

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 55 (1951-1952)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** [Impressum]

#### 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:** 13.02.2026

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

tamorphosensage noch nach der Verwandlung in eine Blume das Antlitz dem Sonnengott Helios zuwendet, so sucht jeder einzelne Baum die belebenden, wärmenden Strahlen. Dem innern Gesetz des Heliotropismus folgend, kehren sich sogar starke Eichen, Föhren, Lärchen mit ungeheurer Gewalt dem Lichte zu. An jedem Waldrand könnt Ihr es beobachten. Weniger lichtbedürftige Holzarten, besonders die Weisstannen, vermögen viele Jahrzehnte lang, oft länger als ein Menschenleben, unterdrückt, bescheiden und ganz übersehen im Schatten zu warten, bis auch sie das Sterben greiser Nachbarbäume, Windwurf oder aber bewusst geleitete Freistellung auf einmal dem Wachstum zuführt. Rasch strebt nun das Tännchen in die endlich licht gewordene Höhe, und auf einmal reihen sich nun breite Jahrringe an den allzulange verkümmerten engen Kern. Zwischen schattenertragenden und lichthungrigen Arten währt seit Jahrtausenden ein zäher Kampf. Ganze Generationen der scheinbar so gewaltigen Eiche sind im Dunkel von Buchenwäldern untergegangen und für immer verschwunden. Schaut sie andächtig an, die paar knorrigen Eichenriesen, wie sie sich da und dort zerstreut noch erhalten haben. Wer weiss, vielleicht wird unsren Kindeskindern der Anblick alter Eichen fast unbekannt sein.

Bei jeder Wanderung im Wald beobachten wir zahllose neue Merkwürdigkeiten. Jede Jahreszeit besitzt ihre eigenen; auch jede Witterung. Für solches Wandern gibt es kein zu schlechtes Wetter, höchstens zu gute Kleider. Im Winter lassen sich zum Beispiel die Ablaufwinkel der Aeste so schön erkennen, dass man sie am liebsten gleich nachzeichnen möchte. Bei einzelnen Holzarten stehen die Aeste waagrecht vom Stamm ab, bei andern so spitz, dass sie beinahe parallel mit ihm laufen. Weisstannen besitzen breite Gipfel, sogenannte Storchennester, Rottannen pyramidale. In welche Bäume mag der Blitz mit Vorliebe schlagen? Je mehr man den Rätseln des Waldes nachspürt — noch lange nicht alle sind gelöst —, desto rascher wird er zum Freund. Goethe sagte einmal zu Ecker-  
mann, unter Birken aufwachsende Menschen würden wohl ganz anders fühlen als unter Eichen lebende.

Nein, der aufmerksame Waldwanderer wird sich gewiss nie langweilen. Er braucht aber auch gar nicht Rätsel zu lösen. Ganz unvermerkt wird er einen andern, noch viel grössern Gewinn spüren.

Wie jene Söhne zwar vergeblich im Acker den vom sterbenden Vater verheissenen «Schatz» suchten, aber durch ihr stetes Umarbeiten köstlichen Ertrag erhielten, den wirklichen Schatz, so wird der Wanderer im Wald tief aufatmen und sich erfrischt, entspannt, gesunder fühlen. Ob die Baumkronen in leisem Winde lispien oder im Sturm rauschen und brausen — er wird plötzlich lächeln und all das Waldweben nur als Stille und Harmonie empfinden. Denn der aufreizende, erbitternde, weil meist sinnlose Lärm städtischen Alltags ist verstummt. Die Bäume hasten nicht; vor ihrem festen Verwurzelte sein fällt unsere Unrast ab; wir besinnen uns auf die Unwichtigkeit so mancher Aufregung und Eile, womit doch nichts erreicht wird. Aerzte mögen im einzelnen die ausgezeichnete Wirkung ozonhaltiger Waldluft auf Blut und Nerven nachweisen. Jeder Wanderer spürt sie. Wir wissen aber auch, wie viele Dichter und Denker von je dem Wald ihre Sorgen und Freuden anvertraut und schliesslich, gereift, beruhigt, entsagend nur ihm allein lauschten. «Jetzt rede du!» sprach der alternde Conrad Ferdinand Meyer zum Wald. In ihm mildern sich Leiden und Trauer.

Um noch echte Waldesstimmung zu erfahren, wandere man mit Vorliebe an Wochentagen. Oder wie wäre es, wenn Ihr an Feiertagen schon in der Frühe auszöget? Von der Waldesmorgenpracht geht ein Hauch kräftigender Frische aus, und Blumen und Beeren sind noch ungepflückt. Alle Vögel sind munter; sie zwitschern, singen, jubeln, und der Specht hämmert an den Bäumen. Auch Eichhörnchen werden wir bestimmt sehen. Und in früher Morgenstunde besteht die Möglichkeit, seltener Tiere wie den Fuchs und Dachs, wohl auch Schlangen zu beobachten. Die in Städtnähe immer seltener werdenden Pfauenauge, Schwalbenschwänze, Schillerfalter, Trauermäntel werden wir auf einsamer Waldlichtung bewundern können. — Wo immer wir den Wald durchwandern, wird seine Natur Gesunde stärken und Kranken zur Genesung helfen.

«Paradeisos» hiess bei den alten Persern Wildpark und Wald. Doch ihr Land ist seit vielen Jahrhunderten entwaldet und kahl. Späte Nachkommen beklagen die Rodung jener uralten «paradeisoi» wie ein verlorenes Paradies.

Aus der Vierteljahresschrift «Vita-Ratgeber», herausgegeben von der «Vita», Lebensversicherungs-Gesellschaft in Zürich.