

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 12 (1936-1937)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Sommerliche Spaziergänge  
**Autor:** L.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066248>

### **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:** 02.04.2026

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



## Sommerliche Spaziergänge

*Von Frau L. G.*

Seit Jahren gehört ein täglicher Marsch von fast einer Stunde oder mehr zu meinen Gewohnheiten. Zuerst war die Sache so, dass unser Wolfshund, ein treuer, aber nur allzu scharfer Wächter, tagsüber an der Kette gehalten, seine Bewegung haben musste. Jetzt, Hund hin oder her, möchte ich schon längst nicht mehr darauf verzichten. Ein täglicher Marsch auf Berg- und Waldwegen, wo möglich nicht auf asphaltierten Strassen, ist eine Gesundheits- und Kraftquelle ohne gleichen, und ich möchte ihn jedermann empfehlen. Eines setze ich dabei voraus: vernünftige Schuhe. Für unebene, steinige oder baumwurzelreiche Pfade eignet sich weder ein feiner Schuh mit hohem Absatz, noch eine Sandale oder Sandalette, ein fester Halb- oder Schaftschuh muss es sein. Das ganze Vergnügen — wie viele müssen heutzutage sparen — kostet nur hie und da eine neue Sohle, dafür spart man den Arzt.

In den Monaten, wo es schon um vier Uhr hell wird, pflege ich diese Ausgänge vor dem Frühstück auszuführen. Ich bin Früherwacherin und meistens Frühaufsteherin und brauche kaum je einen Wecker, für diese Morgenmärsche schon gar nicht. Denn ich gehe ohne Pedanterie vor, und wenn ich ausnahms-

weise wirklich in den Morgen hinein schlafe, dann nur zu! Aber das ist selten bei schönem Wetter.

Um vier Uhr ist es hell jetzt, und doch hängt noch ein leises Grau in der Luft. Was es da schon alles zu sehen, zu hören, zu riechen gibt! Es ist ein Augen-, Ohren- und Nasenschmaus. Wenn der Goldregen verleuchtet hat, so werden die Rosen glühen, wenn der Flieder nicht mehr schwere Duftwogen über die Strasse schickt, so tut es der Holunder. Fink und Amsel schmettern noch gänzlich ohne Familiensorgen.

Bin ich einmal aus den Strassen, Häusern und Gärten heraus und auf einsamern Waldwegen, dann ist um diese frühe Stunde oft ein Tier zu sehen, das eine Städterin sonst nicht so leicht in Freiheit erblickt. Ein Eichhörnchen jagt den Baum hinauf, als ginge es auf ebener Strasse. Ein scheuer Eichelhäher mit grellblauen Flügelbinden rauscht aus den Ästen. Ein Füchlein schleicht um die Ecke. Mitten auf dem Wege sitzt breit ein riesiger Hase und hoppelt bei meinem Anblick so langsam davon, dass es schon einer Herausforderung gleichkommt. In der Tat ist mein Hund Senta trotz ihrer Grösse und Stärke viel zu sehr Haustier und als solches zu schwerfällig, um wildlebende Tiere einzuholen, auch frisst sie kein rohes Fleisch. Das erlaubt mir, ihr im Walde grosse Freiheit zu gönnen. Sie jagt auf irgend etwas und kommt nach ein paar Minuten beschämt und verärgert zurück. Rehe, die offenbar hier nur durchwandern, habe ich erst zweimal gesehen.

Ich stelle nur Feldblumen ein. Da

weiss ich natürlich im Frühling die frühesten Leberblümchen und Schlüsselchen, im Sommer die grössten und vollkommensten weissen Margriten. Die Gesichter sämtlicher Familienglieder verklären sich, wenn ich das erste Büschel Waldmeister heimbringe: Ah, der erste Maitrunk, ein Einverleibungsfest! Wenn mein Juraberg so voll steht mit den prächtigsten, sattfarbigen Orchideen, deren Pflücken verboten ist, so darf ich mir doch ein Sträusschen gönnen. Legen wir lose das Jäckchen darüber! Das Auge des Gesetzes wacht ja kaum zu dieser frühen Stunde; aber wenn es doch wachte und mir begegnete — Vorsicht kann nie schaden. Die goldenen Kugeln der Trollblume, die so wunderhübsch in dem alten kupfernen Krüge stehen, muss ich mir an einem Sonntag holen. Da brauche ich nicht schon um sechs Uhr zum Wecken zu Hause zu sein. Und wieviel länger in

der Morgenfrische gepflückte Blümchen im Glase halten als solche, die man in der Tageshitze vom Stengel löst!

Manchmal gibt es auch einen wirklichen Schmaus, im eigentlichen Sinn etwas für den Gaumen. Man isst sich an Himbeer- und Brombeerhecken entlang. Letztes Jahr fand ich am Waldrand ein richtiges Erdbeerbeet, offenbar einmal von Menschenhand angelegt, aber so wild verwachsen und vernachlässigt, die Beeren klein wie Walderdbeeren, dass man sofort sah: kein Mensch kümmert sich darum. Ich hielt natürlich genussvolle Ernte, wenn ich vorüberkam. Im August blühten « meine » Erdbeeren zum zweitenmal, und im Oktober erntete ich noch einmal. Schade, dass ich keine Pilze kenne! Im Herbst duftet es im Walde manchmal so stark nach ihnen, dass einem förmlich das Wasser im Munde zusammenläuft.



*Mein Mann  
ist ein  
Suppenesser!*

Nichts geht ihm über eine gute Suppe. Um ihm vom Guten das Beste zu bieten, halte ich mich an die bewährten Knorr-Spezialitäten. So isst er gut, ich spare Zeit und Arbeit und kann manchen Batzen auf die Seite bringen . . . denn Knorr-Suppen sind billig.

**Knorr-Suppen**

Ueber 40 Sorten für jeden Geschmack.  
6 Teller kosten nur 30—35 Cts.



Ihre Kinder merken sehr gut, ob Sie ihnen einen Pavidol-Pudding oder irgend ein fad schmeckendes Produkt vorsetzen. Pavidol enthält wertvollste Stoffe in leicht verdaulicher Form

**Pavidol**

für kleine Leckermäulchen

## Der Haut ärgster Feind . . .

unser hartes, kalkhaltiges Wasser. Deshalb Balma-Kleie für die Teintpflege, weil sie das Wasser weich macht. Die Haut gewinnt ihre Spannkraft, ihre Reinheit und samtartige Frische überraschend schnell zurück.



**BALMA-KLEIE**

Packung für 5 Anwendungen zu Fr. 1.50 in Apotheken, Drogerien und Parfümerien.

Komme ich jetzt um sechs Uhr von meiner Morgenexpedition nach Hause, so bin ich durchaus nicht abgerackert, wie ich nach einem Spaziergang in der Tageshitze es wäre. Ich wecke Gatten und Sohn und werde geneckt: Mutter, auf welchem «Jebirche» bist du jetzt schon gewesen? Zwei Stunden später wird der Turnkurs am Radio mitgenommen. Die Hausarbeit geht frisch von der Hand. Nachmittags sitze ich mit einem moralischen Plus bei den sonst so langweiligen Stopfstrümpfen oder dem kurzweiligern Waschkleidchen für meine Sechzehnjährige. Am Sonntag faulenze ich innig und systematisch, wenn ich einen drei- oder vierstündigen Morgenmarsch hinter mir habe. Mit Bedauern sehe ich vom Garten aus den Strom der Sonntagsspaziergänger sich die Strasse hinanwälzen, in eine Wolke von Schweiß und Müdigkeit gehüllt, und denke mir dabei: Ihr Armen, wenn ihr wüsstet! Das Schönste habt ihr nun schon verschlafen!

Kämpfe mit wilden Tieren sind auf diesen Spaziergängen nicht zu befürchten, nicht einmal solche, wie ich vor Jahren einen in unserer stillen Vorortstrasse ausfocht. Sie war damals noch dünner besiedelt, und auf den Matten rechts und links pflegte eine Schafherde zu weiden, die sich gelegentlich auch mitten auf der Strasse aufhielt. Ich ging an den Tieren vorüber und fühlte mich plötzlich an der untern Rückenpartie peinlich berührt. Ich sah mich um, der Hammel senkte gerade den hörnerbewehrten Kopf zum zweiten Angriff. Hörner standen mir nicht zur Verfügung; aber ich hatte für Orangenkonfitüre eingekauft und schlug nun dem unangenehmen Gegner abwechselnd das Marktnetz mit Orangen und das mit Zucker um den Kopf, bis er den lächerlichen Krieg aufgab. Das war in Stadtnähe, in meinem lieben Walde bin ich noch von nichts und niemand angegriffen worden. Also nur Mut!

Es ist klar, dass ich bei so frühem

Aufstehen meine Abende nur selten auswärts verbringe. Diese Tatsache wird vielleicht am besten auf folgende Weise illustriert: Vor etwa acht Jahren geschah es zufällig einmal, dass ich innert vierzehn Tagen dreimal abends ausging. Diese ungewöhnliche Ausschweifung rächte sich alsbald, denn ich höre noch heute den vorwurfsvollen Ton meines Jungen, als er mir sagte: Mutter, nun bist du bald keinen Abend mehr zu Hause! Gewöhnlich gehe ich um zehn Uhr zu Bette, auch mein Mann, wenn er nicht ausgeht, ebenso die Kinder, wenn der Grosse nicht am Klavier und seine Schwester über einem interessanten Buche die Zeit vergisst. Alles Gute, was man den Schlafstunden vor Mitternacht nachsagt, muss ich für meine Person bestätigen; sie sind offenbar doppelt so erquickend als die späteren. Um vier oder halb fünf Uhr erwache ich regelrecht ausgeschlafen, lege mich auch nach dem Mittagessen höchstens einmal hin, wenn die Witterung sehr schwül ist oder eine häusliche Extraarbeit (ich putze und wasche selbst) mich ermüdet hat. Auch dann bleibt es beim blossen Liegen, zum leichten Einnicken kommt es bestenfalls während einer halben Stunde. Freilich bin ich bei dieser Lebensweise ein bisschen die Sklavin meines zeitigen Zubettgehens, denn wenn ich abends ausnahmsweise doch fortgehe, so muss der Film oder das Gespräch mich schon sehr interessieren, andernfalls habe ich gegen zehn Uhr einen heimlich-unheimlichen Kampf mit meinen Gähnmuskeln zu bestehen, der aber nach einer halben Stunde vorbei ist. Dann bin ich wieder munter.

Noch eine Bemerkung, mit der ich vielleicht eine geheime Hoffnung vernichte: Eine Abmagerungskur sind diese Morgengänge nicht, man bringt einen zu gesunden Appetit nach Hause!



**Allegro**  
**Messer-Schärfer**  
 Mod. Original

*Kein anderer*

schleift Ihre Messer so gut und so rasch wie der Allegro Messerschärfer Mod. Original. Ob Tafel-, Küchen- oder Taschenmesser, ob rostfrei oder nicht, alles schleift der Allegro gleich gut. Preise Fr. 3.— und Fr. 5.—

Erhältl. in einschlägigen Geschäften. Prospekt gratis durch **Industrie AG. Allegro, Emmenbrücke 59 (Luzern)**



*Viel schönere Confitüren*

und zudem einige Gläser mehr als früher erhalten Sie, wenn Sie mit Opekta einkochen. Opekta ist ein aus Schweizeräpfeln hergestellter natürlicher Gelierstoff, mit dem Confitüren und Gelées aus allen Früchten garantiert fest werden und haltbar bleiben. Durch die kurze Kochzeit bleibt die Confitüre viel schöner und schmackhafter. Rezepte für alle Früchte in jeder Packung. Schweizerprodukt — weisen Sie Nachahmungen zurück.

**Opekta**