

Das Tavetsch im Winter

Autor(en): **Derichsweiler, W.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **20 (1916-1917)**

Heft 7

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-662520>

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.

Wolke im Blauen.

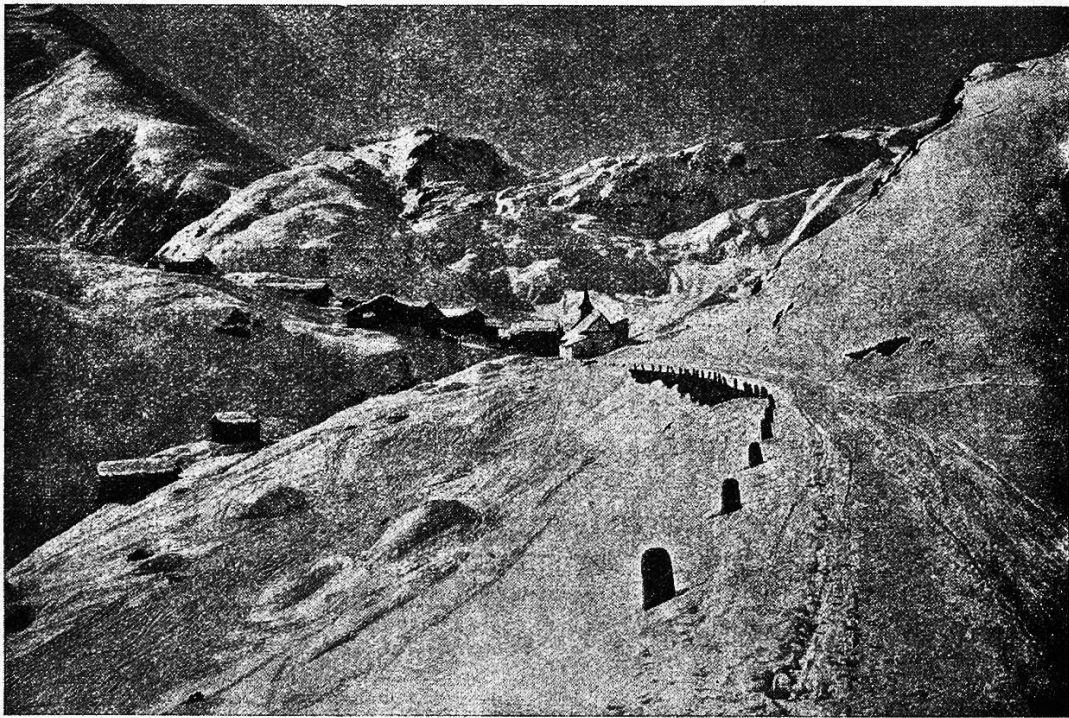
Eine sanfte, kleine,
eine helle, feine
Wolke weht dahin im Blauen.
Ihren zarten, leisen,
ihren silberweißen
Glanz möcht' ich so gerne schauen
in der Nähe, daß ich fühle,
wie die Klarheit meine schwüle,
heiße Stirne selig fühle.

Hulda Setler.

Das Tavoetsch im Winter.

Mit der Erhöhung der Sorgen und Lasten des Menschen, mit der Zunahme der Anforderungen an denselben durch unser immer anspruchsvoller werdendes Leben, mit der Vergrößerung der nervenzerrüttenden geistigen und körperlichen Arbeit im Kampf ums Dasein, wuchs das Bedürfnis einer zeitweiligen Ausspannung zur Stählung von Geist und Körper. Das schuf uns die Wintererholungsorte, den Wintersport, führte insbesondere den Skisport bei uns ein.

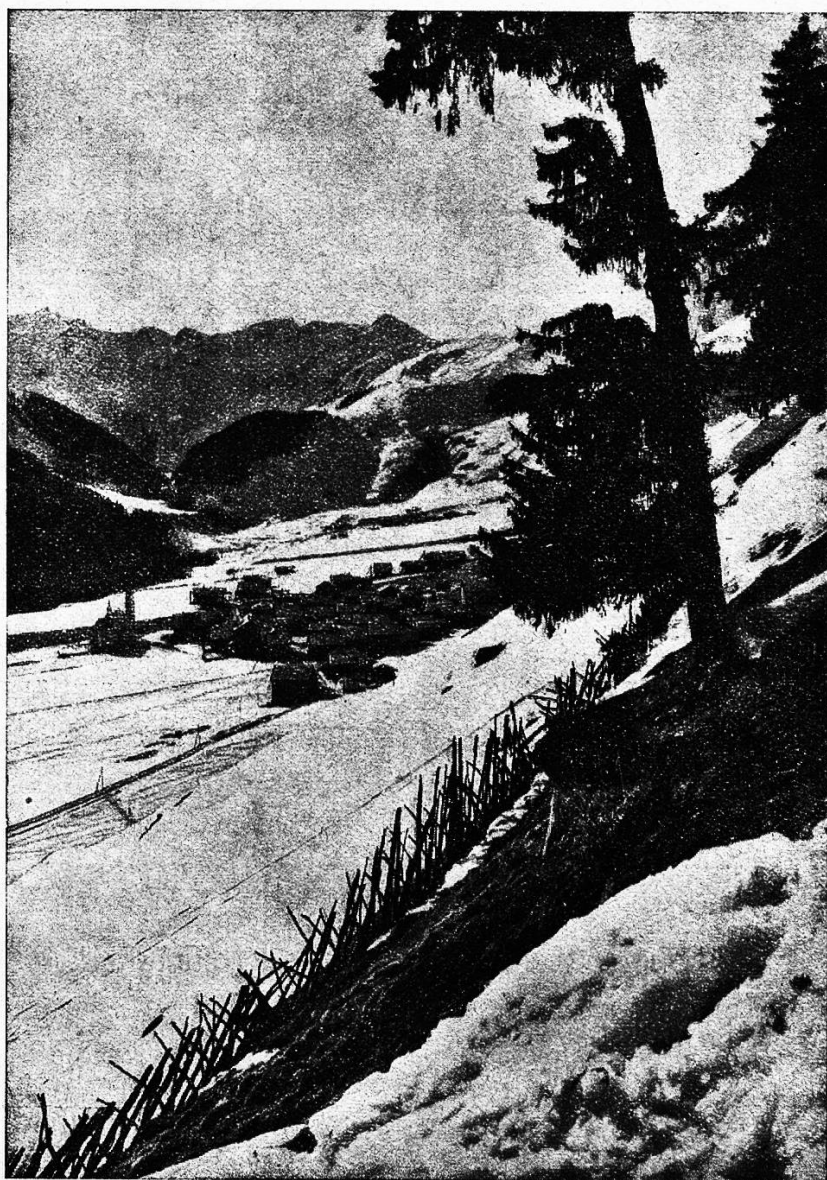
Hier war es nun in erster Linie das Bündnerland, das in richtiger Erkenntnis dieses Faktors uns seine herrlichen Gegenden auch für den Winter erschloß. Davos, Klosters, St. Moritz, Arosa, Flims u. sw. sind Namen von Wintersportplätzen im östlichen Graubünden, die in alle Welt hinaus-



Tschamut mit dem Badus, 2 Stunden von Sedrun (Tavoetsch), Bündner Oberland.

drängen. Westwärts von Glims aber dachte man nicht an eine Winter-
saison. Wohl fuhr der eine oder andere von dem bekannten Wintersport-
platz Andermatt in Uri auf den langen Brettern über den Oberalppaß ins
Tavetsch hinab, bedauernd, daß sich in diesen zum Skilauf wie geschaffenen
Gelände, fern von größeren Getrieben keine Gelegenheit vorfand, um sich
einige Zeit aufzuhalten.

Nun haben die Besitzer der altbekannten Krone in Sedrun auf viel-
seitiges Anraten und Ermutigen von Kennern des Tavetsch sich entschlossen,
ihr Hotel auch im Winter offen zu halten.



Wintertur- und Skisportplatz Sedrun im Tavetsch (Bündner Oberland).

Man darf ohne Übertreibung behaupten, daß das Tavetsch für den
Wintersport, speziell für den Skisport mit zu den geeignetsten Gegenden
der ganzen Schweiz gehört. Ein prachtvolles Gelände, sowohl für den An-
fänger wie auch für den routiniertesten Sportsmann. Sonnenschein herrscht
an den kürzesten Tagen von 9—4 Uhr. Es ist ja ein bekannter Vorzug des

Tavetsch, daß es gegen Südwind ganz geschützt ist und deshalb kann man ja auch dort im Spätsommer, trotz der Höhe von 1400 bis 1600 Meter noch zwischen wogenden Kornfeldern einherwandeln.

Ein ebener Talboden ist von zahllosen Hügeln umgeben. Hinter diesem liegen höhere, aber auch mit Ski ersteigbare Rücken mit schönen Abfahrtsgelegenheiten. Über den Rücken erhebt sich dann das weiß gepuderte Gipfelgebiet. Eine ganze Reihe von Seitentälern öffnen sich ringsum, welche auf Gletscher und Berggipfel führen bis nahe an und über 3000 Meter. Da kann der Anfänger von Sedrun in 10 Minuten nach Salins oder Bugnei steigen, in kaum einer halben Stunde nach Plaun Miez und besonders nach Sumpraus mit langer, sehr schöner Abfahrt. Ist er in der Skikunst weiter vorgeschritten, so steigt er in 2 Stunden zur Alp Pazzola, 3400 Meter, oder Alp Tgom, 2390 Meter, oder zur Alp Cavorgia, 2480 Meter, wo er hoch oben wiederum ein prachtvolles Skifeld mit schöner Aussicht findet. Nicht ganz so weit ist Plaun Grund, 1920 Meter, von dem man bei klarem Wetter das ganze Vorderrheintal bis nach Chur hinabsieht. Der Duolm Bal, in drei Stunden erreichbar, bietet eine sehr schöne und lange Abfahrt. Für den Hochtouristen steht bei sicherem Wetter ein Kranz schöner Berge ringsum zur Besteigung, so der Badus, 2930 Meter, mit seiner berühmten Aussicht, der Pazzolastock, 2744 Meter, welche Berge ja auch von Andermatt auf Ski besucht werden. Die Glanztour ist aber der Oberalpstock, 3330 Meter, der bei günstigen Schneeverhältnissen auch mit Ski zu besteigen ist.

Doch nicht nur dem Sportsmann ist das Gelände günstig, sondern auch dem Erholungsbedürftigen. Eine Schlittenfahrt auf der Oberalpstraße nach Disentis, der Station der Rhätischen Bahn, oder nach Tschamut, Spaziergänge nach Camischolas, Ruervas z. B., sind in Mitte der herrlichen Winterlandschaft von besonderem Reiz.

Lange hat diese Gegend im Winter ihren Dornröschenschlaf gehalten; nun soll sie zu neuem Leben erwachen.

W. Derichsweiler, S. A. G., Biz Terri.

Müßliche Hauswissenschaft.

Die Selbstbehandlung der Schlaflosigkeit.

Daß ein Monotonwerden des Bewußtseinerhaltens geeignet ist, Schlaf hervorzurufen, ist bekannt. Man schlummert leicht ein beim gleichförmigen Ticktack der Wanduhr, beim Rieseln des Baches, beim Schaukeln oder Wiegen des Rahnes. So können manche Personen Einschlafen erzielen, wenn sie sich die gleichmäßige Bewegung eines wogenden Kornfeldes oder Wasserfalles vorstellen. Das bekannteste Mittel, um das Bewußtsein monoton werden zu lassen, ist das Zählen. Das beste Mittel, um durch Leitung der Gedanken Schlaf zu erzeugen, nennt Dr. Bärwald-Halensee die Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Atmung; denn es ist möglich, durch Atembeachtung hypnoseartige Zustände hervorzurufen. Erforderlich dazu ist ein geräuschloses Schlafzimmer. Dann nimmt man eine bequeme Rückenlage ein und versucht eine möglichst vollständige Entspannung aller Muskeln herbeizuführen. Und nun beginnt man ruhig und gleichmäßig, etwas vertieft oder verlangsamt,