

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 26 (1984)  
**Heft:** 5: Aktivitäten im Freien

**Artikel:** Aktivitäten im Freien  
**Autor:** Dällenbach, R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-156944>

### **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:** 01.04.2026

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



**Zum Thema:**

## **Aktivitäten im freien**

Das Wort Aktivität sagt schon einiges: Um aktiv zu werden, muss man etwas unternehmen. Für viele von uns bedeutet dies Mühe und Überwindung. Einige sind zu wenig mobil. Alle von uns haben aber mehr oder weniger viel Freizeit. Diese Freizeit können wir verschiedenartig ausfüllen. Einige benutzen diese Zeit für kreative Tätigkeiten, andere bilden sich weiter oder suchen den Plausch. Für mich ist eine sportliche Tätigkeit wichtig und – sofern es möglich ist – im Freien . . .

Bewegung an der «frischen» Luft bringt Freude und Wohlbefinden. Viele sind in Mannschaften oder Gruppen aktiv, andere ohne. Der eine braucht ein Ziel vor Augen, der andere hat einfach die Beweglichkeit seines Körpers im Sinn. Ich bin der Ansicht, dass man sich im Freien besser erholen kann. Die Sonne zum Beispiel spendet jene Energie, die man benötigt, um den täglichen Anforderungen gewachsen zu sein. Je besser der Mensch physisch in Form ist, desto leichter fällt ihm die Arbeit oder andere Verrichtungen. Es ist deshalb wichtig, dass wir zu unserer Umwelt Sorge tragen, damit wir unsere Freizeit auch weiterhin im Freien verbringen können . . .

R. Dällenbach, Friedhofweg 2, 8600 Dübendorf

## **Draussen arbeiten**

Ich habe einen Beruf, da arbeite ich draussen. Bei Wind und Wetter bin ich unter freiem Himmel. Meine Werkzeuge sind Wurzel- und Astwerk, die Hufe der wilden Ziege und der Spechtschnabel. Meine Werkstatt sind Wald und Flur. Meine Arbeit ist: Ich arbeite Kulturlandschaften in natürliche Landschaften um.

Ich nehme den Kunstdünger aus den Böden. Schwemme ihn ab, trockne ihn, siebe ihn aus und trage ihn zurück in die Salzgruben. In die Felder streue ich Unkrautsamen aller Art, Disteln und Steinsame, Spörgel und Kreuzkraut. Werfe Klatschmohn und Kornrade unter die Getreidesaat, nachdem ich die Äcker von Unkrautgift gesäubert habe. Begradigte Bachläufe löse ich auf, zeige den Wässern neue Wege.

Sonne und Tau gerben meine Hände, fest wie Reptilienhaut durchwühlen sie besser die harte Erde. In Obstgärten pflanze ich da und dort auf jungen Wuchs die Reiser des