

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 15 (1955-1956)

**Heft:** 4

**Artikel:** Vom Wandern

**Autor:** T.P.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-355904>

### 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:** 10.01.2026

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

Niedergeschlagenheit oder Ängstlichkeit aus; körperliche Müdigkeit kann das gleiche Erscheinungsbild bewirken; auch die Schwäche nach einer Krankheit kann diese Ausdrucksform wählen. Bei einem Teil der Fälle führt eine Muskelschwäche im Rücken oder eine Störung in den Knochen, in andern Fällen eine Lähmung der Nerven eine schlechte Haltung herbei. Die Verhütung oder Behandlung der schlechten Haltung hat nur dann Erfolgsaussichten, wenn zuerst im einzelnen Falle der Grund aufgedeckt wird und die Maßnahmen darauf abgestimmt werden.

Wo sich der Turnunterricht auf die Vermehrung der Muskelkraft beschränkt, verfehlt er sein Ziel. Wo der Turnunterricht darauf gerichtet ist, die Entwicklung des Gesamtmenschen zu fördern, da hat er eine große Aufgabe für die Zukunft.

Der jugendliche Mensch ist bereit, seine Kräfte an Belastungen zu messen und zu mehren. Wo er die Beanspruchungen aber als unangemessen oder sinnlos empfindet, da lehnt er sie ab, aus dem gesunden Instinkt heraus, der ihn vor Schädigungen bewahrt.

Im Schulturnen ist daher das Unwägbare genau so wichtig wie das Meß- und Wägbare. Wo beides gleichermaßen gefördert wird, darf von Körpererziehung gesprochen werden.

### Vom Wandern

... Wir haben jedoch noch etwas anderes zu verteidigen, und das ist — *das Wandern*.

Wenn ein Werkzeug nicht mehr gebraucht wird, dann rostet es und verdirbt. Das gilt ganz besonders für die wundervolle Einrichtung unserer Gehwerkzeuge. Wenn wir sie nicht mehr genügend benutzen, hat dies schwerwiegende Folgen für unsere ganze körperliche Gesundheit. Die Rückwirkungen auf Durchblutung, Atmungsorgane und auf die Verdauungsorgane sind besonders im Wachstumsalter ganz verheerend. Ja — aber der Sport? Seien wir doch ehrlich! Ein viel zu großer Teil der Jugend kennt ihn nur vom Toto oder vom Zuschauen, aber nicht aus der eigenen Betätigung. Wer aber selber noch Sport treibt, der läuft mehr und mehr Gefahr, sich zu spezialisieren oder sich nur auf Spitzenleistungen zu trainieren. Zum Glück haben maßgebende Leute in unsern Sportverbänden diese Gefahren längst erkannt und versuchen, diese gefährliche Entwicklung aufzuhalten. Hier ist es nun gerade das *Wandern*, welches als eine der gesündesten körperlichen Betätigungen den unbedingt notwendigen Ausgleich bringt. Aber — es wird nicht geschenkt. Zuerst muß die eigene Bequemlichkeit und Faulheit überwunden werden; dann aber kommt das Wunderbare: man findet plötzlich wieder Gefallen daran, und — wer hätte dies vorher gedacht — man entdeckt die Nähe mit all ihren schönen und interessanten Dingen.

Ob es sich wohl lohnt, allein schon aus diesen Gründen unser für die Jugend so dringend notwendiges Werk (die SJH) zu unterstützen? Ich glaube es!

T. P.

Aus «Schweiz. Jugend-Herberge», der Zeitschrift des Schweiz. Bundes für Jugendherbergen, Toni Portmann, der Obmann des Bundes SJH, spricht hier Gedanken aus, die sicher auch uns Lehrer angehen...

Red.