

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 49 (1941)

Heft: 28

Artikel: Heilende Schweiz : werde gesund - bleibe gesund

Autor: Sarasin, P. A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547653>

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: 14.02.2026

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

Heilende Schweiz

Werde gesund - bleibe gesund

Wozu wir eigentlich Ferien machen? Natürlich um neue Eindrücke und Gesundheit und Kraft für den Alltag zu sammeln!

Das wissen wir ja alle schon längst, und doch sollten wir es uns immer wieder vor Augen halten, wenn wir darangehen, für unsere Ferien den passenden Ort zu wählen. Neue schöne Eindrücke? Die finden wir überall in unserem Land, denn sowohl Alpen, als Mittelland und Jura sind unerschöpflich an schönen Gaben der Natur. Aber Gesundheit und Kraft? Hierauf wollen wir unser ganz besonderes Augenmerk richten, denn die heutige Zeit verlangt zum Durchhalten gute Nerven und harte Muskeln — das erfahren wir jeden Tag am eigenen Leib. Darum wäre es eigentlich nichts als vernünftig, wenn wir einmal den mineralhaltigen Quellen, an denen die Schweiz ja so reich ist, nachreisen und damit die Ferien zu einem regelrechten Gesundbrunnen machen würden!

250 Heilquellen verteilen sich über die ganze Schweiz, und mehr als 20 komfortable Badeorte sind im Lauf der Zeit entstanden. Das haben viele von uns vielleicht noch gar nicht gewusst, weil eben die klangvolleren Namen ausländischer Bäder unsere eigenen gar zu oft — und zu Unrecht — übertönt haben. Doch jetzt, da die Landesgrenzen verriegelt sind, schenkt man ihnen wieder mehr Beachtung. Dabei muss man nicht etwa meinen, die Badegäste seien samt und sonders krank oder Rekonvaleszenten; nein, die meisten von ihnen sind kerngesund und kommen nur ins Bad, weil sie eben wissen, dass Vorbeugen gescheiter ist als Heilen. Fast jeder von uns hat ja in seinem Körper irgendeine schwache Stelle, der er besondere Beachtung schenken muss. Nun sollten wir sie einmal gründlich und endgültig zum Verschwinden bringen! Der Arzt weiss schon, ob Trink- oder Badekuren oder ob eher Inhalationen und Massage für uns das Richtige sind. Wir brauchen dabei nicht etwa Angst zu haben, er schicke uns dann an einen langweiligen Ort, wo «Füchse und Hasen sich Gutenacht sagen» ... Nein, das trifft sich ja eben so wunderbar bei

uns, dass die Badeorte identisch sind mit den schönsten Fremdenorten des Alpen- und Mittellandes! Im Ostschweizer Alpengebiet gehören z. B. St. Moritz-Bad und Tarasp-Schuls-Vulpera dazu, alle zwischen 1000 und 2000 m Höhe gelegen, in der erfrischendsten Berglandschaft also! Und Ragaz-Pfäfers mit seinem berühmten Thermal-Hallenschwimmbad und seiner burgenreichen Umgebung ist für einen Ferienaufenthalt gewiss nicht minder verlockend. Noch mehrere andere kleine Badeorte liegen über die Ostschweiz verstreut, aber auch in den Westschweizer Alpen fliessen gesundheitsfördernde Quellen. Gurnigelbad, Lenk im Simmental und Leukerbad, alle ebenfalls in mehr als 1000 m Höhe, bieten ihren Gästen neben der Kur auch Gelegenheit zu genussvollem Bergsport in ihrer bezaubernden Wald- und Alpenlandschaft. Selbst wer das Höhenklima nicht verträgt oder sonstwie ans Mittelland gebunden ist, braucht sich aber eine stärkende Badekur nicht entgehen zu lassen. Baden bei Zürich, Rheinfelden, Brestenberg und Schinznach sind Orte bald mehr städtischen oder mehr ländlichen Charakters, die auf jeden Fall einen überaus reizvollen Aufenthalt garantieren.

Wer sich des zum Teil mehrhundertjährigen Bestandes der Schweizer Heilbäder und ihrer Erfahrung auf medizinischem und touristischem Gebiet bewusst ist, wundert sich nicht darüber, dass an allen diesen Orten jede nur erdenkliche Annehmlichkeit zu finden ist. Gar nicht einmal zu reden von den zur Kur gehörenden therapeutischen Einrichtungen, die natürlich mit den modernsten wissenschaftlichen Ergebnissen Schritt halten, auch für die Unterhaltung der Gäste wird auf vortreffliche Weise gesorgt. Gute Orchester spielen täglich, Tennis- und Golfplätze liegen nahe bei den Hotels, und wo ein See in der Umgebung ist, blüht natürlich der Schwimm-, Angel- und Rudersport. Spaziergänge durch blühende Felder, durch Wälder, Schluchten und romantische Bergpfade lassen sich überall in nicht auszuschöpfenden Variationen zusammenstellen.

So weist jeder Kurort eine ganze Menge von Annehmlichkeiten auf, die einen Ferienaufenthalt für jedermann zu einem grossen Vergnügen machen. Ferien in einem Heilbad bringen einem nicht nur für eine begrenzte Zeit Erholung und Ausspannung, — nein, sie wirken auch noch in die Zukunft hinein, indem sie sich bei uns auf Wochen und Monate hinaus in grösserer Arbeitskraft und gesteigerter Lebensfreude bemerkbar machen! Das ist es, was uns an solchen Ferien immer eine ganz besondere Befriedigung verleiht.

P. A. Sarasin.

Passugger-Heilquellen

Passugg besitzt 5 Naturquellen von einzigartiger Heilwirkung:

Die Ulricus-Quelle

. . . (starker Natronsäuerling): spezifisches Mittel gegen Zucker-, Magen-, Leber- und Gallenleiden. (Vollwertiger Ersatz für Ems, Vichy und Niederselters.)

Die Helene-Quelle

. . . (milder Natronsäuerling): Natürliche Medizin gegen Nieren- und Blasenleiden. (Ersatz für Wildungen Helene.)

Die Fortunatus-Quelle

(stark alkalisches Jodwasser): Erprobtes Heilmittel gegen Adernverkalkung und Drüsenanschwellungen. (Ersatz für Tölz Bernhardsquelle.)

Die Belvedra-Quelle

. . . (milder Eisensäuerling): bewährt sich gegen Anämie, Chlorose und allgemeine Schwäche.

Das Theophil-Wasser

Anerkannt bestes Schweizer Tafelwasser.

Zu beziehen in allen Mineralwasserhandlungen, Apotheken, Drogerien, Konsumvereinen, Lebensmittelgeschäften.
Wo nicht erhältlich direkt durch die Passugger-Heilquellen A.-G., Passugg, zu bescheidenem Preise.

Kurhaus und Solbad Maisprach

30 Betten

Kurmittel: Solbadkur (Rheinfelder Sole). Eisenhaltige Mineralquelle für Trink- und Badekur. Kohlen-säurebäder. Liegekur. **Kurzeit:** Anfangs Mai bis Mitte Oktober. **Pensionspreis:** Von Fr. 6.— an
Wirtschaftliche Leitung: Familie H. Frey.

Kurhaus Sonn-Matt Luzern

600 m über Meer, 200 m über Luzern

mit allem Komfort, in schönster, ruhiger Lage, ärztlich geleitet. physikalische Therapie, Diätkuren, das ganze Jahr offen. Aertzliche Leitung Dr. Grote. Prospekt durch die Direktion.



La Moubra Montana

(Valais)

Clinique du Dr E. DUCREY
Héliothérapie

Maison de premier ordre, avec tout le confort. Belles chambres au sud à partir de fr. 15.—, soins médicaux compris.

Gurnigelbad

Grand Hotel und Kuranstalten

Das schöngelegene Bad im Berner Oberland, 1160 m ü. M., ist be-quem erreichbar (Postautoverbindung). Es bietet in jeder Hinsicht das Beste zu erschwinglichen Preisen.

Trinkkuren: Bei chronischen Stauungskatarrhen des Magendarm-kanals und seiner Nebenorgane (Leber, Pankreas).

Inhalationskuren: Bei chronischen, nicht tuberkulösen Katarrhen der Luftwege.

Badekuren: Bei Rheuma, Gicht, Haut- und andern Krankheiten, bei denen eine Schwefeltherapie indiziert ist.

Ergänzende Kurmittel: Sole- u. Kohlensäurebäder, Fango, moderne Diät, Hydro- und Elektrotherapie, Höhen-sonne, Diathermie etc.

Prospekt und Auskunft durch die Direktion H. Krebs, Tel. 7 37 46



Nerven- und Gemütskrankheiten

Nervöse Erschöpfungszustände, Neurosen, Psychosen, Alko-holismus, Morphinismus etc. Heilerziehung jugendlicher Psychopathen.

Moderne Behandlungsarten: Fieber-, Schlaf-, Insulin- und Cordiazolkuren. Arbeitstherapie, Psychotherapie, Psycho-analyse, Ruhekuren, Gymnastik, Sport. **Moderner Komfort**
Auf Verlangen nähere Auskunft und Prospekte.

Genf-Vandœuvres: Klinik Château de Chougny

18 Betten. 2 Aerzte. Chefarzt Dr. L. Redalié. Tel. 8 09 74

Vevey: Les Berges du Léman

60 Betten. 3 Aerzte. Chefarzt Dr. M. Guilleroy. Tel. 5 20 08

Yverdon/Waad: Klinik Bellevue

70 Betten. 3 Aerzte. Chefarzt Dr. F. Georgi. Tel. 493

Le Landeron am Bielersee: Klinik Bellevue. 30 Betten.

3 Aerzte. Chefarzt Dr. H. Bersot. Tel. 8 73 37 Neuveville

Marin/Neuch.: Maison de Santé privée de Préfargier. 160 B.

4 Aerzte. Chefarzt Dr. O. Riggenbach. T. Marin/Neuch. 7 53 10

Münchenbuchsee: Privat-Nervensanatorium

70 Betten. 3 Aerzte. Leitender Arzt: Dr. H. Schmid. T. 7 91 22

Kilchberg/Zch.: Sanatorium Kilchberg. 170 Betten. 3 Aerzte.

Chefarzt Dr. Hans Huber. Tel. Zürich 91 41 71

Küsnacht/Zch.: Privat-Nervenklinik. 30 Betten. 2 Aerzte.

Leitender Arzt: Dr. Th. Brunner. T. 91 03 00, T. Priv. 91 01 09

Meilen/Zch.: Nervenheilanstalt Hohenegg. Gem. Stiftung.

200 B. 4 Aerzte. Aerztl. Leitung: Dr. M. Kesselring. T. 92 70 88

Oberwil/Zug: Sanatorium Meisenberg

45 Betten. 2 Aerzte. Chefarzt Dr. J. B. Manser. Tel. 4 03 76

Oetwil a. See: Nervenheilanstalt Schlössli. 270 B. 3 Aerzte.

Leit. Arzt: Dr. Hch. Künzler. T. 93 11 68. Dir.: Alb. Hinderer

Zihlschlacht/Thurg.: Nervensanatorium Friedheim

60 B. Chefarzt Dr. P. Krayenbühl. 1 Hausarzt. Tel. 8 13 03

Kreuzlingen: Dr. Binswanger's Kuranstalt Bellevue

60 B. 2 Hausärzte. Leit. Arzt: Dr. Ludw. Binswanger. Tel. 607

Montana, der berühmte Heilkurort im Wallis

Die Eigenart von Montana und seine klimatischen Vorzüge sind durch dessen topographische Lage bedingt. Am Südfuss der Berner Alpen breitet sich Montana über ein langgestrecktes Hochplateau aus. Geschützt von Nordwinden, aber vollkommen frei nach Süden, inmitten von Tannen und Lärchenwäldern. Das breite Tal der Rhone lässt die gegenüberliegenden Gebirgsmassive nie bedrückend wirken. Das Klima von Montana vereinigt die allgemeinen Eigenschaften des Höhenklimas mit den aussergewöhnlichen Vorzügen, welche die Gegend von Sierre und des Oberwallis überhaupt kennzeichnen. Dem anregenden Reizklima des Hochgebirges kommt die milde südliche Lage zugute und erweitert dadurch das therapeutische Indikationsgebiet wesentlich.

Gurnigelbad

Das Gurnigelbad hat es kaum nötig, besonders empfohlen zu werden. Sein Ruf hat sich in den vielen Jahren, seitdem es besteht, erhalten und immer neu gefestigt. Deshalb wird es auch immer und immer wieder mit Vorliebe aufgesucht. Seine Trink-, Inhalations-

und Badekuren wirken oft Wunder, besonders zusammen mit den ergänzenden Kurmitteln, den Sole- und Kohlensäurebädern usw. Es darf auch daran erinnert werden, dass der Gurnigel besonders für Tropenranke günstig liegt. Es werden da oft erstaunlich rasche Heilerfolge erzielt.

Bad Passugg bei Chur (Graubünden)

Das Bad Passugg besitzt fünf heilkräftige Mineralquellen, deren gemeinsames Auftreten an einem Kurort wohl ein Naturwunder darstellt.

Von altersher bei den Einheimischen zur Heilung von Magen- und Darmkrankheiten sowie Schwächezuständen hochgeschätzt, hat sich ihr Anwendungsgebiet entsprechend ihrer verschiedenartigen Zusammensetzung auch auf eine Reihe anderer Krankheiten ausgedehnt. So werden weiter überraschende Kurerfolge erzielt bei Stoffwechselkrankheiten, speziell Zuckerkrankheit, bei Fettsucht, Leber- und Gallenblasenerkrankungen und bei Nierenleiden. Die jodhaltige Fortunaquelle entfaltet ausgezeichnete Heilwirkung bei Adernverkalkung und Drüsenanschwellungen.

In der glücklichen Verbindung seiner heilkräftigen Mineralquellen mit den Vorzügen des anregenden, nervenstärkenden Bergklimas liegt das Geheimnis der grossen Heilerfolge von Passugg.

Tenue: Werktags- oder Sportausrüstung, auf alle Fälle gutes Schuhwerk. Anschliessend an die Uebung gemütlicher Hock im Berghaus Baldern. Für diesen Teil ist es vorteilhaft, noch ein zweites Paar Schuhe, diesmal aber leichtere, mitzunehmen. Bei schlechter Witterung wird die Uebung um acht Tage verschoben. Auskunft über Abhaltung erteilt ab 18 Uhr Tel. Auskunft Nr. 11. Zu dieser recht interessanten Uebung erwarten wir einen zahlreichen Aufmarsch. — Voranzeige: Halbjahresversammlung: Donnerstag, 24. Juli. Notiert dieses Datum!

Basel, Samariterverband Basel und Umgebung. S.-V. Wer sich von den Samariterinnen und Samaritern für den Vorverkauf bzw. Strassenverkauf des 1.-Augustabzeichens in Basel noch nicht angemeldet hat, ist gebeten, dies unverzüglich nachzuholen. Letzter Termin der Anmeldungen 12. Juli an die Präsidenten der betreffenden Samaritervereine oder an Hans Meier, Freidorf 58, Basel (Tel. 9 33 56).

Basel, Kleinbasel. S.-V. Mitglieder, die gewillt sind, am diesjährigen 1.-Augustabzeichen-Vor- oder Strassenverkauf mitzuwirken, sind freundlich gebeten, sich beim Präsidenten E. Schwörer, Basel 19, Wiesendamm 50, Tel. 3 36 38, bis Samstag, 12. Juli, anzumelden. Wegen den Schulfreien fallen die Uebungen bis auf weiteres aus.

Basel, St. Johann. S.-V. Sonntag, 13. Juli, ganztägiger Ausflug ins Blauengebiet bei jeder Witterung. Sammlung Birsigtalbahnhof 7.30 Uhr. Kollektivbillet wird gemeinsam gelöst. Kosten ca. Fr. 1.50. Marschdauer ca. 5 Stunden. Gutes Schuhwerk. Rucksackverpflegung. Rückkehr nach Basel ca. 20.30 Uhr. Nur wer pünktlich erscheint, kann vom Kollektivbillet profitieren. Von der Rhenania St. Johann werden wir zur Teilnahme an der Bundesfeier am St. Johannrheingebiet eingeladen. Es werden für uns Plätze reserviert sein.

Bern, Samariterinnenverein. Heute Donnerstag, 20. Juli, Monatsübung im Arbeitszimmer, Schulhaus Monbijou, Sulgeneckstrasse 26. Fortsetzung der Bindenverbände vom 19. Juni. Bitte diese Uebung recht zahlreich zu besuchen als Abschluss vor den Ferien! — Jeden Dienstag, 19.45 Uhr, Flickabend für die Bäuerinnenhilfe im Gemeindehaus, Gutenbergstrasse 4, I. Stock, rechts. Es sollten sich unbedingt noch mehr Mitglieder für diese Nähabende einfinden. Nähzeug mitbringen!

Bern, Samariterverein. Freitag, 11. Juli, 20 Uhr, Lichtbildvortrag von Prof. Casparis über Heilpflanzen. Näheres siehe unter Samaritervereinigung der Stadt Bern. Wir bitten um zahlreichen Besuch.

— Sektion Brunnmatt. Donnerstag, 17. Juli, Bummel statt Uebung. Näheres siehe nächste Nummer. Wir erwarten alle.

Bern, Samaritervereinigung der Stadt Bern. Freitag, 11. Juli, 20 Uhr, Lichtbildvortrag im «Palmen»-Saal, Zeughausgasse 39. Prof. Dr. Casparis spricht über das aktuelle Thema «Heilpflanzen». Sowohl Referent wie Thema sprechen für sehr guten Besuch. Eintritt für Aktive gegen Vorweisung der Mitgliedkarte 50 Rp., Angehörige 1 Fr. Da ein grosser Andrang zu erwarten ist, bitten wir, frühzeitig zu erscheinen. Wir bitten um rege Propaganda. Bringt Angehörige und Bekannte mit! Der Zweigverein Bern-Mittelland dankt den Vereinsvorständen und allen Mitwirkenden für die aufopferungsvolle und erfolgreiche Durchführung der Aktion für das Internationale Komitee vom Roten Kreuz.

Bern, Kirchenfeld. S.-V. Vor den Ferien findet umständehalber keine Uebung mehr statt. Wir empfehlen allen unsern Mitgliedern, statt dessen den Lichtbildvortrag über Heilpflanzen, von Prof. Casparis, zu besuchen. Der Vortrag findet Freitag, 11. Juli, 20 Uhr, im «Palmen»-Saal, Zeughausgasse 39, statt. Der Eintritt für Aktive beträgt 50 Rp. gegen Vorweisung der Mitgliedkarte. Wer sich für den Sanitätsdienst am 9. und 10. August während des Eidg. Turnfestes in Bern zur Verfügung stellen kann, melde sich bei Fräulein Ida Dürig, Kramgasse 10, Tel. 3 43 35.

Bern-Nordquartier. S.-V. Obligatorische Uebung: Donnerstag, 10. Juli, 20 Uhr. Lokal: Primarschulhaus Spitalacker, bei schönem Wetter im Freien. Leitung: Hilfslehrer Rudolf Meyer. Letzte Gelegenheit zur Einlösung des Jahresbeitrages. Nach diesem Termin wird Nachnahme plus Spesen erhoben. Wir bitten die Mitglieder, die mit dem Jahresbeitrag pro 1941 noch im Ausstand sind, an dieser Uebung den Ausstand zu reglieren. Ferner machen wir unsere Mitglieder auf den von der Samaritervereinigung der Stadt Bern auf Freitag, 11. Juli, 20 Uhr, angesetzten Vortrag im «Palmen»-Saal an der Zeughausgasse aufmerksam. Prof. Dr. Casparis spricht über Heilpflanzen. Eintritt für Mitglieder mit Ausweis 50 Rp. Für Nichtmitglieder Fr. 1.—.

Bern, Schosshalde-Obstberg. S.-V. Freitag, 11. Juli, 20 Uhr, Lichtbildvortrag von Prof. Casparis über Heilpflanzen im «Palmen»-Saal, Zeughausgasse 39. Eintritt für Aktive 50 Rp. gegen Vorweisung der Mitgliedkarte. Angehörige Fr. 1.—. Wir empfehlen unsern Mitgliedern den Vortrag bestens.

Bern-Mittelland, Samariter-Hilfslehrer-Verein. Eine für vor den Ferien noch vorgesehene Uebung kann leider nicht mehr durchgeführt werden. Sie wird ins Herbstprogramm, das wir später zustellen werden, aufgenommen. Wir empfehlen unsern Mitgliedern den Besuch des Vortrages der Samaritervereinigung der Stadt Bern, Freitag, 11. Juli, 20 Uhr, im «Palmen»-Saal, Zeughausgasse 39. Prof. Casparis spricht über das interessante und aktuelle Thema «Heilpflanzen». Der Eintritt beträgt gegen Ausweis als Samariter (Aktivmitgliedskarte) 50 Rp. Ausnahmsweise werden die Reisespesen nicht vergütet, da es sich nicht um einen obligatorischen Anlass unseres Vereins handelt. Wir bitten, die noch ausstehenden Jahresbeiträge auf unser Postcheckkonto III 5670 einzuzahlen. Da, wo die Einzahlung durch die Vereine erfolgt, ist auf der Rückseite des Einzahlungsscheines anzugeben, für welche Hilfslehrer der Beitrag bestimmt ist.

Bolligen. S.-V. Uebung: Montag, 14. Juli, 20 Uhr, im Schulhaus in Ittigen. Bitte wieder zahlreich!

Bonstetten. S.-V. Reisesprechung: Sonntag, 13. Juli, 20 Uhr, beim Schulhaus Bonstetten.

Brugg. S.-V. Sonntag, 13. Juli, Feldübung mit der Sektion Hägglingen auf dem Maiengrün. Abfahrt in Brugg 8.55 Uhr bis Othmarsingen. Ankunft auf dem Maiengrün 10 Uhr. Wer per Velo hinfährt, fährt über Dottikon nach Hägglingen und stellt das Velo im Restaurant «Freihof» ein, doch so, dass 10 Uhr beim Aussichtsturm angetreten werden kann. Zu Mittag gibt es Suppe mit Spatz zu Fr. 1.20 für alle Teilnehmer. Rückfahrt am Abend ab Dottikon. Der Vorstand erwartet recht viele Teilnehmer zu dieser für alle interessanten Uebung. Wenn es nicht möglich ist, schon am Vormittag mitzumachen, kann am Nachmittag nachfolgen, hat aber bis spätestens 14 Uhr beim Aussichtsturm zu sein. Nach der Uebung freie Zusammenkunft im Restaurant «Freihof».