

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 39 (1935-1936)  
**Heft:** 22

**Artikel:** Heimat  
**Autor:** Dutli-Rutishauser, Maria  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672518>

### 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:** 16.01.2026

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

## Heimat.

Von Maria Dutli-Rutishauser.

Als eben der Frühling mit tausend Wundern über das Bauerndorf flog, zog der alte Ilgenbauer aus seiner Heimat aus. Er glaubte, es mache ihm so weniger als im Herbst, wo jedes Bäumchen die Last trug, die der Frühling versprach. Oder er dachte vielleicht selbst nicht daran, daß er Heimweh bekommen könnte nach dem Dorfe.

Die Stadt war dem alten Hannes in den Kopf gestiegen. Geltsam, er, der früher getobt und gewettert hatte, wenn eines seiner Kinder in die Stadt zog, — er wollte nun im Alter selbst hingehen und sich freuen am Wohlergehen seiner Söhne und Töchter, die es in der Stadt so gut hatten. —

Was wollte er auch noch tun auf der „Ilge“, dem schönen, großen Hofe, wenn doch kein Jünger ihn übernahm? Seine Kräfte allein reichten nicht mehr weit, und seit die Frau tot war, tat's mit den Knechten nicht mehr gut. Nein, es war das beste, er ging dorthin, wo die Kinder waren.

Der Nachbar Jakob schüttelte den Kopf und sagte offen zu Hannes: „Schau, ich glaub', da machst du nun eine große Dummheit! Was willst du in der Stadt drin, wo du deines Lebens nicht einmal sicher bist, und keinen Schuh Land dein eigen nennst — geschweige denn einen Wald, wie dein Buchenholz!“

Daraufhin hatte der Hannes den wohlmeintenden Bauern rauh angefahren: „Das weißt du nicht, wie's in der Stadt ist, bist ja kaum einmal zum Dorf hinausgekommen — das wissen denk meine Kinder besser, daß sich's in der Stadt so gut leben läßt wie auf dem Lande.“

„Mit deinem Gelde“, lachte der andere und ging.

Der Frühling war auch in der Stadt, als der alte Hannes hinkam. Er sah ihn staunend im Park, wo mächtige Beete mit roten Blumen prangten. Und ein paar Bäume waren auch da und blühten schneeweiß, wie die Gelbmöslter daheim. Aber man konnte da nicht hingehen und die Blütendolden heben wie daheim, — ein Hag war da und eine Tafel: „Nicht betreten!“ So schaute der alte Bauer halt vom Weglein aus und stützte sich auf den großen Schirm, bis er merkte, wie ihn ein paar Jungen auslachten und ihn verspotteten. Da nahm er das Familiendach unter den Arm und ging weiter.

„Lümmel“, dachte er, „die wissen wohl nicht,

dß ich Gemeinderat bin und viel hundert solche Bäume habe, wie da nur ein paar stehen.“

Aber er errötete, wie wenn einer seine Gedanken hätte lesen können. Nein, er war Gemeinderat gewesen. In seiner engen Kammer in der Mietwohnung seiner ältesten Tochter hing der Zettel: „In Unbetracht seiner Verdienste um die Gemeinde ist der Ilgenbauer Johannes Moser zum Ehrenbürger von D... ernannt!“

Ja, das — aber Gemeinderat war er deswegen halt doch nicht mehr. Und auch der Wald und die vielen Bäume — sie gehörten dem, dessen Geld nun die Kinder mit Sehnsucht erwarteten.

Draußen vor der Stadt gab es freilich auch Wiesen und Wälder — fast wie daheim. Aber wenn er einmal hinausging, dann schalt abends die Tochter, weil er schmutzige Schuhe hatte. So war also mit dem Frühling nichts in der Stadt.

Nur nachts träumte der Alte immer wieder von seinem Heimat im stillen Dorfe. Nun hatten gewiß die Birnbäume schon kleine Früchte angesetzt und die Frühpäpfel standen weiß und rot in Blüte. Wenn nur der neue Bauer nicht vergaß, dem Spalier an der Hauswand eine Stütze zu geben, das war sonst dahin, sobald ein rechter Wind kam. Und im Buchenwald sproßte es sicher und grünte es wie lauter junges, treibendes Leben, und die Vögel sangen darin, und die Windröslein blühten wie ein weißer Teppich auf dem lichten Waldgrund. Ja, das sah der alte Hannes im Traum, aber am Morgen war alles wieder fort, und auch durchs Fenster konnte er keinen Baum und keinen Wald sehen, nur rauhende Kamine und Häuser, die ihm die Sonne wegstahlen.

Da zuckte es doch manchmal im Herzen des alten Bauern, und einmal meinte er zu seiner Tochter: „Heute ist ein so schöner Tag — meinst nicht, ich sollte wieder einmal hingehen und schauen, was sie im Dorf machen?“

Aber die Tochter wischte die Brosamen vom Tische und sagte ärgerlich: „Nun bist ja erst recht da und willst schon wieder das viele Geld ausgeben für die Reise. Was meinst, wenn's nicht wegen der Kosten wäre, wären wir auch schon lang wieder einmal heimgegangen!“

Da sagte der Alte nichts mehr und saß den schönen Tag lang am Fenster, durch das mit der Frühlingssonne der Rauch der Fabrikschlote strich. Er war nicht allein. Das Heimweh war bei ihm und fuhr immer wieder über sein weißes

Haar und strich seine welken Hände. Eigen fremd kam er sich vor — nur das Heimweh war ihm fast lieb — das kam vom Ilgenhof her — von seinem Heimet.

Und mit diesem Heimweh wurde der rüstige Bauer ein alter Mann. Einmal hatte er daran gedacht, wieder heimzugehen und den Hof zurückzukaufen. Aber die Söhne lachten ihn aus: „Was denkst du, Vater, wir haben dein Geld in unseren Geschäften drin, das sitzt fest!“

Der Vater besann sich. Ja, er hatte ihnen das Geld gegeben — es gab kein Zurück mehr.

Aber die Erlösung kam doch. Langsam nahmen des Bauern Kräfte ab. Im Stadtgarten glutete die Sonne auf das Bänklein, darauf der Hannes Tag für Tag saß. Doch die Sonne gab ihm die Kraft nicht mehr — sie erfreute ihm nur die langen Tage. — Bis dann auch das aufhörte und der heimatlose Bauer an einem warmen Sommerabend still und kampflos in seiner Kammer verschied — eben, als man auf dem Ilgenhofe das erste Jüder Weizen in des Hannes breite Scheune führte und die Sonne hinter dem Buchenholz glutrot unterging.

## Atme dich gesund!

Eine neue Heilmethode: die Tiefatmung.

Vor einiger Zeit wurde gemeldet, daß dem deutschen Gelehrten Prof. Tirala die Heilung von Blutdruckstörungen — an derartigen Erkrankungen leiden bekanntlich sehr viele Menschen — ohne Benutzung der bisher üblichen Medikamente gelungen ist. Prof. Tirala wendet eine an sich sehr einfache „natürliche“ Heilmethode an: er läßt seine Patienten in bestimmter Weise atmen. Es hat sich herausgestellt, daß wir in der neuen „Atemungstherapie“ in der Tat eine sehr wichtige Heilmethode vor uns haben, die nicht allein auf die Anwendung bei Blutdruckkrankheiten beschränkt ist, sondern sich auch bei einer ganzen Reihe anderer Krankheiten ausgezeichnet bewährt hat. Der nachstehende Artikel berichtet über diese neuen Arbeiten — bei denen es sich übrigens im Grunde um eine „Wiederentdeckung“ uralten Wissens handelt.

Sehr alt ist der Glaube, daß der Mensch durch richtiges Atmen Krankheiten bekämpfen und sein Leben verlängern könne. Schon vor Jahrtausenden gab es in Indien die religiöse Vorschrift, mehrere Male am Tage tief zu atmen, um auf diese Weise eine „Reinigung“ der Organe durchzuführen. Auch die alten Chinesen kannten zahlreiche Atemübungen, die in ihrer Heilkunst eine große Rolle spielten, nicht anders war es bei den Ägyptern und den Römern. 500 Jahre vor Christus hat der berühmte chinesische Philosoph Laotse in einer Schrift die Zwerchfellatmung besonders empfohlen — das gleiche tun unsere ärztlichen Autoritäten auch heute wieder! Diese Erkenntnis ist allerdings erst in der letzten Zeit „wiederentdeckt“ worden, denn in den letzten Jahrhunderten hatte die Medizin auf das richtige, tiefe Atmen kaum Wert gelegt. Seit einigen Jahren hat sich das nun sehr gründlich geändert: die moderne Medizin hat erkannt, daß gerade für den heutigen Großstadtmenschen, der oft unter sehr ungünstigen Luftverhältnissen leben muß, ein systematisches „Atemtraining“ das beste Mittel zur Gesunderhaltung ist.

Besondere Verdienste auf diesem Gebiet hat sich der Münchener Professor G. Tirala erworben — er hat nachgewiesen, daß sich durch systematische Übungen im Tiefatmen eine Krankheit sehr wirksam bekämpfen läßt, an der heute zahlreiche Menschen leiden, ohne bisher wirkliche Hilfe finden zu können: es ist die frankhafte Steigerung des Blutdrucks (Hypertonie). Die neue Heilmethode Prof. Tiralas erzielte — und darin liegt ihre größte Bedeutung — auch in solchen Fällen Erfolge, in denen alle Medikamente und sonstige Behandlungsmethoden versagt hatten. Nach Beendigung der Behandlung war der hohe Blutdruck gesenkt, und damit verschwanden auch alle die Beschwerden, die mit diesem Leiden verbunden sind.

Worauf beruhen diese überraschenden Heilerfolge? Prof. Tirala weist darauf hin, daß wir den eigentlich auslösenden Faktor für den frankhaft erhöhten Blutdruck in einer Verminderung der Atemung erblicken müssen. Der Beweis für diese Annahme ist einerseits darin zu sehen, daß der frankhaft erhöhte Blutdruck durch systematische Atemübungen wieder zur Norm zurückgeführt werden kann, andererseits erkranken Menschen, die viel Sport oder Gymnastik treiben und daher richtig atmen, fast niemals an Blutdrucksteigerung. Prof. Tirala hat auch eine große Zahl von Sängern — die also ihre Atemung beruflich „trainieren“ — untersuchen lassen und nicht einen einzigen Fall erhöhten Blutdruckes unter ihnen gefunden.

Die Behandlung der an Blutdrucksteigerung leidenden Patienten beginnt Prof. Tirala zunächst mit einer gründlichen Abführkur; es hat sich nämlich gezeigt, daß sehr viele dieser Kranken an Verstopfung leiden, die möglicherweise