**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 28 (1924-1925)

**Heft:** 11

Artikel: Sommerwanderung

Autor: Etter, F.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-665614

### 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

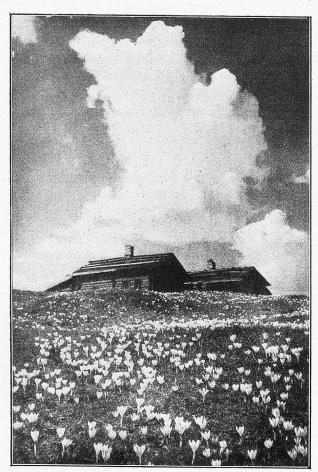
**Download PDF:** 09.12.2025

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

## Sommerwanderung.

Von E. Etter.

Der Sommer ist die Zeit des Wanderns, der förperlichen Kräftigung, der seelischen Auffrischung. Jedoch den wenigsten Menschen sind so

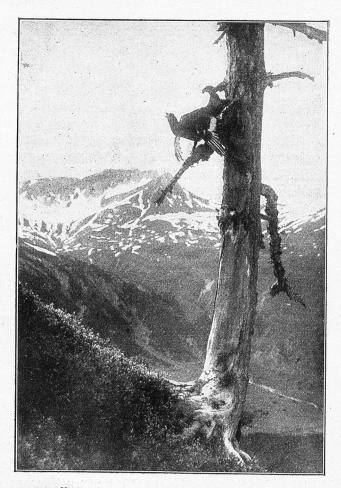


Bündner=Alpen=Frühling.

lange dauernde Ferien gegönnt, um das, was der fleißige Arbeiter im Fabrifsaal, im Bureau, im Sprechzimmer, in der Gelehrtenstube wäh= rend eines langen Jahres an Muskel- und Nervenkraft zu viel ausgegeben hat, reichlich genug zu ersetzen. Man muß daher auch in seinen Freistunden, an den Sonntagen auf seine Er= holung Bedacht sein, wenn man nicht frühzeitig abgearbeitet dem raschen Altern verfallen will. Ein herrliches und so einfaches Mittel, sich Kör= per und Geist in jugendlicher Frische zu erhal= ten, sind Sommerwanderungen der Morgensonne entgegen. Schon das Sichangewöhnen des Frühaufstehens während der Sommermonate ist ein Segen für sich. Ich erinnere mich, einmal ge= lesen zu haben: Im Spätaufsteher stocken die physischen und psychischen Funktionen. gleicht dem träge dahinfließenden Strom und

bleibt stetsfort ein Stlave seiner Gewohnheiten. Im Frühaufsteher dagegen gleicht das Lebens= geschehen, das Gedankenleben dem Eilen, Rausschen und Sprudeln des muntern Bergbaches. Es wohnt die Kraft in ihm, mehr als Herden- und Gewohnheitsmensch zu sein; seine Einbilbungs= und Auffassungsfähigkeit bleiben frisch; er besitzt die Fähigkeit, sein Leben bewußt zu genießen, es schön, inhalts= und abwechslungs= reich zu gestalten, es lebenswert zu machen.

Leider gibt es so viele Menschen, die jeden Urlaubstag den Rucksack aufgehängt, vielleicht gar mit Gletscherseil und Sispickel ausziehen, die sich mit Rekordleistungen in Fußmärschen und Kletterpartien brüsten dürfen und die doch das innerste Geheimnis, den wahren Reiz und Gehalt, den gesundheitlichen und den Schönheits-Wert des Wanderns noch nicht sich erwandert haben. Der liegt nicht darin, daß man todmüde nach Hause kommt, ein halbes Hundert und mehr Kilometer zurückgelegt hat. Er liegt tiefer.



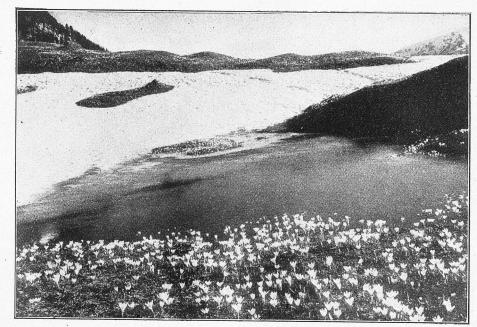
Balzender Spielhahn auf Bündnerarbe.

Ob man richtig gewans dert ist, das zeigt sich, wenn man die solgende Woche durch sich gehobes ner, freier, heiterer, besser sühlt. Die Sonnstagswanderung muß mitsten aus der eintönigen Berufsarbeit als Lichtspunkt herausleuchten,

beffen Strahlen wie belebender Sonnenschein uns für die Arbeit tüchtiger, gegen des Lebens Härten tapferer und für des Daseins Freuden empfänglicher machen.

Das Wandern soll uns befähigen, uns am Natürlichen, Schönen und Guten wieder zu

freuen. Es ift wahr, unser Leben soll Arbeit sein, aber auch Freude. Das sind arme Mensschen, die sich nicht mehr freuen können, die am Sonntag wohl ihre Kleider, aber nicht ihren inswendigen Menschen wechseln, die vor lauter Allstagssorgen und Werktagsgedanken auch am Sonntag die Schönheit der Welt, die Wunder der Natur nicht mehr sehen, die Sklaven des Besuches, des Daseinskampses, der Habe und Geldsgier geworden sind, die allüberall, wo sie auch sein mögen, nur noch nach Nücklichkeitswerten



Schneeschmelze auf Bündneralp.

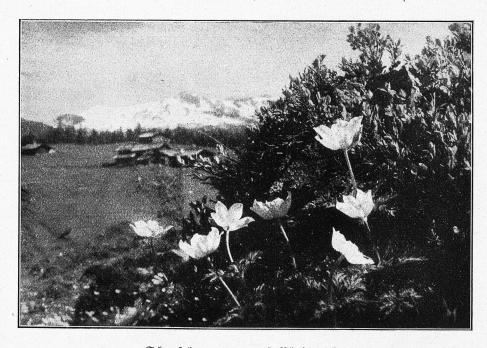
und nicht mehr nach Schönheitswerten zu suchen vermögen.

Der Mensch soll sich freuen. Ich denke nastürlich nicht an jene Freuden, die mehr ermüden und abnützen als Alltagsarbeit, wohl aber an jene Freude, die eine Lebenskraft bedeutet, die dem Öl gleicht, das bewirkt, daß die Maschine möglichst reibungslos läuft. Wer sich noch herzelich freuen und fröhlich sein kann, der ist dem Berzagten in jeder Sinsicht weit voraus.

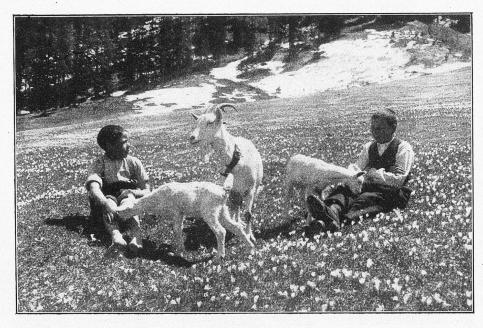
Wie soll man wandern? Vor allem nicht

immer mit der Uhr in der Hand. Man lasse sich Zeit, wandere gemüt= lich. Man will doch die Welt ansehen, die Schön= heiten der Natur bewun= dern, nicht bloß sich er= müden, der Wander= künstler und Naturfreund trägt hunderterlei Gold= körner an Eindrücken heim, an denen der Laie, der Kilometerjäger acht= und ahnungslos vorübergegangen ist.

Man stecke sich sein Ziel nicht zu weit ab. Dies merke sich vor allem der Anfänger und der körperlich und in seinen Nerven nicht sehr Kräf=



Schwefelanemonen auf Bündneralp.



Bergidhll.

tige. Ein Zuviel könnte für den Blutarmen und den beginnenden Neurasthemiker verhäng= nisvoll werden. Er darf sich wohl leicht er=, aber nicht übermüden.

Sodann wähle man sich für seine Wanderung eine wirklich schöne, unterhaltende Gegend, die das Auge erfreut: Einen lohnenden Aussichts=punkt, ein stilles Plätzchen am See, eine Wald=promenade. Man soll heimkommen mit dem Gefühl, heute habe ich einen herrlichen Tag er=lebt. Ein leichtes Steigen fräftigt Lunge und Herz.

Man bersuche besonders im Tannenwald

(der Anfänger leichte) Atemanmnaftik. Bei ge= schlossenem Mund tief ein=, alsdann bei offenem Mund rasch ausatmen. Der mit der Turnerei Vertraute wird von selbst diese Atmungsübungen mit einem Laufschritt oder mit Arm=, Rumpf= und Beinbewegungen zu kombinieren wissen. Nach einiger Zeit hat man sich das so angewöhnt, daß man unbewußt in fri= scher, reiner Wald= oder Söhenluft mit seinen Atmungsübungen einsetzt und man wird bald er= staunt sein, wie leicht man seine Wohnung im 5. Stock oder den Zürich= berg "erklimmt", was einem vor einigen Wo= chen noch Herzklopfen und schweren Atem ver= ursachte.

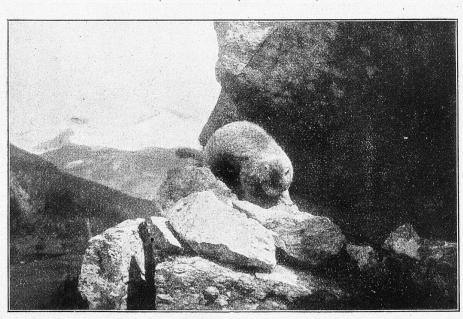
Der Blick in die Ferne auf einem Ausfichtspunkt ist für das während der Woche durchs stete Nahsehen ermüdete Auge eine un-

vergleichliche Wohltat. Zudem darf der bescheis dene Angestellte, der eine ganze Reihe von Vorges setzten über sich, aber kaum einen dienstbaren Geist unter sich hat, ohne seiner Karriere zu schas

den, sich erlauben, mit königlichem Hochgefühl auf Welt und Menschen herabzusehen. Das läßt aufleben, gibt das Gefühl der Freiheit, der Unsabhängiakeit, der Selbständigkeit.

Manchem Gedrückten, der einen etwas grimmigen Prinzipal hat, mag auch das wohltun, und er erträgt nachher das Alltagsjoch wieder leichter.

Für den Alleinwandernden bildet das Einsfein mit sich selber ein nicht unwesentliches Moment, das umso mehr an Bedeutung gewinnt, je ausgeprägter die Persönlichkeit des Wanderers ist. Wer in seinem Beruf an verantwortungs-



Murmeltier in Bündnerbergen.

Oskar Kollbrunner: An den Bodensee. - Casimir Schnhder: Gine Weltkonferenz für praktisches Christentum. 335

vollem Posten steht, wer geistig tätig ist, wer einem hohen Ziele zustrebt, wer sich selber treu bleiben will, der hat von Zeit zu Zeit Stunden der Einsamkeit, der inneren Sammlung, des Insichgehens notwendig, Stunden, da man sein Tun und Lassen Redue passieren läßt, da man sich vergewissert, ob man auf der richtigen Bahn nach seinem Ziele sich befindet, da man seelische Rräfte sammelt, sich aus neue für seine Lebenss

arbeit einstellt, mit neuer Hoffnung und Zuberssicht sich versieht und dann mit vollem Glauben und Vertrauen auf sich selbst und seine Kraft und auf gutes Gelingen seiner Berufsarbeit zuwansbert.

Für manchen Lebenskünstler dürfte das vielleicht der Hauptgewinn, der größte Segen seiner Sonntagswanderung sein.

### Un den Bodensee.

Von Oskar Rollbrunner, New York-Hüttlingen. Ich frage dich, vielblauer Bodensee: Kennst du ihn noch, den stillen Träumerjungen, Der dir dereinst sein Scheidelied gesungen : Es war ein Lied voll Jubel und voll Weh. Du spieltest wie ein Kind mit Ufersand Und mit dem Spätgold der Septemberstunden; Des Abends Schaffen haft du kaum empfunden, Denn hellen Mutes schlugst du an den Strand. Und war mein Berg auch dem Zerbrechen nah, Ward mir doch leichter bei dem muntern Plaudern; So sprach ich keck und sonder langes Zaudern: "Freund, morgen geht es nach Amerika!" Ich sprach es laut. Dann ward es totenstill. Strandulmen standen in das frühe Dunkel, Im Westen starb des Lichtes Taggefunkel Wie einer, der in Schönheit sterben will. Ob er ein Zeichen gab? Ob er verstand? Ich wartete. Er schien mich nicht zu hören. Und ich — kaum konnte ich den Tränen wehren, Trat nah und näher an der Wellen Rand. Da sah ich eingeklemmt in Schlamm und Wuhr Noch grün und knotig einen Wanderstecken Und ich begriff mit freudigem Erschrecken — — "Dank, alfer Freund!" Ich sprach es leise nur. Leis, aber innig. Und es stieg die Nacht. Glückauf! So glomm der Widerschein der Sterne Im Bodensee, bis ich in Keimatserne Jum legten Mal die Augen zugemacht.

# Eine Weltkonferenz für praktisches Christentum.

Von Casimir Schnhder.

Die Bewegung "Life and Work" (Leben und Wirken) versucht mittels einer allgemeinen Konsferenz einen Zusammenschluß der christlichen Kirschen mit dem Blick auf gemeinsame praktische Ziele zustande zu bringen. Der Gedanke, eine

ökonomische Kirchenkonferenz einzuberufen, ging vom schwedischen Erzbischof Soederblom von Upsala aus. Den berühmten Gelehrten und hervorragenden Förderer der Einigungsbewegung lernte man hierzulande persönlich kennen in