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: 30.11.2025

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 Rugen. 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 Ramen "Wanderer" beilegte. Arndt durchzog in trüber Zeit einen großen Teil Europas mit dem Stabe; Schleiermacher suchte mit sokratischer Herrschaft über sich selbst seinen oft fränklichen Körper zu den Anstrengungen der Fußreisen zu zwingen; endlich war es Geume, der rüstige "Spaziergänger nach Sprakus", der die Vorzüge des Wanderns vor dem Fahren mit folgenden Worten furz bezeichnet hat: "Wer geht, sieht von der Welt und von dem Menschenleben mehr, als wer fährt. Fahren zeigt Ohnmacht, Gehen Rraft. Der Sang ist das Chrenvollste für den selbständigen Mann, und alles würde besser gehen, wenn man mehr ginge."

Bevor wir auf den Wert des Gehens näher eindringen, muffen 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. Rein Organ, das nicht wenigstens mittelbar daran teilnimmt. Man nehme nur das Einfachste, den Schrittwechsel: der Körper macht dabei, also bei jedem Schritt, eine Schwanfung, die das Gewicht des gerade schwingenden Beines ausgleicht, eine Leistung des Rumpfmuskels, erganzt durch Bewegungen des Schultergurtels 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 Sanges der Stoffwechsel gegenüber der Ruhe um 100-300 Prozent gesteigert ist. Nicht geringer ist die Gleichgewichtsleiftung. Bei jedem Beinwechsel balanciert der ganze Körper einen Augenblick in schräger Stellung einzig auf der Rugel des Hüftgelenkes, ein Akrobatenkunftstück, 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-, Selenk- 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 Bunder es vermag, wenn er sich einfach überlegt, daß nur diesenigen 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 förperlich einmal zuviel zumutete, bekommt unfehlbar seinen Muskelkater. So ist es auch, wenn man des Gehens entwöhnt ist. Der Anfang manchmal schwer. Aber die Organe, die die Arbeit geleistet haben, verlangen ganz anders als vordem nach Blutzufuhr, nach Nahrung, und das merkt man rasch daran, wieviel besser das Essen, auch das einfachste, schmeckt. Und damit beginnt die Rette segensreicher Wirkungen auf den gesamten Stoffwechsel. Das Essen wird besser ausgenütt, weil gründlicher verarbeitet, der Schlaf, unser wichtigster Erneuerungsquell, wird tief und traumlos, erquidt und stärft.

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. Sin Wonnegefühl muß den Spaziergänger unbedingt durchströmen, wenn er am frischen Morgen erwartungsvoll ausrückt. Oft schließen sich ihm Neisegenossen im Sefühl gleichen Senusses bald innig an. Aus Reisebrüdern werden Herzensfreunde, welche oft lebenslänglich zusammenhalten. Das freudig bewegte Semüt 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." Richts 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 sohnendes Ziel erreicht zu haben.

Nicht weniger wird das Wissen bereichert und belebt. Die trockene Lehre der Naturwissenschaft, der Erdfunde und Geschichte macht der Wirklichfeit Platz. Pflanzen-, Mineralien- und Infektensammlungen erhöhen den Reiz und den Ruten der Reise. Nicht nur die geographischen Grundbegriffe von Berg, Tal und Ebene, Gebirgszug, Bergrücken 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 flar. Der Besuch gewerblicher und fünstlerischer Werthäuser 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 Ohre 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. Jum Schlusse noch ein Wort von Soethe: "Die frische Luft des Feldes ist der eigentliche Ort, wohin wir gehören. Es ist, als ob der Seist Sottes den Menschen unmittelbar anwehte und eine göttliche Kraft ihren Einfluß ausübte."

Aug. Knobel.

Besuch im Jugendland

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

Georges Gifi