Reise zu Fuss!

Autor(en): **Heiter, Ernst**

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Band (Jahr): 29 (1919)

Heft 9

PDF erstellt am: 24.05.2024

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037979

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

Reise zu Juß!

Bon Ernft Beiter.

Göthe hat einmal gefagt: Was ich nicht erlernt habe, das habe ich erwandert. Auch barin zeigt er, daß hellenischer Beift in ihm mobnte. Denn die griechischen Symnafien bildeten wie die Rraft, Gewandtheit und Musdauer des Körpers überhaupt, so auch die Marschfertigfeit in hohem Grade aus. Das gewöhnliche Maß des Tagesmariches betrug bei den griechischen Beeren 25 bis 30 Rilometer, boch fommt in besonderen Fällen eine Steigerung bis auf 45, ja bis auf 75 Kilometern vor. Nach ber Schlacht bei Salamis lief der Platäer Euchidas, um bom Altar Apollos reines Feuer zu holen, den Weg von Platää nach Delphi und zurück, also tausend Stadien ober 168 Kilometer an einem Tage Er wurde freilich ein Opfer biefer patriotischen Unftrengung. Bei jo großen Unftrengungen, wie die griechische Gymnastif dem Rorper gu= mutete, erichien bagegen bas Spazierengeben als ein Bergnügen, bas besmegen ben Spartanern auch verboten war.

Eine Fußreise dagegen ist kein Spaziergang, der meist kein bestimmtes Ziel hat und von kürzerer Dauer ist. Der Spaziergänger sucht in bekannter, gewohnter Umgebung, die zugleich den Geist angenehm berührt, ohne ihn aufzuregen, in wenig anstrengender Bewegung lediglich Erholung von geistiger Anstrengung oder auch von einseitiger körperlicher Tätigkeit. Der Reisende hingegen verfolgt ein bestimmtes Ziel, das jenseits der gewohnten Umgebung liegt und zugleich imstande ist, die größere Anstrengung zu besohnen, ohne die nichts erreicht werden kann. Es wäre zu beklagen, wenn Dampssichisse und Sugend so genußreichen und wohltätigen

Wanderungen Gintrag tun follten. Bum Glück ist das, wenigstens in neuerer Zeit, nicht der Fall. Die Wanderluft, diese uralte von unseren Batern ererbte germanische Gigenschaft, ift in ber Jugend wieder lebendig geworden und führt Studenten und Schüler, Wandervögel und Pfadfinder ju größeren ober fleineren Wanderfahrten ju Tuf. Welches Bergnügen gewährt ichon die Buruftung einer folchen? Mit welcher Spannung wird ber Reiseplan entworfen, eines jeden Tages Aufgabe und Biel festgesett! Welche Luft, am Abend vor bem Aufbruch den Ruchfack mit der leichten Last zu füllen; welche Wonne, am frischen Morgen mit ber munteren Schar unter beiterem Liederklang auszuruden! Da tut ichon nach ein paar Stunden eine neue Welt fich auf, wo alles die Aufmerksamkeit munderbar anregt. Wie ichliegen fich alle Reisegenoffen im Befühle gleichen Genuffes und gleicher Unstrengung bald immer inniger zusammen! Mus Reisekameraden werden oft Bergensfreunde. die lebenslang zusammenhalten. Alle Unannehmlichkeiten werden mit Mut, ja mit frohlichem Uebermut ertragen, und wie werden andrerseits die Freuden, die die schöne Ratur oder irgend ein beiteres Erlebnis bereitet. burch die Ramerabschaft gewürzt, und auch die stillen, in sich gekehrten Naturen werden munter und vergnügt.

Wandern und Genuß daran haben kann man zwar auch in der Ebene, besonders wenn man offene Augen hat für ihre bescheidenen Reize, aber den höchsten Genuß schaffen doch nur anmutige, abwechslungsreiche Landschaften und besonders die Gebirge. Die Beschwerden sind zwar anfänglich für den Weichlichen und Ungeübten nicht gering. Der steinige Boden verletzt seine Füße, das Hinanklimmen erschöpft seinen Atem; allein bald wird man das Bersgnügen empfänglich, etwas blos mit eigenen

Kräften erzwungen zu haben. Die Weichlichsteit der gewohnten Lebensweise gewöhnt man sich bald ab. Vor allem aber hat man das Gefühl der Rückfehr zur Natur, der der mosderne Mensch nur zu sehr entfremdet ist.

Einen unschätzbaren Gewinn aber erlangt man für Leib und Seele. Der Körper wird geübt und gefräftigt. Berabe barin liegt für unser sitendes, lefendes und schreibendes Beitalter der Hauptwert des Reisens. Es hilft die verlorengegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bilbung wieder herstellen, ein Zweck, dem auch das Turnen und der Sport bienen. Wenn auch die biefem Zwecke beffer zu dienen icheinen, indem fie das ganze Musfelfnftem gleichmäßig stärten und üben, mahrend das Gehen niehr die unteren Teile des Rörpers beeinflußt, fo hat das Wandern dagegen ben Borgug, daß es zugleich ben Rorpermuchs forbert, gegen die Ginfluffe ber Witterung in höherem Grade abhärtet und gur Schärfung und lebung ber Sinne die vielfeitigste Gelegenheit darbietet. Nicht nur die Fernsicht wird geschärft, sondern auch Die Aufmerksamkeit des Stadtbewohners auf die Erscheinungen der ländlichen Natur und des ländlichen Lebens hingezogen. Das Auge lernt die Getreidearten, die Feld= und Waldbaume. überhaupt Tiere, Pflanzen und Gefteine aus ber Rabe und Ferne unterscheiden, und das Dhr fennt bald die Stimme aller Bogel.

Damit steht die Stärfung des Willens in unmittelbarstem Zusammenhange. Nichts dient so sehr zu Erregung eines fräftigen, gesunden Selbstgefühls, als das Bewußtsein, durch tüchztige Anstrengung die Länge und die Beschwerzden des Weges überwunden und ein sohnendes Ziel erreicht zu haben, auf eigenen Füßen gehen und stehen zu können. Dem durch Fußreisen geübten rüstigen Knaben und Jüngzlinge werden Wind und Wetter allmählich zu

eingebildeten Uebeln, ja zu willkommenen Herausforderungen, mit der Kraft des Körpers und des Willens ein Kampf gegen sie zu versuchen.

Ferner find Fugreisen ein vortreffliches Mittel zur Bereicherung des Wiffens. Wie gewinnen durch die angeschaute Wirklichkeit die Lehren der Naturwiffenschaft, der Erdfunde und Geschichte erft rechtes Leben! Die geographischen Grundbegriffe von Berg, Tal und Ebene, Gebirgszug, Wafferscheibe, Quelle, Bach und Fluß erhalten erft ihren vollen Inhalt. Auch die Berhältnisse die den Gegenstand ber politischen Geographie bilben, die verschiedene Dichtigkeit der Bevölkerung, der Unterschied ber städtischen und ländlichen Beschäftigungen, die Berschiedenheit der Bodenbeschaffenheit und der Bodenkultur werden flar. Der Besuch gewerblichen Unlagen erweitert die Ginficht in bas Bebiet menschlicher Betriebsamfeit, gang besonders aber geben die Denkmäler der Borzeit, Städte, Rirchen und Burgen, ju geschichtlicher Belehrung einen trefflichen Unlag. Go wird uns das Baterland befannt, lieb und wert.

Nicht minderen Nuten hat das Gemüt. Der Natur und ben Menschen fommt man näher. Man beobachtet diese bei ihrer Arbeit. in ihrer Rot und ihrem Genuß und gewinnt einen Ginblicf in ihr Denfen und Fühlen. Freundschaften fnüpfen sich an und befestigen fich in wechselseitiger Aushilfe und Unterftützung. Das freudig erregte Bemüt aber findet feinen Ausbruck im Gefange. Gin frifches Lied läßt augenblickliche Beschwerben vergeffen, und unwillfürlich erfolgen die ermudeten Guge feinem munteren Tafte. Und da man bald merkt, bas ber Alfohol nicht ftarft, sondern schwächt, meidet man ihn und ift trotbem oder vielmehr beswegen heiter und vergnügt. Erfreulich ift es, daß die Wandervögel das auch anerkannt und den Alfohol von ihren Wanderungen ausgeschlossen haben.

Gar manche Männer mahnen durch ihr Beisspiel zur Nachahmung. Vor allem Göthe, dessen schönste Lieder die auf frischen Wandersahrten empfangenen Natureindrücke widerspiegeln. Ferner Arndt, Schleiermacher und vor allem Seume, der rüstige "Spaziergänger nach Syratus". Der sagt: Wer geht, sieht von der Welt und vom Menschenleben mehr, als wer fährt. Fahren zeigt Ohnmacht. Gehen Kraft. Der Gang ist das Ehrenvollste für den selbstsständigen Mann, und alles würde bessergehen, wenn man mehr ginge. (Die Lebensfunst.)



Praktische Lebenskunst.

Bon Schuldireftor Bernhard Richter.

Der wahre Lebenskünftler ist ein Philosoph, der es versteht, das Leben unter allen Umstänsten erträglich zu gestalten, indem er es mit den gegebenen Verhältnissen in Einklang bringt. Die meisten Menschen sind in dieser Kunst Laien oder Pfuscher; der Stand macht dabei keinen Unterschied. Man darf aber behaupten, daß der Stand der kleinen oder armen Leute sie am wenigsten versteht und übt, wenn schon sie ihm am nötigsten und nützlichsten wäre.

Die Behauptung, daß die armen Leute die größten Verschwender sind, mag paradox klingen; richtig ist sie trotzem. Nirgends ist der Sparsinn geringer, das Verständnis und Gefühl für schonende Behandlung von Eigentumswerten seltener wie hier.

Ich verschenkte einmal einen noch recht brauchbaren schwarzen Gehrock. Nach wenig Wochen sah ich ihn in den unglaublichsten schmutzigsten Fetzen am Körper des Trägers bammeln. Meinen nächsten Schwarzen ließ ich mir im ähnlichen Zustande wenden und trug ihn noch beinahe 2 Jahre fast täglich.

Wie vielen, vielen Frauen sehlt das Bersständnis dafür, was sich durch den rechtzeitigen Gebrauch von Nadel und Zwirn im Lause der Jahre sparen läßt! In tausend und aberstausend Arbeiterhaushaltungen wird man versgeblich nach einem Stück gewaschener und gebleichter alter Leinwand suchen, und doch ist sie "gut und zu manchem Gebrauch und für Geld nicht zu haben" (Herm. u. Dor.). Kein Wunder, wenn in solchen Haushalten das Konto für Kleider und Wäsche unverhältnissmäßig hoch ist, Reinlichkeit und Sauberkeit dabei aber doch nicht zu ihrem Rechte kommen.

Eine geradezu bodenlose Mißwirtschaft wird mit den Lebensmitteln getrieben.

Wie oft hat mich die Hand gejuckt, wenn ich Frauen oder Mädchen rohe Kartoffeln schälen sah! Fast ein Drittel, und damit das Beste, kam in die Schalen und diese in die Asche. Was an Brot jährlich verwüstet wird, davon könnten die Schulen reden. Aehnlich ist es mit den Speiseresten in der Küche.

In meiner Jugend kannte ich einen Milchmann. Er wohnte auf einem Vorstadtörschen und besaß ein kleines Grundstück. Neben den Milchkrügen, die er in die Stadt fuhr, standen zwei große leere Fässer, die er am Nachmittage mit Küchenabfällen gefüllt, nach Hause brachte. Damit mästete er jährlich 10 bis 12 Schweine zum Verkauf. Er starb als wohlbestallter Viktualienhändler und mehrfacher Hausbesitzer in der Stadt.

Unglaublich gewüstet wird bei Mangel an verständnisvoller Aufsicht durch das Küchenspersonal in Speisehäuser und Hotels, aber auch von Seiten der Gäste.

Die sogenannte "Fleischnot" ist ein Phan= tom. Sie existiert nur insoweit, als die Kul= turmenschheit den vollständig irrigen Begriff