nicht nur dem Sportsmann ist das Gelände günstig, sondern auch dem Erholungsbedürftigen. Eine Schlittenfahrt auf der Oberalpstraße nach Disentis, der Station der Rhätischen Bahn, oder nach Tschamut, Spaziergänge nach Camischolas, Rueras z. B., sind in Mitte der herrlichen Winterlandschaft von besonderem Reiz.

Lange hat diese Gegend im Winter ihren Dornröschenschlaf gehalten; nun soll sie zu neuem Leben erwachen.

W. Derichsweiler, S. A. C., Biel Terri.

## Rückliche Hauswissenschaft.

### Die Selbstbehandlung der Schlaflosigkeit.

Dass ein Monotonwerden des Bewußtseinerhaltens geeignet ist, Schlaf hervorzurufen, ist bekannt. Man schlummert leicht ein beim gleichförmigen Ticktack der Wanduhr, beim Rieseln des Baches, beim Schaufeln oder Wiegen des Kindes. So können manche Personen Einschlafen erzielen, wenn sie sich die gleichmäßige Bewegung eines wogenden Kornfeldes oder Wasserfalles vorstellen. Das bekannteste Mittel, um das Bewußtsein monoton werden zu lassen, ist das Zählen. Das beste Mittel, um durch Leitung der Gedanken Schlaf zu erzeugen, nennt Dr. Bärwald-Halensee die Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Atmung; denn es ist möglich, durch Atembeachtung hypnoseartige Zustände hervorzurufen. Erforderlich dazu ist ein geräuschloses Schlafzimmer. Dann nimmt man eine bequeme Rückenlage ein und versucht eine möglichst vollständige Entspannung aller Muskeln herbeizuführen. Und nun beginnt man ruhig und gleichmäßig, etwas vertieft oder verlangsamt,