

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 34 (1930-1931)  
**Heft:** 21

**Artikel:** Bach im Mlttag  
**Autor:** Kollbrunner, Oskar  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672269>

### **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:** 06.01.2026

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

landschaftliche Schönheit, Seelenfrieden, kurzum die ganze Kraft und Poesie der Alpenwelt. Da soll er essen, laufen und schnaufen, und wenn er heimkommt, wird er in sich einen Überschuß an Kraft empfinden, der sich in einem gehobenen Lebensgefühl äußert. Die Ferien sind für ihn zum eigentlichen Jungbrunnen geworden, und ohne daß er es weiß, hat er vielleicht einer Lungenkrankheit vorgebeugt.

Wem das Herz nur mittlere Höhenlage erlaubt, der wird an einem lieblichen Seegegestade oder anderswo auch sein Ferienparadies finden, wenn er ernstlich sucht. Man verachte ja die landschaftliche Schönheit nicht. Das ist etwas, das nicht bloß unserm Auge wohl tut, sondern tiefer in unsere Seele eindringt und da in dunkeln Winkeln aufräumt und Ordnung schafft, mehr als man glaubt. Die Gegend soll unserer Gemütsart zusagen. Der düster Gestimmte vergrabe sich nicht in einem melancholischen Schattental. Sie soll packen, vom Alltag ablenken, Kummer und Sorgen vergessen lassen, besser und heiterer machen.

Überhaupt lasse man seine Sorgen zu Hause, mache einen kräftigen Strich hinter die Vergangenheit und lebe einmal vierzehn Tage nur der sonnigen Gegenwart und einer frohen Zukunft. Die großartigste Landschaft, die beste Luft, der feinste Tisch hilft nichts, wenn wir immerfort düstern Gedanken nachhängen. Der Mensch braucht Abwechslung, wenn er geistesfrisch und seelenstark bleiben will. Wer sich auch in den Ferien nicht vom Alltagseinerlei losmachen kann, bei dem ist es mit der innern Elastizität bald vorbei. Alsdann gewöhne man sich eine naturgemäße Lebensweise an, lasse sich von der Morgensonne wecken, öffne seine Fenster, atme in vollen Zügen die Morgenfrische ein. Gibt es etwas Schöneres für den gesunden

Menschen, als in aller Herrgottsfrühe an einem plaudernden Alpbrünnlein sich zu waschen, sich mit beiden Händen das kühle Wasser ins Gesicht zu werfen? Das macht klar im Kopf, verschmeißt trübe, ungesunde, verweichlichende Gedanken und gibt zudem einen männlichen, wetterharten Teint. Wer sich einmal ans Frühaufstehen gewöhnt, die Reize des Frühmorgens und seine stählende Wirkung auf Körper und Geist kennen gelernt hat, wird schwerlich mehr (wenigstens während der Ferien) in die alte Gewohnheit des Spätaufstehens zurückkehren wollen. Der Frühaufsteher gleicht dem munter dahineilenden, klaren, reinen Bergbach. Den Tag über gebe man sich bei aller Pflege der Ruhe nicht dem vollständigen Müßiggang hin. Man lenke seinen Gedankengang durch ein gutes Buch, eine kurzweilige Handarbeit, durch Zeichnen, Photographieren usw. Vollständiger Müßiggang macht die Blutzirkulation stocken und vergiftet die Körperflüssigkeiten und das Denken.

Ein überaus wichtiger Faktor ist auch, daß man eine angenehme, zusagende Gesellschaft vorfindet. Es gibt Naturen, die uns beruhigen. Es wird uns wohl in ihrer Nähe. An diese schließe man sich an. Wohl uns, wenn die Sympathie dabei gegenseitig ist. Im übrigen aber bedenke man, daß man gegenüber der ganzen Kurgesellschaft Anstandspflichten hat. Man passe sich an, helfe mit, den heimeligen, warmen Familienton zu schaffen, sei gesellig, aber ja nicht aufdringlich und vergesse vor allem nicht, daß auch die andern da sind, um sich zu erholen, ihre Kräfte zu sammeln für kommende Tage schmerzlicher Arbeit und treuer Pflichterfüllung, vielleicht gar für ein besonders bedeutungsvolles Lebenswerk: um sich selber wieder zu finden. Dieses Sichselberfinden ist mitunter der Kernpunkt der ganzen Ferienkur. E. Etter.

### Bach im Mittag.

Verschattet huscht der Bach. Die tiefen Kolke  
Dämmern herauf aus den verwachsenen Wuhren.  
Metallen klingt der Mittagsruf der Uhren  
Aus naher Stadt, und eine weiße Wolke  
Legt sich ins Licht. Der Himmel glänzt azuren.  
Des Wasserschiefelings violette Dolden  
Nicken verschlafen überm Graugesstein  
Der steilen Böschung auf die Wellen ein,  
Wo über Algen die Forellen golden.

Die Amsel stelzt. Dort, wo die Erle dunkelt,  
Vergnüglich turnt Zaunkönigs Herrlichkeit.  
Ein Buhard stößt ins hohe Blau und schreit.  
Die Weide schläft. Der hohe Mittag funkelt.  
Und aus den Kolken drängts geheimnisleise  
Und märchenhaft. Die Weidenröschen sinnen.  
Wie goldner Sand vom Baum ein Strahlenrinnen  
Sinab zum Bach und seiner Mittagsweise.

Oskar Kollbrunner.