

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 57 (1953-1954)  
**Heft:** 21

**Artikel:** Wald und Psyche  
**Autor:** J.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-671109>

#### **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:** 22.02.2026

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

## WALD UND PSYCHE

Eine eigenartige Sehnsucht nach dem Walde ist dem Menschen gewissermassen angeboren. Namentlich bei den Städtern ist diese Eigenschaft oft sehr ausgeprägt. Ist es die Ruhe, die er im tiefgrünen Walde sucht, oder die würzige Luft, die unter seinen Baumkronen weht? Ist es die erquickende Kühle des Schattens oder der balsamische Duft, der den Wald so verlockend für ihn erscheinen lässt? — wahrscheinlich alles zusammen.

Auf die Frage, ob Nadel- oder Laubwald grössere Anziehungskraft auf die Menschen habe, erhält man gänzlich verschiedene Antworten. zieht der eine den kräftigen Tannenduft, gesättigt von Harzstoffen der Fichten, Kiefern und Tannen vor, so ist der andere mehr für die weiche, milde Luft unter Buchen, Eichen, Eschen und Erlen. Für schwermütige Leute, die zur Melancholie neigen,

bringt der Laubwald entschieden mehr Aufheiterung als der Tannenwald. Umgekehrt finden nervöse Menschen im Tannenwald zufolge der herrschenden dämmerungsartigen Beleuchtung und des durch Moos und Nadeln gedämpften Schrittes ungemein wohlende Beruhigung. Auf die Lungen wirkt die Luft im Nadelwald durch ihren Ozonreichtum reinigend und deshalb heilsam und kräftigend. Für das Auge ist das vielfach gebrochene Licht, das durch die Kronen der Waldbäume dringt, von entscheidender Wirkung, wie ja überhaupt die sanft grüne Farbe vom Auge als am wohlwendsten empfunden wird. Selbst der Fuss profitiert vom Aufenthalt im Walde, da der unebene Boden mit seinen zahlreichen verschiedenen Neigungswinkeln den Fussmuskeln Gelegenheit zu den vielfältigsten Bewegungen gibt, die sie sonst nur selten auszuführen haben. J. R.

## VOM TRÄUMEN, NICHTSTUN UND VON DEN BLUMEN

In diesen Tagen gehen viele monate- ja jahrelang geträumte Träume in Erfüllung, denn die Ferienzeit beginnt. Der Beschauliche liegt endlich in Musse am schattigen Waldrand und sinnt über blumige Wiesen hinweg in die Ferne; der Geniesser fährt mit der «Carte des Gourmets» durch die Länder von mundigen Tropfen zu köstlichen Plättchen; die Mondäne im neuesten Dress besteigt den Nachtexpress und lässt sich vom Meerdampfer zu heissem Strand, Muscheln und Tanz schaukeln; der Kraftvolle bohrt mit Wonne seine Steig-eisen in den harten Gletscherfarn; der Denker liegt mit Buch und Stift in der Hängematte unter den Buchen eines Gartens.

Auch mir ist ein Traum in Erfüllung gegangen: Ich liege im blendend weissen Spitalbett und muss

und darf — nichts denken. Einmal nichts denken, nichts tun, nur träumen. Da habe ich die Gesichter der Blumen entdeckt. Rund um mich blühen sie, die Rosen in allen Farben, die Königskerzen, Phlox und Rittersporn, Nelken, Lilien, Calvas und Hortensien, und jede einzelne wird in diesem täglichen Zusammenleben zu einem besonderen Wesen mit einer eigenen Geschichte. Man wird in die phantastischsten Welten versetzt, wenn man diese Blumensprache zu hören versteht.

So werden in diesen Tagen des einen und des andern Träume erfüllt. Der Druck des Alltags ist von uns genommen, das Gleichgewicht ist wieder gefunden. Nutzen wir dieses kostbare «dolce far niente», um Seele und Körper zu erneuern — wir tun es uns und den andern zuliebe. Ilsebill

Abonnementspreise: Ausgabe A ohne Versicherung jährl. Fr. 9.50, 6 Monate Fr. 5.10. Ausgabe B mit Versicherung jährl. Fr. 12.—, 6 Monate Fr. 6.60 Postcheckkonto VIII 1831). Jeder Abonent der Ausgabe B ist mit Ehefrau gegen Unfall mit je 1000 Fr. im Todesfall und je 1000 Fr. im Invaliditätsfall, mit Abstufung bei teilweiser Invalidität, versichert