

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 2 (1930-1931)

**Heft:** 4

  

**Artikel:** Wanderlast oder Wanderlust?

**Autor:** S.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968494>

### **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:** 17.02.2026

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



ihr Kind an die Hand nehmen, um es draussen an all den grossen und kleinen Blumen riechen zu lassen, ganz tief und andächtig. Da ist vielleicht sogar etwas Tannengrün, das so herrlich duftet, im Sommer wie im Winter. Wie munter wird da das verschlafenste Kind, wenn es unbewusst sich so erfrischt bis in die letzten, sonst vergessenen Kämmerlein seiner Lunge.

Dass solche Übungen, seien sie nun bewusst und planmässig oder spielend unternommen, den Brust- und Atemumfang vergrössern, liegt auf der Hand. Auch der gewohnheitsmässige Atem wird damit grösser, und der Gewinn für den kleinen oder grossen Menschen ist kaum auszuschöpfen.

---

## WANDERLAST ODER WANDERLUST?

Die ganze Woche lockt das Schwalbenherz,  
Das singend, zirpend sich in Lüften wiegt:  
«Hinaus, o Mensch, entfliehe rasch dem Schmerz,  
Der in den Mauern deiner Städte liegt!»

Endlich Sonntagmorgen und hunderte von Füßen folgen dem Schwalbenrat und wandern hinaus in den farbenfrohen Sonnenschein. Hunderte von Herzen atmen auf in der würzigen Luft des Tannenwaldes und aufwärts nach der reinen Höhe der Berge strebt der sehnde Wille. — Ein frohes Wanderlied, ein tiefer Atemzug und beharrlich erklimmt der Fuss die Höhe.

Aber der Sack auf dem Rücken, der drückt so unbehaglich schwer! Das Kleid, es ist so ungemütlich warm! Der Fuss, er schwitzt in dicken Strümpfen und hartem Leder und sehnt sich nach dem sonnigen Los des Hirtenjungen, dem die zarten Gräslein liebkosend die blossen Füße streicheln. — Aufwärts! — ein Ruck und der Wille strebt vorwärts, aber auf der Stirne perlt vor Mühe und Anstrengung der Schweiß und der Rücken ist bereits ganz nass geworden.

Da, welche Erlösung, eine Quelle! und die durstende Zunge saugt das labende Nass schlürfend ein. — Nun wird's wieder besser gehen! — Der letzte Anstoss wird mit erneuten Schweißtropfen gewonnen, denn die soeben eingenommene Erfrischung muss sich leider wieder in Schweißform herausarbeiten. —

Endlich, oben! — Ein Waldrand und Sonne laden ein zu erquickender Rast. Alle Rucksäcke fliegen nur so weg auf den Boden nieder und o Wonne, nun folgen auch Schuhe und Strümpfe und alle überflüssigen Kleider und leicht und froh setzt sich jeder hinter seinen Rucksack.

Eier, Schinkenbrot, Fleischkonserven, Würste, belegte weisse Brötchen und zur Erfrischung noch Obst, kurz, was das Herz be-

---

Die Botschaft, dass das Menschengeschlecht aus Tod und Leiden herausgehoben werden und zu Leben und Glück zurückkehren soll, ist die beste Neuigkeit, die den Menschen gebracht werden kann.



gehrt, gibt der schwere Sack hervor. — Den Genuss der Mahlzeit löst ein wohligh heisses Sonnenbad ab, denn der Körper ist durch die vielen Aufgaben und Pflichten, die ihm zugemutet worden sind und nicht zuletzt auch durch das gute Mahl, müde und schlafbedürftig geworden. Und so schläft man denn ein in dem immer wärmer scheinenden Strahl der Sonne.

«Ha, ha, ha, ha!» — Ein frohes Lachen schreckt die Wanderer aus dem Schlafe auf. Ihre erstaunten Augen erblicken eine jugendfrohe Jünglingsgestalt in kurzen, leichten Wanderhöschen und gebräuntem, lachend frohem Gesicht! —

«Ihr seid noch Helden! Liegt man auch in die brütend heisse Sonne, um sich zu erholen, noch gar, wenn man doch den kühlen Wald zur Erfrischung so nahe hat!»

«Ja eben, den kühlen Wald! Wir aber haben so sehr geschwitzt, dass alle Kleider durchnässt sind und nun brauchen wir Sonne und zwar viel und heisse dazu, da lässt sich's wohl sein!»

«Nimmt mich allerdings nicht wunder,» versetzte der Jüngling darauf lachend «da seh' sich mal einer die grosse Wasch- und Kleiderausstellung an! Man könnte ja meinen, ihr wolltet dem Nordpol entgegenwandern. Da ist mir's anders wohl in meinem luftigen Gewand!» und zufrieden lächelnd drehte sich der beneidenswerte Wanderer auf seinem leichten Schuhwerk, einem Paar Riemensandalen herum. — «Und da liegen ja sogar noch Wursthäute und Fleischkonservenbüchsen, Eierschalen und dergleichen, lauter Nahrung, die durstig und müde macht. Nimmt mich gar nicht wunder, wenn ihr dabei flügelharm geworden seid, besonders, wenn ich mir noch eure grossen Rucksäcke betrachte. Man könnte glauben, ihr hättet ein wochenlanges Picknick in dieser sonnigen Höhe! Guckt nur mal mein Futtersäckchen an! Ein kleines Provianttäschchen gelt, aber völlig gross genug, um so viel des Guten enthalten zu können, dass ich froh und wohlge-  
mut dabei sein kann.

Hab ich bei kühlem Wetter sehr Hunger, dann helfen mir Trockenfrüchte und Nüsse oder auch Frucht und Nusspasten, die ich mir bei Gelegenheit selbst bereite, oder auch aus neuzeitig eingestellten Geschäften bereits fertig kaufen kann. — Kommt aber ein Freund mit, der die alte Nahrungsweise noch gewohnt ist, dann helf ich mir mit einer Kraftnahrung aus Hülsenfrüchten und pflanzlichen Gewürzen oder mit belegten Vollkornbrötchen aus Pflanzenextraktbutter, Zwiebeln, Knoblauch und dergleichen.

An heissen Tagen aber wie heute, da lass ich mir's an saftigen Früchten vollauf genügen! —

Nun war das Lachen an den andern, aber, sie mussten doch zugeben, dass sie im Nachteil waren.

---

Nicht in Wald und auf den Bäumen,  
In den Herzen muss es keimen,  
Wenn es besser werden will.

(G. Keller.)



«Ja, ja, es ist mir ernst», versetzte der Jüngling. «Ich brauch meinen Durst nicht kübelweise mit kühlem Nass zu besiegen, denn meine Früchte tilgen im Gegensatz zu eurer Nahrung mein geringes Durstempfinden schon zur Genüge. Ich muss drum auch nicht schwitzen, wie eine Dampfmaschine, muss meine Kleider nicht durchnässen, muss mich nicht müd und matt in die Sonne legen, sondern kann wie eine Gemse leicht und behende Fels um Fels erklimmen. — Ölt euch wenigstens gut ein, sonst schuppt ihr euch dann morgen oder übermorgen unter Schmerzen. Eine rasche Schälkur allerdings, aber gleichwohl nicht ratsam und angenehm. Lebt nun wohl, denn ich will mein Sonnenbad ohne Schaden unter Bewegung erhalten, und schon erklomm er leicht und behende den nächsten Anstoss.

Fast neidvoll schauten die Zurückbleibenden den flinken Bewegungen des Wandrers nach. Seine Wanderräte leuchteten ihnen zum Teil wohl ein, aber sie mochten doch nicht gerne die Besiegten sein, wiewohl es des andern Tags genau so kam, wie der Jüngling vorausgesagt hatte: Gerötete Haut, brennende Schmerzen, Kopfdruck und Müdigkeit! Salben und ölen nützte nachträglich nichts mehr, kaum, dass Linderung eintrat, die alte Haut musste schwinden und die neue geduldig erwartet werden. Er hatte also doch recht gehabt, der Jüngling in allen Beziehungen, denn lachend und frisch stand er unter ihnen und leicht und gewand ging seine Arbeit von statten, während sein freundliches Gesicht und seine gebräunten Glieder ungeschmälerte Kraft und Gesundheit ausströmten. Von der Seite betrachteten sie ihn, seine wanderfreudigen Kollegen, fast neidvoll beobachteten sie seine Vorzüge, indes sie selbst beinahe mürrisch und ermüdet ihre Arbeit verrichteten. Sehrend erwarteten sie den kommenden Sonntag, denn sie wollten sich das Wunder kraftspendender Erfrischung, das ihnen der Freund verraten hatte, in bescheidenem Masse auch zu eigen machen, sie wollten sich an seiner Wanderkunst erquicken, dabei gesunden und erstarken.

Er aber freute sich bereits darauf und pfiff, im Stillen beglückt über seinen guten Erfolg, sein altgewohntes Wanderlied:

Der Sonnenstrahl, er wandert malend froh  
Von Berg zu Tal und ich mach's ebenso!  
Ein jedes Blümchen, Waldesgrün und Sonnenglanz,  
Das malt mein Aug erneut, mein Herz erquickt sich ganz  
Dabei und singend jubelt's seine Freud  
Hinaus, vergessend Gram und Leid!  
Wer wandern kann, hat Freude dran,  
Drum ist es auch für jedermann, für jedermann! —

S. V.

---

Wie nichtig ist des Menschen Grösse, wenn er sie mit dem Walten  
des Allmächtigen vergleicht.