

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 31 (1955-1956)  
**Heft:** 9

**Artikel:** 3 Stunen : "Chum mir wänd go wandere..."  
**Autor:** Fröhlich, Irma  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1072342>

#### **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:** 16.02.2026

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



„Chum mir wänd  
go wandere...“

von Irma Fröhlich

**J**EDES Jahr, wenn die Vögel wieder unermüdlich zu singen beginnen, wenn die Blätter und Blüten aus ihren Hüllen brechen und die kleinen Wald- und Wiesenpfade braun und trocken vor uns liegen, freue ich mich auf die vielen Wanderungen, die wir im Sommer zu unternehmen pflegen.

«Du bist altmodisch, heutzutage fährt doch jeder lieber im Auto spazieren, wenn er kann», erklärten zwar eines Tages meine beiden Nefen, als ich es vorzog, auf einem kleinen Weg dem Fluß entlang zu Fuß zu gehen, statt ihren Wagen zu besteigen. Glücklicherweise stimmt dieses jugendliche Urteil nicht. Mögen auch noch so viele Motorfahrzeuge durch unsere Straßen surren, mögen Schiffe und Eisenbahnen an gewissen Tagen überfüllt sein – das Wandern ist nicht aus der Mode gekommen. Es scheint mir im Gegenteil, als ob viele Menschen heute naturhungriger und wanderlusti-

ger als früher seien. Ich kenne Automobilisten, die in der Freizeit ihren Wagen an einen möglichst abgelegenen Ort lenken und von dort aus irgend einen schönen Streifzug zu Fuß unternehmen; eine Nachbarin rückt mit ihren Kindern und deren Freunden fast an jedem sonnigen Ferientag aus und zieht mit ihnen durch Wiesen und Wälder; eine Freundin erzählt mir jede Woche von einer erfreulichen Sonntagswanderung, die sie mit Mann und Sohn unternommen hat, und setzt mir bereits die Pläne für den nächsten Ausflug auseinander. Sie ist findig im Aushecken neuer Ziele, weiß genau Bescheid über wenig begangene Pfade und ist bestens informiert über die große Zahl von kombinierten Billets, welche die Wanderlust unterstützen, indem sie dem Fußgänger viele Erleichterungen und Anregungen vermitteln. Wir denken meist zu wenig daran, daß wir uns an jedem Billetschalter der SBB und privater Betriebe Prospekte mit wertvollen Hinweisen geben lassen können. Wir selber besitzen etliche der Wanderwege-Büchlein, die zu studieren schon eine helle Freude ist; die wohlvertrauten, gelben Täfeli, mit denen die Wanderwege markiert sind, grüßen uns unterwegs jeweils wie liebe Bekannte.

Natürlich ziehen wir auch die Landkarten eifrig zu Rate. Größere Kinder finden dies eine interessante Beschäftigung und scheuen keine Mühe, Distanzen abzumessen und Höhendifferenzen zu errechnen, um sich nachher als gewiegte Tourenleiter aufzuspielen. Eine Zeitlang gehörten bei uns auch Kompaß und Feldstecher zur Ausrüstung, wobei diese Instru-

---

## Gut gelaunt – mit Ausnahmen

Betrachtungen einer unvollkommenen Hausfrau

von BARBARA SCHWEIZER

Illustriertes Geschenkbändchen

4.–7. Tausend Fr. 5.90

Eine kleine Auswahl der Titel zeigt am besten, worum es der Verfasserin geht: «Verzichten ist gefährlich», «Der teure Monat Oktober», «Die braven Kinder der andern», «Coiffeurkabinen

sind keine Beichtstühle». Wirklichkeitsnah, anregend und geistreich, bildet das Bändchen ein entzückendes und beglückendes kleines Geschenk für jede Dame.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG, ZÜRICH 1

Photo: Lutz Coiffure und Dauerwellen Elässer

*Maruba Schaumbäder*  
im Dienste Ihrer Schönheit

**Ein Geschenk für die ganze Familie:**

**Der Frau** bringen sie Jugend, Schlankheit und Schönheit —

**Dem Manne** gute Laune und Wohlbefinden —

**Den Kindern** Sauberkeit und Vergnügen.

Verlangen Sie ausdrücklich MARUBA, das Schaumbad mit den feinsten ätherischen Ölen!

Nur in Glasflacons zu Fr. —.70, 3.45, 6.30, 14.40, 17.15, 24.75 in allen Apotheken, Drogerien, Parfümerien und beim guten Coiffeur.

mente aber eher einem gewissen Spielbetrieb entgegenkamen.

Der Gedanke, eine Wanderung richtig zu planen und vorzubereiten, mag vielleicht pedantisch anmuten und wäre unserem romantisch veranlagten Freund, der Fahrten und Wanderungen ins Blaue über alles liebt, ein Greuel. Nach meinen Erfahrungen sind aber gewisse Überlegungen und Informationen heutzutage unerlässlich, besonders wenn wir mit Kindern ausrücken. Die Zeiten sind vorbei, da wir wie Eichendorffs «Taugenichts» in irgend einer Richtung losziehen, bedenkenlos auch auf der Landstraße marschieren und es überall so schön finden können, wie wenn wir «einen ewigen Sonntag im Gemüte» hätten. Wir müssen darnach trachten, auf möglichst rasche und bequeme Art zur Stadt, zum Vorort oder zum großen Industriezentrum hinauszukommen und unterwegs alle belebten und lärmigen Gebiete und Straßen zu meiden, nur so wird ein Ausflug für alle Beteiligten zu einer richtigen Erholung und Entspannung.

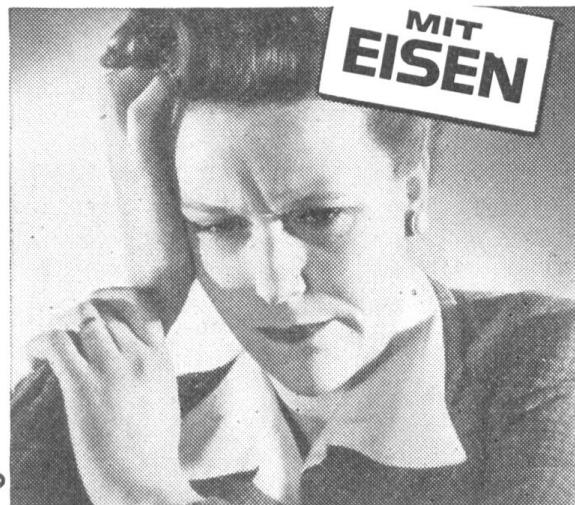
Aber wir wollen doch dankbar anerkennen, daß es bei uns überall ein leichtes ist, bald in schöne und ruhige Gebiete zu kommen, wo wir stundenlang vergnüglich wandern können. Vor Jahren lernte ich ein sechsjähriges Berliner Kind kennen, das noch nie eine Kuh gesehen hatte — so etwas ist in unseren Verhältnissen undenkbar, können doch die Bewohner unserer größten Städte und Ortschaften mit Tram oder Autobus in einer halben Stunde an der Peripherie ihres Wohnortes sein und dort bereits jene Verbundenheit mit der Natur finden, nach der sich bewußt oder unbewußt alle sehnen.

Ich selber lege keinen Wert darauf, irgend einem berühmten Aussichtsort zuzustreben. Namentlich wenn die Kinder noch klein sind, scheint mir das ganz unwesentlich zu sein. Mit ihnen zusammen ist ja jedes kleinste Gebiet groß und voller Wunder! Da sind die Pflanzen aller Art, mit denen die Kinder langsam vertraut werden. Sie lernen spielend die Eiche von der Buche, die rosa Apfelblüte von der weißen Birnblüte unterscheiden, sie fragen eifrig nach den Namen der Blumen und erleben kleine Entdeckerfreuden, wenn sie ihre gewohnten Plätzchen mit den ersten Schlüsselblumen, dem hübschen Zittergras und den verborgenen Akeleien Jahr um Jahr wieder aufsuchen. Und wie spannend ist es, dem Leben und Treiben eines Ameisenhaufens zuzusehen, wie aufgereggt verfolgen wir die Arbeit einer Spinne, die ge-

schickt und behend ihre Fäden spannt, wie reich ist das Tierleben in einer alten Kiesgrube, auf deren Grund ein Wassertümpel liegt! Mögen auch die Naturfreunde berechtigte Klagen darüber anstimmen, daß durch unsere heutige Meliorationsbestrebungen gewisse Tierarten zum Aussterben gebracht werden – einstweilen ist unsere Umgebung noch immer voller Wunder und Schönheiten. An uns liegt es, die Kinder unermüdlich darauf aufmerksam zu machen und ihre eigenen Entdeckungen so wichtig zu nehmen, wie sie es verdienen. Da viele Eltern es verlernt haben, die Natur richtig zu beobachten, veranstaltet eine Elternschule gegenwärtig mit Erfolg einen Kurs mit Exkursionen, der Eltern und Kindern das Kleine und Große in der Landschaft zeigen und nahe bringen will.

Neben dem Beobachten aber lieben es die Kinder, auf den Wanderungen irgend etwas zu sammeln. In mir selber erwacht auch immer ein urtümlicher Sammlertrieb, so oft ich in der freien Gegend herumschweife. Einmal sind es gewisse Blumen, Moose und Gräser, nach denen ich für bestimmte Vasen und Schalen in meinem Heim Ausschau halte. In den ausgedehnten Jura-Wäldern locken eine Menge Bären zum Sammeln. Zur Kriegszeit machte man Jagd auf die Tannzapfen. Im Spätsommer spähen wir nach Pilzen, von denen wir zwar nur wenige Sorten zuverlässig kennen, die wir aber stets mit Freude nach Hause tragen und uns zum Beispiel noch den ganzen Winter an den getrockneten, aromatischen Rehpilzen freuen, die uns manche würzige Suppe und Sauce verschaffen. Vor Ostern suchen wir die ersten zarten Gräser und Blättchen, um die Eier so hübsch einzubinden, wie M. B. es hier im Küchenspiegel einmal eindrücklich beschrieben hat. Im Herbst denken wir an den Adventsschmuck und lesen Föhren- und Lärchenzäpfchen, Bucheckernhülsen und Eicheln zusammen. Mein Mann rückt nie ohne Schnüre, einen Papiersack und eine kleine Blechschachtel aus; alle diese Utensilien leisten treffliche Dienste bei unseren Sammelaktionen, wie denn überhaupt eine zweckmäßige Ausrüstung und Kleidung das Vergnügen bedeutend erhöhen.

Wichtig ist vor allem das Schuhwerk, wobei man natürlich in richtigen, festen Stiefeln am besten aufgehoben ist, auch wenn man gar nicht auf hohe Berge steigt. Es gibt jetzt für Leute mit empfindlichen Fußgelenken und für Frauen mit einer berechtigten Abneigung ge-



*30 vorbei . . .*

soll keine Absage an die Jugend sein. Wichtig ist, bei raschem Ermüden und Nervosität dem Körper nachzuhelfen. Das wohlschmeckende Elchina belebt den Körper und wirkt der Nervosität, die alt macht, entgegen. Ohne Gewichtszunahme gewinnen Sie so an Spannkraft und Energie. Kurpackung: 4 große Fl. à 6.95 (= 27.80), kostet Fr. 20.80, also eine Flasche gratis.

*drum eine Kur*  
**ELCHINA**  
*mit Eisen*



**Birkenblut**

gibt Ihren Haaren neue Kraft. Nährt auf natürliche Weise Haarwurzeln und Haarboden. Seit 30 Jahren erfolgreich für die tägliche Hautpflege und bei Haarausfall. Birkenblutprodukte sind Spitzenerzeugnisse, oft nachgeahmt und nie erreicht.

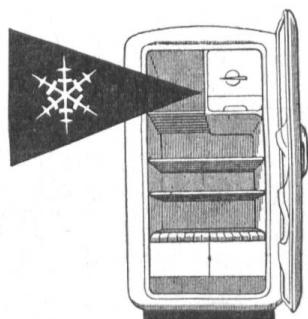
Alpenkräuterzentrale am St. Gotthard Faido

# Für Ihre Haut...



## unübertrefflich

Pilot AG, Basel



### Zu jeder Jahreszeit

leistet Ihnen ein guter elektrischer Kühl-  
schränk gute Dienste. Wir führen das  
ganze Jahr eine grosse Auswahl preis-  
werter Modelle.

Besichtigen Sie unsere Ausstellung in den  
Verkaufsräumen an der Sihlstrasse.

### Baumann, Koelliker

AG. für elektrotechnische Industrie  
Sihlstr. 37 Zürich Tel. 23 37 33

gen harte, grobe Bergschuhe wunderbar wei-  
che, schmiegende Wildlederstiefel mit Gummi-  
sohlen, in denen die Füße wie in einem Bett-  
chen ruhen.

Die Kleidung sei bequem und zweckmäßig,  
nicht aber herausfordernd extravagant. Ich  
habe lange genug auf dem Lande gelebt, um zu  
wissen, daß die dortige Bevölkerung sich nicht  
nur abgestoßen, sondern direkt beleidigt fühlt,  
wenn die Stadtleute unter der Devise «Sonnen-  
kultur» sich einen maskeradeähnlichen Aufzug  
erlauben. «Die Bauern sind doch furchtbar un-  
freundlich», beklagte sich kürzlich eine Stu-  
dentin, die sich für Volkskunde interessiert  
und gerne spezielle Studien gemacht hätte.  
«Ziehen Sie das nächste Mal einen Jupe statt  
Ihrer Shorts an und lassen Sie die weitausge-  
schnittene Bluse zu Hause», riet ich ihr, wohl  
wissend, daß sie in ihrer saloppen Bekleidung  
niemals den gewünschten Kontakt mit ihren  
Miteidgenossen finden könnte.

Seit wir ein paarmal jämmerlich verregnet  
worden sind und es jetzt so federleichte Schutz-  
hüllen aller Art gibt, lassen wir uns auch beim  
strahlendsten Sonnenwetter nie mehr dazu ver-  
leiten, einen Ausflug ohne Regenschutz zu un-  
ternehmen, dafür entschließen wir uns auch bei  
unbeständigem Wetter (wie zum Beispiel im  
letzten Sommer) viel leichter, das Haus zu ver-  
lassen.

Während Lunchtaschen und einseitig an  
einer Schulter baumelnde Säcke jetzt beliebt  
sind, bin ich stets wieder zum almodischen  
Rucksack zurückgekehrt. Als meine Kinder  
noch klein waren, nähte ich auch für sie Minia-  
tur-Rucksäcke aus grobem, naturfarbenem  
Leinenstoff; mit brauner Litze wurden Klap-  
pen und Taschen eingefäßt, in letztere die Initia-  
len gestickt; der Schuhmacher brachte oben  
die Ösen an, durch die ein langer, brauner  
Schuhbändel gezogen und das Säcklein zusam-  
mengebunden wurde. Die Kinder waren mächtig  
stolz auf ihre eigenen Rucksäcke und trugen  
gerne einen Teil des Proviants mit sich.  
Denn zu einer Wanderung gehört natürlich das  
Essen im Freien, darauf freue ich mich jeweils  
selber wie ein Kind, streift man doch dabei für  
eine Weile alle festgefahrenen Gewohnheiten  
ab und denkt mit einem Lächeln an die Sor-  
gen, die man sich zu Hause um eine einzige  
Mahlzeit oft macht. Ob wir uns von daheim  
belegte Brote mitnehmen, ob wir es vorziehen,  
den größten Teil unseres Proviants in der prakti-  
schen Tuben- und Büchsenform mit uns zu

Zum fröhlichen Picnic,  
- nimm s Knorli mit!





## Geniessen Sie Ihre Ferien!

Ja! Lassen Sie diesmal Ihr Auto in der Garage! Wandern Sie mit Ihrer Familie, mit Freunden durch liebliche Täler, über Hügel und Berge! Es werden beglückende Erlebnisse sein!

»RAICHLE« schenkt Ihnen die richtigen, weichen, schmiegamen und doch witterfesten Wanderschuhe:

»**Albula**« bereits mehrtausendfach bewährt, jetzt noch besser und schöner! Echt Gallo-Juchten, zwiegenäht, Vibramsohlen.

Damen Fr. 69.80 net  
Herren Fr. 79.80 net

»**Zermatt**« Echt Snowproof, extra weich gepolstert, zwiegenäht, Vibramsohlen.

Damen Fr. 69.80 net  
Herren Fr. 79.80 net

»**Brünig**« Snowproof braun, leicht, weich, strapazierfähig.

Damen Fr. 57.80 net  
Herren Fr. 67.80 net

Verlangen Sie sofort den Bezugsquellen-Nachweis!

**SCHUHFABRIK LOUIS RAICHLE AG. KREUZLINGEN**

führen, ob wir ein Feuerchen machen und daran nach Zigeunerart Fleischplätzli, Cervelats oder Käseschnitten braten, das hängt ganz von unseren Liebhabereien ab und kann auch von Mal zu Mal variiert werden.

Wie immer wir diese Mahlzeit gestalten – wichtig ist es, daß wir den Picknick-Platz säuberlich aufgeräumt verlassen. Es ist erstaunlich, wie streng die meisten Leute in ihrem eigenen Haus und Garten auf Ordnung achten und wie nachlässig sich viele auf fremdem Grund und Boden benehmen.

Das Außergewöhnliche eines Ausflugstages wird betont, wenn wir etwa bei einer Burgruine, einem alten Kloster, einem römischen Kastell vorbeikommen. Ich habe es erlebt, wie größere Kindergarten-Schüler bei einem verfallenen Turm (den sie samt dessen Vorgeschichte von Spaziergängen mit ihren Eltern gut kannten) sich spontan in die Rolle von Raubrittern und Edelfräulein hineinsteigerten und den Neulingen auf eindrücklichste Art ein Stück Vergangenheit vor Augen führten. Solche Überreste aus alter Zeit können uns auch anregen zum Erzählen einer Sage oder einer Legende; gewisse Märchen, im Waldesschatten, an einem murmelnden Bächlein erzählt, bekommen mehr Leben und Gewicht, als wenn sie in einer modernen Stadtwohnung angehört werden. Manchmal bieten auch geographische Besonderheiten (das Zusammenfließen zweier Bäche, eine merkwürdige Bergkuppe, ein wildes Tobel) Anlaß zu einer selbsterfundenen Geschichte oder einem improvisierten Familienspiel.

Daß wir auf einem Ausflug alle für einander ausgiebig Zeit haben, ist wohl der schönste Gewinn einer Wanderung. Mag es auch unterwegs Müdigkeitserscheinungen und Mißgeschicke, kleine Reibereien und Meinungsverschiedenheiten geben... die freie Natur mildert alles und zwingt uns gewissermaßen dazu, unsere Kleinlichkeit abzulegen und selber groß und weit zu werden wie sie.

Wenn wir abends wieder in die Geborgenheit unserer Häuslichkeit zurückkehren, kochen wir Hausfrauen aus den sorglich schon am Vorabend bereitgemachten Zutaten schnell eine warme Mahlzeit, zu der sich gerne alle niederlassen. Es durchdringt uns dann ein Gefühl der Zufriedenheit darüber, daß wir einen Tag im Einklang mit der Natur verbracht haben und wir sind dankbar, daß wir eine so schöne Heimat unser eigen nennen.



## Tibetan

Mehr Sonne mit Tibetan, dem absolut verlässlichen Mittel gegen Sonnenbrand! Tibetan *fettfrei* ist flüssig, herrlich erfrischend und ohne Fleckenbildung. Ideal für Alpinisten sind die *unzerbrechlichen* Packungen! *Mit Tibetan rasch, gesund und kraftvoll bräunen!*

Tibetan-Flasche 80 ccm Fr. 2.65  
 Tibetan-Flasche 240 ccm Fr. 4.80  
 Tibetan-Crème Tube 40 ccm Fr. 2.65

BIOkosma AG. Ebnat-Kappel

Ueber 20jährige Erfahrung in der Herstellung von Sonnenbrand-Gegenmitteln!

Das unschädliche Kräuterheilmittel

## Zirkulan wirkt herzstärkend

**nervenentspannend, beruhigend und erleichtert** die Arbeit.

## Zirkulan 2-Monate-Kur tägl. 2 Esslöffel voll

Zirkulan-Literflasche . . . . . Fr. 20.55  
 Zirkulan-Halbliterflasche . . . . . Fr. 11.20  
 Kleine Zirkulan-Kur . . . . . Fr. 4.95

in Apotheken und Drogerien erhältlich.



## Kitchen Aid

die Küchenmaschine mit dem hervorragenden Rührwerk. – Generalvertretung: Paul Winterhalter, St. Gallen Rorschacherstr. 48

Bei Kopfweh hilft

**Mélabon**