

Zeitschrift:	Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse
Herausgeber:	Verband Schweizerischer Privatschulen
Band:	46 (1973-1974)
Heft:	3
Artikel:	Frühlingswandern - ein seelisches Heilmittel
Autor:	Schweisheimer, W.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-852496

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: 28.01.2026

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

Frühlingswandern — ein seelisches Heilmittel

Dr. W. Schweisheimer

Verjüngung für Körper und Geist

Wandern im Frühling ist eine alte deutsche Sitte. Nie treibt es den deutschen Wanderer «so mächtig in die Ferne hinaus» als in der Morgenzeit des Jahres.

Ueberall nimmt das Wandern zu, zum Teil gefördert von Wanderclubs und Sportvereinigungen. Wer einmal die Zufriedenheit des ermüdeten Körpers und des erfrischten Geistes nach einer ausgiebigen Wanderung erlebt hat, der sehnt sich darnach, sie von neuem heraufzubeschwören.

Drang in die Ferne

Im Frühjahr freilich besteht ein besonderer Drang zum Wandern in der Nähe, zum Reisen in die Ferne. Was ist die Ursache?

Wir wissen es nicht sicher —, vielleicht das Längerwerden des Tages oder die Farbenänderung in der Natur. Vielleicht wirken kosmische Umstellungen auf den menschlichen Organismus ein. Vielleicht erzeugt größerer Gehalt der Luft an Radium-Emanation innere Erregungen. Im Frühling findet sich mehr Radium-gas, Emanation, in der Luft, gerade an den Tagen, wenn der Schnee schmilzt und die Sonne kräftiger scheint. Manche Menschen behaupten, «es riecht nach Frühling», ohne daß sie das genauer definieren könnten.

Es bedarf keiner weiten Reise, um Wandertrieb und Reiselust zu befriedigen. Wessen Seele wund ist, wem Leben und Schicksal düster erscheinen, für den ist eines der wirksamsten Heilrezepte: Wandere in den Frühling hinein! Der Mensch ist am glücklichsten, wenn er fühlt, es geht aufwärts. Das wird ihm durch frühes Knospen und frisches Keimen angezeigt.

Der Geruchssinn gewinnt neue Anregung aus dem Duft der schneefreien Erde, der ersten Blüten. Das strahlende Licht, die neue Wärme,

der aufwärtsklimmende Tag befreien die Seele vom Druck kalter, dunkler Monate. Dazu kommt die günstige körperliche Wirkung des Wanderns selbst. Die Gelenke spielen freier, die Muskeln werden ge-kräftigt, die Lungen ausgiebiger ge-lüftet, das Herz schlägt freudiger.

Seelische Erholung

Der Frühling bringt neue Farben, Blau und Grün, Rot und Gelb statt des winterlichen Schwarz, Grau und Weiß. So wird er zum Spender neuer Energien im Körper. Wanderer, die Sonntag abends von der gelungenen Frühlingswanderung heimkehren, sind seelisch und körperlich erholt und ge-kräftigt. Sie beginnen mit frischer Kraft die Arbeit der neuen Woche.

Tiere werden ebenso vom Frühlings-Wandertrieb erfaßt wie Menschen. Es wird Frühling —, und auf einmal kehren die Zugvögel wieder, die uns im Herbst aus einem unbekannten dunklen Drang verlassen hatten. Tiere, die den größten Teil des Winters schlafend verbracht haben, erscheinen wieder, bewegungs-freudig, als sei das alles das Selbst-verständlichste auf der Welt.

Sie werden vielleicht von der neuen Sonne erweckt und von der ge-steigerten Wärme, aber was führt die Zugvögel in unsere Breiten zurück? Vielleicht fühlen sie Aenderungen in Luftdruck und Luftelek-trizität, in Stärke und Richtung des Windes, in der Stellung der Sonne zur Erde, in der Menge und Art der Frühlingsnahrung. Uralte Erschei-nungen der Natur, den Menschen vertraut seit frühesten Menschheits-geschichte —, und doch immer noch ungelöst und unbeantwortet von der exakten Wissenschaft.

Pflanzen sind festgewurzelte Lebewesen. Ihre Frühlingsänderungen offenbaren sich als Drängen und Schwellen aller Säfte. Sicher ist auch der Mensch eingegliedert in diesen geänderten Frühlingsrhyth-

mus. So empfindet er Dinge im Frühling, die ihm sonst im Jahre fern liegen.

Für Gesunde wie für seelisch Ver-stimmte und nervös Leidende ist das Frühlingswandern ein Weg zu neuen Glücksempfindungen. Wie aus einem Born der Jugendkraft nimmt der Wanderer erhebende Anregun-gen von allen Seiten her auf. Depressionen schwinden. Feinfühlende Menschen fühlen sich nach der Frühlingswanderung wie neugebo-ren. Freilich müssen sie oft erst eine gewisse Energie aufbringen, ehe es ihnen gelingt, sich aus dem Alltags-kreis zu lösen und ihren Alltags-Rhythmus zu durchbrechen.

Verblassen der Sorgen

Für den Deprimierten und nervös Gereizten ist Frühlingswandern ein Heilmittel ersten Ranges. Am An-fang wird man allzuweite Wande-rungen vermeiden, ebenso ein Über-maß von Sonne. Die Sonne ist ein mächtiges Medikament. Man wird mit kleinen Dosen beginnen und sie erst allmählich steigern.

Frühlingswandern bedeutet gründ-liche Durcharbeitung aller Muskeln und Gelenke. Der Stoffwechsel geht besser vor sich, alle Drüsen arbeiten eifriger. Alte Stoffwechselreste wer-den aus dem Körper endlich und gründlich entfernt. All das zusam-men bedeutet Belebung und Kräfti-gung für den Körper, erhöhtes Wohl-gefühl, Verjüngung.

So sollte die Morgenzeit des Jah-res nicht verstreichen, ohne daß dem Drang zum Frühlingswandern nach-gegeben wird. Das dabei Gewon-nene muß lange nachhalten. Wohl dem, der das Frühlingssehnen nach Neuem und Aufstrebendem stillen kann, und für den das Eichendorff-sche Frühlingslied wurde:

«Vom Grund bis zu den Gipfeln
Soweit man sehen kann,
Jetzt blüht's in allen Wipfeln —
Nun geht das Wandern an!»

Wanderungen FERIEN Schulreisen



1600 m ü. M.

über dem Vierwaldstättersee ob Beckenried

- Klewenalpbahn mit Jumbo-Kabinen
- Verschiedenen Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten
- Wanderparadies für jede Altersstufe

Anfrage für Dokumentation/Klewenalp

Name und Vorname:

Straße:

Ort:

Klewenalpbahn, 6375 Beckenried NW SER

Verkehrshaus Luzern



mit PLANETARIUM und KOSMORAMA

Europas größtes und modernstes Verkehrsmuseum. Entwicklung und Technik aller Verkehrsmittel zu Wasser, zu Lande und in der Luft, inkl. Raumfahrt. Einziges Großplanetarium der Schweiz.

Lohnendes Ziel Ihrer Schulreise
Auskünfte Telefon 041 23 94 94

Der schönste Schul- oder Vereinsausflug ist die Jochpaßwanderung, ca. 2 Tage.

Route:
Sachsen-Melchthal-Melchsee-Frutt-Jochpaß-Engelberg
oder Meiringen (Aareschlucht)-Planplatte-Hasliberg.

Im Hotel Kurhaus Frutt Melchsee-Frutt 1920 m ü. M.

essen und logieren Sie sehr gut und preiswert.
Matratzenlager, heimelige Lokale. Offerte verlangen!

Telefon 041 67 12 12 Besitzer: Familie Durrer

Bahnhofbuffett Goldau

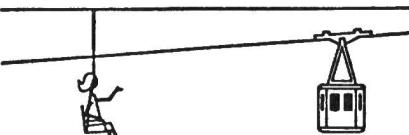
Rasch - Gut - Preiswert

Frau B. Simon - Telefon 041 81 65 66



Im wildromantischen Bergsturzgebiet: der Anziehungspunkt für Schul- u. Vereins-Ausflüge. 3 Min. vom Bahnhof.

Verlangen Sie Prospekte! Telefon 041 82 15 10
Natur- und Tierpark Goldau



(Obwalden)

Melchsee Frutt

Luftseilbahn
1920 m ü. M.

Sessellift
Balmeregghorn
2250 m ü. M.

Ideales Wandergebiet - gepflegte gutmarkierte Wege nach dem Jochpaß (Engelberg) und Brünig-Hasliberg. Reiche Alpenflora und Wildtierreservat. Rastplätze an klaren Bergseen.

Unterkunft und Verpflegung in gut geführten Berghäusern.

Verkehrsamt Melchsee-Frutt, 6061 Melchsee-Frutt, 041 67 12 10

Ferienheim Wasserwendi der Gemeinde Emmen 6082 Brünig-Hasliberg

Das neuerbaute, ideale Haus im Ski- und Wanderparadies Hasliberg für

- Ferien-, Ski- und Klassenlager
- Trainingscamp verschiedenster Sommer- und Wintersportdisziplinen
- körperlich Behinderte (Spezialeinrichtungen, Lift)
- Pfadi- und Vereinslager
- Lehrlings- und Personalausbildungskurse
- militärische Kaderkurse

Fünfer-Zimmer, 90 Betten, Einer- bis Zweierzimmer und behaglicher Aufenthaltsraum für Lagerleitung. 2 Klassenzimmer (mit Unterrichts-Möblierung für je 40 Personen). 1 Eßraum, 1 Spielraum mit Bühne, Werkraum, großes Cheminée.

Auskunft und Reservationen:
Fam. F. Steger-Büttler, Gerant, Tel. 036 71 33 36
Gemeindeverwaltung Emmen,
6020 Emmenbrücke, Telefon 041 59 01 11

Maderanertal

Ihre Schulreise in eines der schönsten Hochalpentäler
Telefon 044 6 41 22 Matratzenlager

Auskunft u. Prospekte durch Hotel «Alpenklub», Maderanertal

Wanderungen FERIEN Schulreisen

Arosa



Das ideale Jugendferienheim in Arosa eignet sich im Sommer wie im Winter für Schulferien, Schulreisen, Gruppenausflüge wie auch für Familien. Günstige Preise. Die sehr gut eingerichtete Jugendherberge bietet Unterkunft für 140 Personen im Massenlager (6–20er Zimmer), 7 Leiterzimmer mit Betten und fließendem Wasser, Duschgelegenheit.

Öffnungszeiten Dezember bis April und Juni bis September (evtl. Oktober).

Eine frühzeitige Voranmeldung ist unbedingt erforderlich.

Jugendherberge Arosa, 7050 Arosa
Telefon 081 31 13 97

Neues Berghotel und Restaurant Roseggletscher bei Pontresina

2000 Meter über Meer
Sommer- und Wintersaison
Einzigartige Alpenflora – unvergleichlich
schöne Wanderwege, ruhige Ferientage mitten
in der Alpenwelt (Gamsreservat).
Massenlager für Schulen und Vereine.

Telefon 082 6 64 45, Rosegatal
Zwischenzeit 082 3 34 41, Familie Testa

Für Selbstkocher steht das modern eingerichtete

Ferienhaus «Rölli», Steinbach am Sihlsee/Euthal

(50–120 Betten) für Winter- und Sommerlager zur Verfügung. Nähe Skilift – Eigener Strand.

Auskunft bei German Birchler, Nordstraße 15, 8840 Einsiedeln, Telefon 055 6 18 80.

In neuem, modernem

Berghaus

noch Sommer- und Wintertermine frei. Zentralschweiz, an schönster, sonniger Lage. Herrliche Aussicht auf die Berge und den Vierwaldstättersee. Prächtiges Touren- und Wandergebiet im Sommer. Ideales Skigebiet mit Skiliften im Winter. Platz für 52 Personen. Auskunft u. Prospekte: Berghaus Birchweid Eggberge, 6460 Altdorf, Telefon 044 2 63 48 ab 19 Uhr.

Berghaus Sulzfluh Partnun, St. Antönien 1770 m ü. M.

empfiehlt sich für Ferien und Schulausflüge. Ausgangspunkt zahlreicher herrlicher Touren und Wanderungen. Pensionspreis Fr. 23.—. Prospekte durch Eva Walser, z. Z. 7299 Seewis. Telefon 081 54 12 13, wenn keine Antwort 081 52 13 34.

Ferienheim Soldanella, 7250 Klosters

ist noch frei für Sommerlager, 60 Betten.
Selbstverpflegung möglich. Anfragen: Tel. 083 4 13 16.

Ferienhaus in Le Prese (Poschiavo) GR

Ideal für Schul- und Ferienlager
50 Plätze

Auskunft: Ugo Lardi, Bäckerei, 7749 Le Prese GR
Telefon 082 5 07 97



Vom Walensee in die Berge
die Fahrt allein schon ein
einmalig schönes Erlebnis
Viele Wandermöglichkeiten
Bergseen
ab

UNTERTERZEN SBB Telefon 085 4 13 71 / 72

Ferienheim «Sunneschy», Saas bei Klosters

Modern und heimelig, mäßiger Preis, bis 41 Betten. Ideal für
Wanderungen und Naturkunde. Toni Ebnöther, Tel. 081 54 14 33

Aquila Bleniotal TI, 850 m ü. M.

Außerhalb Saison auch für Schulklassen und kleinere
Lager.

Lagerdorf «Campo Don Bosco», 120 Plätze. Schöne
Lage mit 10 000 Quadratmeter Spielfläche. Gut einge-
richtete Küche, Dusche usw. Ideale Gegend für Wan-
derungen, Touren, Exkursionen.

Auskunft: Paul Lang, Stapferstraße 45, 5200 Brugg
Telefon 056 41 21 42



Bei Schulreisen 1973 die Taminaschlucht im Bad Pfäfers, das überwältigende Naturerlebnis

geschichtlich interessant,
kundige Führung,
angemessene Preise im
Restaurant Bad Pfäfers.
Hin- und Rückfahrt mit dem
«Schluchtebußli»
ab Kronenplatz Bad Ragaz.

Anfragen
an die Zentraldirektion
Thermalbäder u. Grand-Hotels
Bad Ragaz, Tel. 085 9 19 06 oder
Restaurant Bad Pfäfers,
Telefon 085 9 12 60.

Wanderungen FERIEN Schulreisen

SERNFTAL GL

Engi Matt Elm
800 m 850 m 1000 m

sind Ausgangspunkte für lohnende Ausflüge ins älteste Hochwildreservat der Schweiz.

Weissenberge (1300 m) mit Luftseilbahn ab Matt

Empächialp (1500 m) mit Sesselbahn ab Elm

Das Sernftal ist ein romantisches Wandergebiet mit vielen, interessanten Paßübergängen! Für Schulen ein attraktives Ausflugsgebiet.

Auskunft und Prospekte durch:

Autobetriebe Sernftal: Telefon 058 86 17 17

Verkehrsamt Elm: Telefon 058 86 13 01



Schiffahrt auf Untersee und Rhein
Erkerstadt Schaffhausen
Rheinfall
Dankbare Reiseerinnerungen

Schweiz. Schiffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein
8202 Schaffhausen 2 Telefon 053 5 42 82

SONNEN- TERRASSE

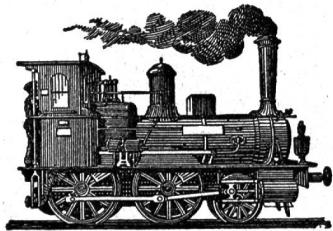


1200 m ü.M. SESSELBAHN AB OBERDORF SO

**Schulreise 1973
auf den
Weißenstein**

Schönster Aussichtspunkt im Jura
Herrliche Spazier- und Wanderwege
Botanischer Juragarten – Große Spielwiesen
Hotel-Restaurant

In Oberdorf SO, dem Ausgangspunkt der Sesselbahn Weißenstein, ist die alte SMB-Dampflok Nr. 11 zur freien Besichtigung aufgestellt.



Wir beraten Sie
gerne und senden
Ihnen auf Ver-
langen Prospekte

Werbedienst BOW, Bucherstraße 1, 3400 Burgdorf
Telefon 034 2 31 51



für
Auto-
fahrten

10-, 15-, 18-, 22-, 30-Plätzer – Modernster Wagenpark

Joh. Rauch Autoreisen St.Gallen

Rorschacherstraße 220 – Telefon 071 24 55 55

Direkt über dem Rheinfall

Jugendherberge im Schloß Laufen

an der Autostraße Winterthur-Schaffhausen.
Fähren- und Brückenverbindung mit Neuhausen

Das ideale Jugendferienheim, eignet sich besonders für Schulen, Gruppen und Familien. Die gut eingerichtete Jugendherberge auf Schloß Laufen bietet Unterkunft für 90 Personen. Verpflegung zu günstigen Preisen. Auch steht eine Selbstkocherküche zur Verfügung.

Reservation Tel. 053 2 50 70 Familie K. Plasa

Wir organisieren gerne und gratis eine perfekte Schulreise



Eine Postkarte genügt oder Telefon 024 2 62 15
CIE CHEMIN DE FER YVERDON-STE-CROIX, 1400 Yverdon

Günstige Voraussetzungen für
Landschulwochen und Ferienkolonien im Jura
bietet das neue, modern eingerichtete

Pfadfinderheim Balsthal

Noch frei im Mai, Juni und September

Auskunft und Vermietung: Hans Stuber,
Kornhaus, 4710 Balsthal. Telefon 062 71 57 41

**Mit einer Schulreise in den
Zoologischen Garten Basel**



verbinden Sie Vergnügen, Freude und
lebendigen Unterricht. Reichhaltige
Sammlung seltener Tiere.

Einzelneintritte

4-16 Jahre (Kinder) Fr. 1.50
ab 16 Jahren (Erwachsene) Fr. 4.—

Kollektiveintritte

Kinder und Jugendliche ab 10 Personen Fr. 1.20

16-20 Jahre Fr. 2.40

Erwachsene ab 25 Personen Fr. 3.50

Erwachsene über 100 Personen Fr. 3.—

Reiseleiter können Kollektivbillette
jederzeit an der Kasse lösen