

**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](#)

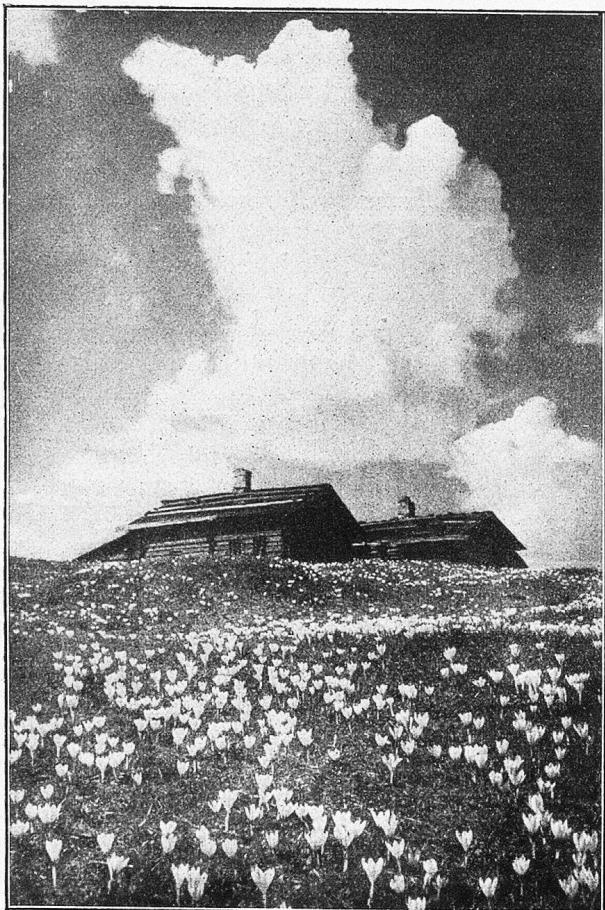
**Download PDF:** 24.01.2026

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

## Sommerwanderung.

Von E. Etter.

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

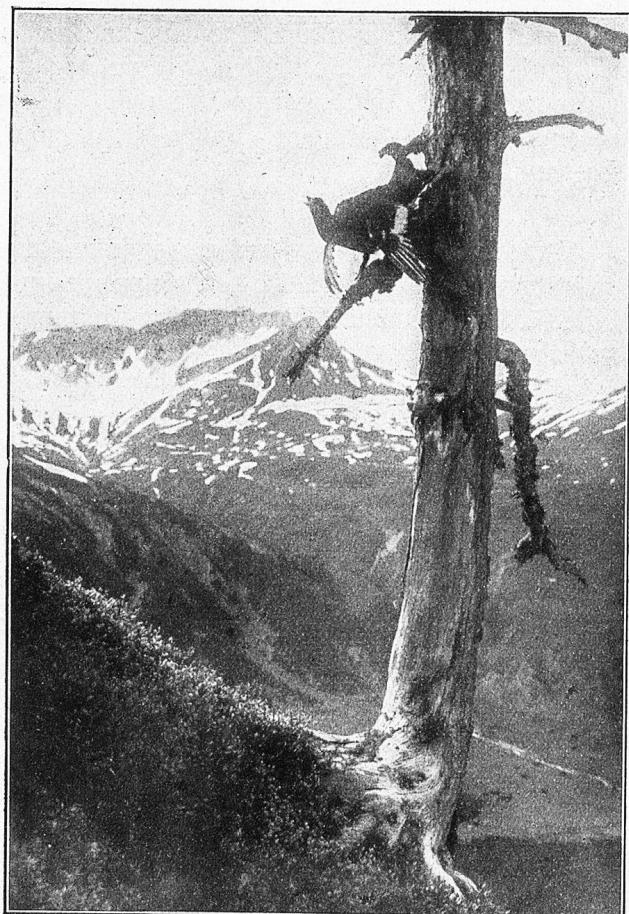


Bündner-Alpen-Frühling.

lange dauernde Ferien gegönnt, um das, was der fleißige Arbeiter im Fabrikssaal, im Bureau, im Sprechzimmer, in der Gelehrtenstube während 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 Erholung Bedacht sein, wenn man nicht frühzeitig abgearbeitet dem raschen Altern verfallen will. Ein herrliches und so einfaches Mittel, sich Körper und Geist in jugendlicher Frische zu erhalten, sind Sommerwanderungen der Morgensonne entgegen. Schon das Sichangewöhnen des Frühaufstehens während der Sommermonate ist ein Segen für sich. Ich erinnere mich, einmal gelesen zu haben: Im Spätaufsteher stocken die physischen und psychischen Funktionen. Er gleicht dem träge dahinsließenden Strom und

bleibt stets fort ein Sklave seiner Gewohnheiten. Im Frühaufsteher dagegen gleicht das Lebensgeschehen, das Gedankenleben dem Eilen, Rauschen und Sprudeln des muntern Bergbaches. Es wohnt die Kraft in ihm, mehr als Herden- und Gewohnheitsmensch zu sein; seine Einbildung- und Auffassungsfähigkeit bleiben frisch; er besitzt die Fähigkeit, sein Leben bewußt zu genießen, es schön, inhalts- und abwechslungsreich zu gestalten, es lebenswert zu machen.

Leider gibt es so viele Menschen, die jeden Urlaubstag den Rucksack aufgehängt, vielleicht gar mit Gletscherseil und Gispickel ausziehen, die sich mit Rekordleistungen in Fußmärchen und Kletterpartien brüsten dürfen und die doch das innerste Geheimnis, den wahren Reiz und Gehalt, den gesundheitlichen und den Schönheitswert 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.

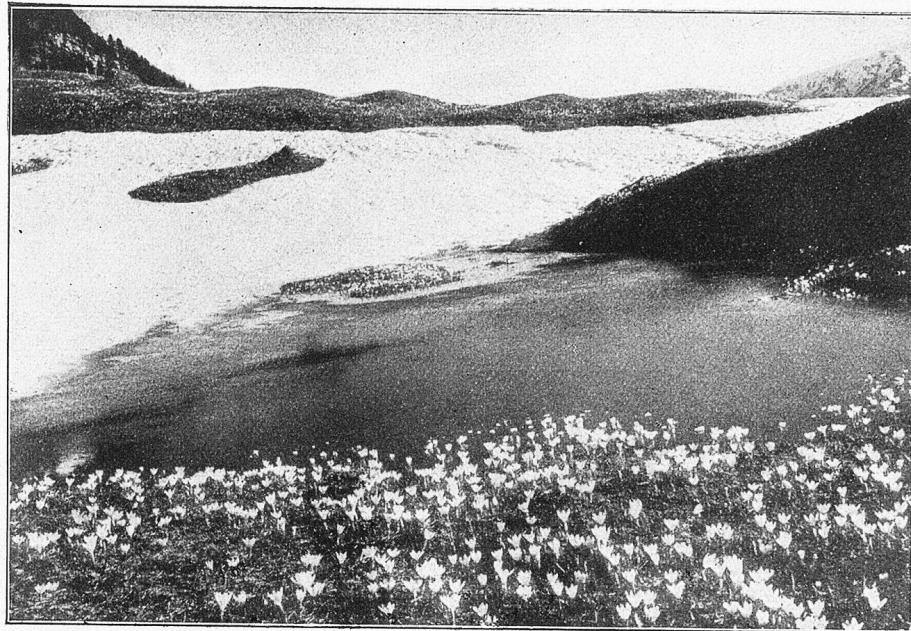


Balzender Spielhahn auf Bündnerarbe.

Ob man richtig gewandert ist, das zeigt sich, wenn man die folgende Woche durch sich gehobener, freier, heiterer, besser fühlt. Die Sonntagswanderung muß mitten aus der eintönigen Berufssarbeit als Lichtpunkt herausleuchten, dessen Strahlen wie lebender 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 ist wahr, unser Leben soll Arbeit sein, aber auch Freude. Das sind arme Menschen, die sich nicht mehr freuen können, die am Sonntag wohl ihre Kleider, aber nicht ihren inwendigen Menschen wechseln, die vor lauter Alltagssorgen und Werktagsgedanken auch am Sonntag die Schönheit der Welt, die Wunder der Natur nicht mehr sehen, die Sklaven des Berufes, des Daseinskampfes, der Hab- und Geldgier geworden sind, die allüberall, wo sie auch sein mögen, nur noch nach Nützlichkeitswerten



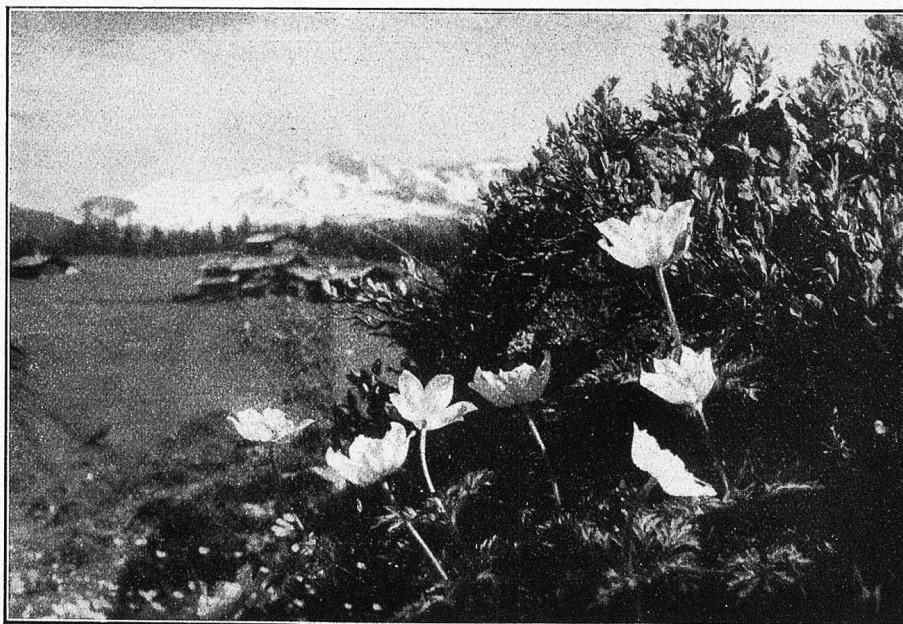
Schneeschmelze auf Bündneralp.

und nicht mehr nach Schönheitswerten zu suchen vermögen.

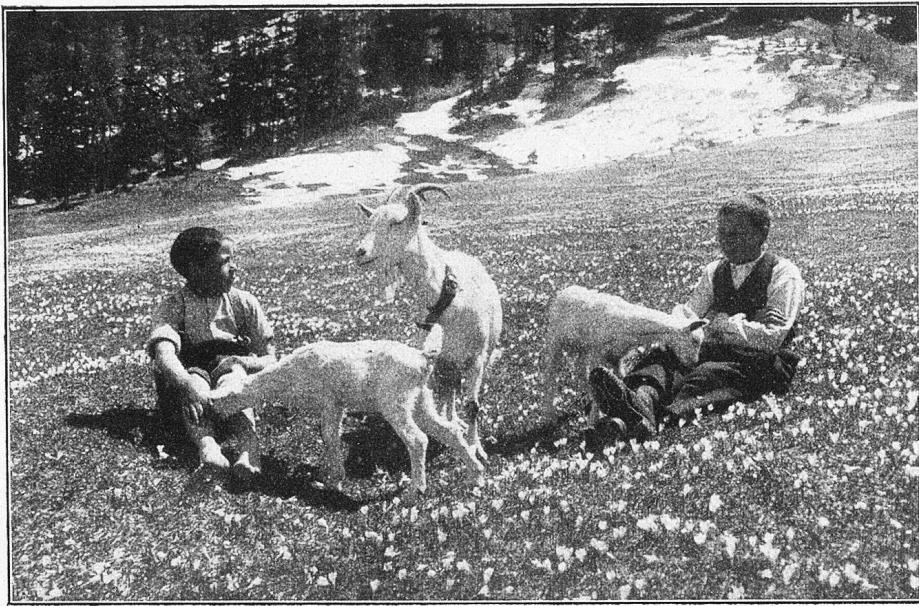
Der Mensch soll sich freuen. Ich denke natürlich nicht an jene Freuden, die mehr ermüden und abnützen als Alltagsarbeit, wohl aber an jene Freude, die eine Lebenskraft bedeutet, die dem Öl gleicht, das bewirkt, daß die Maschine möglichst reibungslos läuft. Wer sich noch herzlich freuen und fröhlich sein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

Wie soll man wandern? Vor allem nicht immer mit der Uhr in der Hand. Man lasse sich Zeit, wandere gemütlich. Man will doch die Welt ansehen, die Schönheiten der Natur bewundern, nicht bloß sich ermüden, der Wanderkünstler und Naturfreund trägt hunderterlei Goldförmern 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 kräftig



Schwefelanemonen auf Bündneralp.



Bergidyll.

tige. Ein Zuviel könnte für den Blutarmen und den beginnenden Neurasthениker verhängnisvoll 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 Aussichtspunkt, ein stilles Plätzchen am See, eine Waldpromenade. Man soll heimkommen mit dem Gefühl, heute habe ich einen herrlichen Tag erlebt. Ein leichtes Steigen kräftigt Lunge und Herz.

Man versuche besonders im Tannenwald (der Anfänger leicht) Atemgymnastik. Bei geschlossenem 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 frischer, reiner Wald- oder Höhenluft mit seinen Atmungsübungen einsetzt und man wird bald erstaunt sein, wie leicht

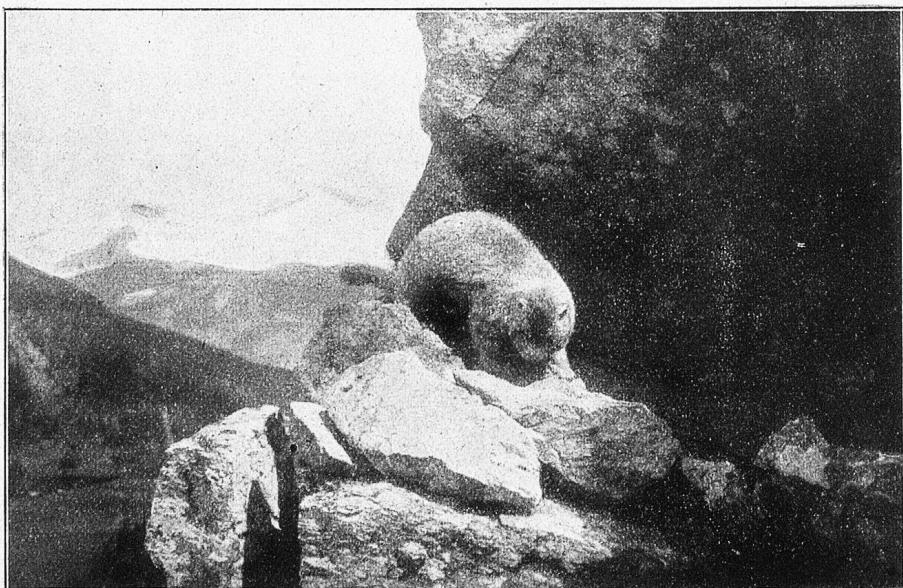
man seine Wohnung im 5. Stock oder den Zürichberg „erklimmt“, was einem vor einigen Wochen noch Herzschlägen und schweren Atem verursachte.

Der Blick in die Ferne auf einem Aussichtspunkt ist für das während der Woche durchs stete Mahlsehen ermüdeten Auge eine unvergleichliche Wohltat. Zudem darf der beschiedene Angestellte, der eine ganze Reihe von Vorgesetzten über sich, aber kaum einen dienstbaren Geist unter sich hat, ohne seiner Karriere zu scha-

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

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

Für den Alleinwandernden bildet das Einssein 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.

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 Einschließens notwendig, Stunden, da man sein Tun und Lassen Revue passieren lässt, da man sich vergewissert, ob man auf der richtigen Bahn nach seinem Ziele sich befindet, da man seelische Kräfte sammelt, sich aufs neue für seine Lebens-

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

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

### An den Bodensee.

Von Oskar Kollbrunner, 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 Schatten hast du kaum empfunden,  
Denn hellen Mutes schlugst du an den Strand.  
Und war mein Herz 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 Muhr  
Noch grün und knofig einen Wanderstecken  
Und ich begriff mit freudigem Erschrecken — —  
— „Dank, alter 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 Heimatferne  
Zum letzten Mal die Augen zugemacht.

### Eine Weltkonferenz für praktisches Christentum.

Von Casimir Schnyder.

Die Bewegung „Life and Work“ (Leben und Wirken) versucht mittels einer allgemeinen Konferenz einen Zusammenschluß der christlichen Kirchen mit dem Blick auf gemeinsame praktische Ziele zu stände zu bringen. Der Gedanke, eine

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