

**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.

Überall nimmt das Wandern zu, zum Teil gefördert von Wanderklubs 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 Radiumgas, 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 können.

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 schneebe freiten 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 gekräftigt, die Lungen ausgiebiger gelüftet, 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 gekräftigt. 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, bewegungsfreudig, als sei das alles das Selbstverständlichste auf der Welt.

Sie werden vielleicht von der neuen Sonne erweckt und von der gesteigerten Wärme, aber was führt die Zugvögel in unsere Breiten zurück? Vielleicht fühlen sie Änderungen in Luftdruck und Luftelektrizität, in Stärke und Richtung des Windes, in der Stellung der Sonne zur Erde, in der Menge und Art der Frühlingsnahrung. Uralte Erscheinungen der Natur, den Menschen vertraut seit frühester Menschheitsgeschichte —, 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 Verstimimte und nervös Leidende ist das Frühlingswandern ein Weg zu neuen Glücksempfindungen. Wie aus einem Born der Jugendkraft nimmt der Wanderer erhebende Anregungen von allen Seiten her auf. Depressionen schwinden. Feinfühlende Menschen fühlen sich nach der Frühlingswanderung wie neugeboren. Freilich müssen sie oft erst eine gewisse Energie aufbringen, ehe es ihnen gelingt, sich aus dem Alltagskreis zu lösen und ihren Alltags-Rhythmus zu durchbrechen.

## *Verblassen der Sorgen*

Für den Deprimierten und nervös Gereizten ist Frühlingswandern ein Heilmittel ersten Ranges. Am Anfang wird man allzuweite Wanderungen vermeiden, ebenso ein Übermaß von Sonne. Die Sonne ist ein mächtiges Medikament. Man wird mit kleinen Dosen beginnen und sie erst allmählich steigern.

Frühlingswandern bedeutet gründliche Durcharbeitung aller Muskeln und Gelenke. Der Stoffwechsel geht besser vor sich, alle Drüsen arbeiten eifriger. Alte Stoffwechselreste werden aus dem Körper endlich und gründlich entfernt. All das zusammen bedeutet Belebung und Kräftigung für den Körper, erhöhtes Wohlfühl, Verjüngung.

So sollte die Morgenzeit des Jahres nicht verstreichen, ohne daß dem Drang zum Frühlingswandern nachgegeben wird. Das dabei Gewonnene muß lange nachhalten. Wohl dem, der das Frühlingssehnen nach Neuem und Aufstrebendem stillen kann, und für den das Eichendorffsche 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 Uebernachtungsmöglichkeiten
- 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:

Sachseln-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

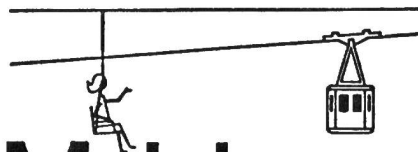
Rasch – Gut – Preiswert

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 gutgeführten Berghäusern.

Verkehrsbüro 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 Zweier-Zimmer 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-Bütler, Gerant, Tel. 036 71 33 36  
Gemeindeverwaltung Emmen,  
6020 Emmenbrücke, Telefon 041 59 01 11

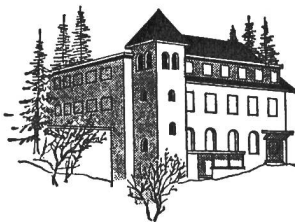
## Maderanertal

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, Rosegtal  
Zwischenzeit 082 3 34 41, Familie Testa

Für Selbstkocher steht das modern eingerichtete

## Ferienhaus «Röbli», Steinbach am Sihsee/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 Ski-  
gebiet 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 hellmellig, 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 Zentralkonzeption  
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** 800 m      **Matt** 850 m      **Elm** 1000 m

sind Ausgangspunkte für lohnende Ausflüge ins älteste Hochwildreservat der Schweiz.

Weissenberge (1300 m) mit Luftseilbahn ab Matt

Empächlialp (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

Verkehrsbüro Elm: Telefon 058 86 13 01



### Schiffahrt auf Untersee und Rhein

Erkerstadt Schaffhausen

Rheinfall

Dankbare Reiseerinnerungen

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

SONNEN-  TERRASSE

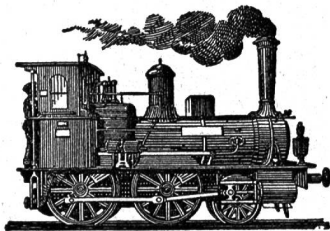
# WEISSENSTEIN

**Schulreise 1973  
auf den  
Weissenstein**

1280 m ü.M. Sesselbahn ab Oberdorf SO

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 Rheinflall

### 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 Selbstkocher-küche 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.

#### Einzelteintritte

4-16 Jahre (Kinder)

Fr. 1.50

ab 16 Jahren (Erwachsene)

Fr. 4.—

#### Kollektiveintritte

Kinder und Jugendliche ab 10 Personen

4-16 Jahre

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

