

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 52 (1948-1949)  
**Heft:** 22

**Artikel:** Erholung  
**Autor:** Toggenburger, Heinrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672432>

### **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>**

Lichter aufblitzen, dann, ja dann muß es sein,  
daß dein Herz ganz, ganz weit wird und so him-  
melsfroh, wie es die Geigen in den Wiener-  
liedern jingen. Dann wirst auch du sagen, daß  
meine Stadt eine Seele hat. Und ich glaube,

dann wirst du auch uns Wiener verstehen und  
uns ein kleines Plätzl in deinem Herzen ein-  
räumen. Und mich, mich wirst vielleicht a ver-  
steh'n, daß i mei' Wien gar so gern hab'!

E. Danesch

## ERHOLUNG

Heinrich Toggenburger

Dem grellen Lärm der Stadt entropfen,  
geh ich auf unberührter Flur,  
in erste Schöpfungszeit versonnen,  
urweiser, reiner Urnatur.

Die sanfte Sprache der Gesetze  
des Werdens stimmt mein Herz so weich.  
Auch ohne Tand der äussern Schätze  
durch Menschenhand fühl ich mich reich.

Zu schriller Lärm am Menschenwerke,  
wie falsch vertrommelt sich dein Tag.  
Wie gross in der Erkenntnis Stärke  
ist der Besinnung Wohlertrag.

## Die seltsame Landschaft

Skizze von Selma Lagerlöf

Es war an einem Mittsommerabend; ich fuhr  
im Auto. Ziemlich spät war es, so zwischen elf  
und zwölf Uhr nachts. Das war ja die rechte  
Stunde, um etwas Seltsames zu erleben. Tags-  
über war ich zu Besuch in Arvika gewesen, und  
der kürzeste Weg von Marbacka dorthin geht ja,  
wie man weiß, über die Fryksdalshöhe. Aber  
diesen Weg über die Höhe war ich nie gefahren,  
hatte ihn nur als sehr beschwerlich schildern ge-  
hört, mit einer Steigung, die die längste in  
Värmland sein sollte. Darum hatte ich auf der  
Hinfahrt nicht gewagt, ihn zu nehmen, sondern  
hatte einen langen Umweg gemacht und war ge-  
wissermaßen rings um den Berg herumgelaufen.  
Aber als wir heimkehren sollten, beschlossen  
wir, doch den kürzeren Weg über den Berg zu  
nehmen. Dann mußten wir freilich den steilen  
Abhang hinunterfahren, aber es würde wohl  
glücken. Ja, wir machten uns also auf. Von der

Westseite aus hinaufzukommen, bot keinerlei  
Schwierigkeit, und bald waren wir an dem Rand  
des Osthangs angelangt, der steil vor uns ab-  
fiel.

Es war wohl schon ein wenig dämmerig, aber  
wir machten doch halt und stiegen aus, um uns  
die berühmte Aussicht über das Fryksdal anzusehen.  
Zuerst war es eine Enttäuschung. Denn  
wir hatten uns ja gedacht, daß wir in unser  
helles offenes Tal hinuntersehen würden, mit  
seinen in frischem Grün prangenden Feldern,  
den von lauschigen Baumgruppen umgebenen  
Kirchen und Häuschen und den langen, blanken  
Seen, die die freundliche Landschaft wider-  
spiegelten.

Aber von dort oben auf dem Berge gewahrte  
man so gut wie nichts von alledem. Da sah man  
nur eine Reihe dunkler Waldgipfel neben der  
andern. Sie füllten die ganze Gegend und ver-