

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 45 (1941-1942)  
**Heft:** 17

**Artikel:** Vom Wert des Gehens  
**Autor:** Knobel, Aug.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-671738>

#### **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>**

## Vom Wert des Gehens

Ein planmäßig geordnetes, nicht übertriebenes Gehen ist für den Körper und Geist von überaus großem Nutzen. Mahnen uns doch viele Männer, die den Ruf rüstiger Fußwanderer erworben haben, durch ihr Beispiel zur Nachahmung. Vor allem ist es Goethe, der in seinen jungen Jahren ein so großer Freund des Wanderns war, daß er sich selbst den Namen „Wanderer“ beilegte. Arndt durchzog in trüber Zeit einen großen Teil Europas mit dem Stabe; Schleiermacher suchte mit sokratischer Herrschaft über sich selbst seinen oft kränklichen Körper zu den Anstrengungen der Fußreisen zu zwingen; endlich war es Seume, der rüstige „Spaziergänger nach Syrakus“, der die Vorzüge des Wanderns vor dem Fahren mit folgenden Worten kurz bezeichnet hat: „Wer geht, sieht von der Welt und von dem Menschenleben mehr, als wer fährt. Fahren zeigt Ohnmacht, Gehen Kraft. Der Gang ist das Ehrenvollste für den selbständigen Mann, und alles würde besser gehen, wenn man mehr ginge.“

Bevor wir auf den Wert des Gehens näher eindringen, müssen wir uns überlegen, was Gehen eigentlich bedeutet. Man denkt dabei gewöhnlich: Bewegung der Beine. Nein, richtiges Gehen, weder Schlendern noch Gewaltmarsch, ist die vollkommenste und vollständige Bewegung des ganzen Körpers. Kein Organ, das nicht wenigstens mittelbar daran teilnimmt. Man nehme nur das Einfachste, den Schrittwechsel: der Körper macht dabei, also bei jedem Schritt, eine Schwankung, die das Gewicht des gerade schwingenden Beines ausgleicht, eine Leistung des Rumpfmuskels, ergänzt durch Bewegungen des Schultergürtels und der Arme, wozu dann noch die Rumpfdrehungen kommen. Auch von oben nach unten wechselt beim Gehen ein wenig der Schwerpunkt des Körpers — alles Muskelarbeit, von deren Krafteinsatz man sich eine Vorstellung macht, wenn man hört, daß je nach Schnelligkeit des Ganges der Stoffwechsel gegenüber der Ruhe um 100—300 Prozent gesteigert ist. Nicht geringer ist die Gleichgewichtsleistung. Bei jedem Beinwechsel balanciert der ganze Körper einen Augenblick in schräger Stellung einzig auf der Kugel des Hüftgelenkes, ein Akrobatenkunststück,

dessen wir uns nur deshalb nicht mehr bewußt werden, weil wir es von klein auf täglich ein paar tausendmal geübt haben. Wie sich alle diese Vorgänge im Muskel-, Gelenk- und Nervensystem auf die inneren Organe auswirken, brauchen wir hier nicht zu beschreiben.

Auch wer nichts von der Naturgeschichte des Gehens weiß, dem wird einleuchten, welche Wunder es vermag, wenn er sich einfach überlegt, daß nur diejenigen Glieder und Organe gesund bleiben, die ständig beansprucht und geübt werden. Wer wegen einer Krankheit lange im Bett lag, muß erst wieder laufen lernen; wer sich körperlich einmal zuviel zumutete, bekommt unfehlbar seinen Muskelfalter. So ist es auch, wenn man des Gehens entwöhnt ist. Der Anfang wird manchmal schwer. Aber die Organe, die die Arbeit geleistet haben, verlangen ganz anders als vor dem nach Blutzufuhr, nach Nahrung, und das merkt man rasch daran, wieviel besser das Essen, auch das einfachste, schmeckt. Und damit beginnt die Kette segensreicher Wirkungen auf den gesamten Stoffwechsel. Das Essen wird besser ausgenützt, weil gründlicher verarbeitet, der Schlaf, unser wichtigster Erneuerungsquell, wird tief und traumlos, erquict und stärkt.

An das Wohlbefinden des Körpers schließt sich die seelische Erfrischung an. In erster Linie kommt der Fußgänger der Natur und ihrer Schönheiten recht nahe; nur er kann sich ihr völlig ungestört hingeben. Ein Bonnegefühl muß den Spaziergänger unbedingt durchströmen, wenn er am frischen Morgen erwartungsvoll ausrückt. Oft schließen sich ihm Reisegenossen im Gefühl gleichen Genusses bald innig an. Aus Reisebrüdern werden Herzensfreunde, welche oft lebenslänglich zusammenhalten. Das freudig bewegte Gemüt läßt alle Beschwerden und Sorgen des Alltags vergessen.

Mit der Kräftigung und Übung des Körpers steht die Stärkung des Willens in unmittelbarem Zusammenhange. Auch von dem Fußwanderer gelten die Worte des Schillerschen Reiterliedes: „Da tritt kein anderer für ihn ein, auf sich selber steht er da ganz allein.“ Nichts dient so sehr zur Erregung eines kräftigen, gesunden Selbstgefühls

als das Bewußtsein, durch tüchtige Anstrengung die Länge und die Beschwerden des Weges überwunden und damit ein lohnendes Ziel erreicht zu haben.

Nicht weniger wird das Wissen bereichert und belebt. Die trockene Lehre der Naturwissenschaft, der Erdkunde und Geschichte macht der Wirklichkeit Platz. Pflanzen-, Mineralien- und Insektensammlungen erhöhen den Reiz und den Nutzen der Reise. Nicht nur die geographischen Grundbegriffe von Berg, Tal und Ebene, Gebirgszug, Berggrücken und Wasserscheide, Quelle, Bach und Fluß erhalten ihren vollen Inhalt, sondern auch die Verhältnisse, welche den Gegenstand der politischen Geographie bilden, die verschiedene Dichtigkeit der Bevölkerung, der Unterschied der städtischen und ländlichen Beschäftigungen, die Verschiedenheit der Bodenbeschaffenheit und Bodenbearbeitung werden klar. Der Besuch gewerblicher und künstlerischer Werkhäuser und Anlagen erweitert den Blick und die Einsicht in das Gebiet

menschlicher Betriebsamkeit; ganz besonders aber geben die Denkmale der Vorzeit zu geschichtlicher Belehrung einen trefflichen Anlaß.

Das Gehen hat auch dadurch einen Vorzug, daß es gegen die Einflüsse der Witterung und der Nahrung in höherem Grade abhärtet und zur Schärfung und Übung der Sinne die vielseitigste Gelegenheit bietet. Das Auge lernt Pflanzen, Tiere und Gesteine aus der Nähe und Ferne unterscheiden. Dem Ohr erschallt bei ausdauernder Beobachtung keine Vogelstimme mehr, die nicht ihre richtige Deutung erführe.

Probieren wir es also mit einer Bewegungskur an frischer Luft, womöglich im hellen Sonnenschein und am Wasser. Zum Schlusse noch ein Wort von Goethe: „Die frische Luft des Feldes ist der eigentliche Ort, wohin wir gehören. Es ist, als ob der Geist Gottes den Menschen unmittelbar anwehte und eine göttliche Kraft ihren Einfluß ausübe.“

Aug. Knobel.

## Besuch im Jugendland

Gestern bin ich wieder einmal fortgegangen,  
Alte Jugendheimat seh' war mein Verlangen.  
Und ihr Anblick war dem Herzen hoch erbaulich:  
Fluß und Berge, Stadt und Dörfer grüßten traulich;  
Über sonneüberhauchten Talesweiten  
Lag der Duft und Schimmer meiner Knabenzeiten. —  
Aber wenn mich so die Landschaft tief betörte,  
War betrübend, was ich von den Menschen hörte:  
Keinen hab ich still in sich vergnügt gefunden,  
Jeder emsiglich entblößte bittre Wunden,  
Also daß ich gerne wieder rückwärts fliehe,  
Gern in meines Hauses Einsamkeiten ziehe.  
Jeder muß mit Lust und Last alleine leben,  
Muß den Teppich seiner Jahre einsam weben.

Georges Gisi