

**Zeitschrift:** Adelbodmer Heimatbrief  
**Band:** 31 (1971)  
  
**Artikel:** Winterfrischen  
**Autor:** Mory  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1063304>

### **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:** 07.01.2026

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

# Winterfrischen

Von Dr. med. Mory, Kurarzt in Adelboden, 1902—19 . .

(aus «Die Schweiz im Winter», Sonderheft der Deutschen Alpenzeitung, VI. Jahrgang, Heft 18, Mitte Dezember 1906, Verlag Gustav Lammers, Zürich-München-Wien. Wort- und formgetreue Uebernahme.)

Der «lange» Winter! der grimmige, der kalte, der traurige, der fürchterliche Winter, der Winter, der alle Vegetation tötet, der sein Leichenkleid über die schöne Natur ausbreitet und selbst den Menschen an das Sterben mahnt! Oh, dieser elende Geselle! So hört man die Menschen klagen und jammern, wenn die feuchtkalten Nebel des Spätherbst sich zu drohenden schneespendenden Wolkenknäueln zusammenballen und die Ankuft dieser so verwünschten Jahreszeit verkünden. So liest man es in Novellen und Romanen als Einleitung.

Ich aber rufe dir zu: Willkommen! froher, lieber Geselle! Willkommen mit deinem weissen Mantel, womit du alles deckst: Feld und Wald, Flur und Hügelland. Willkommen mit deinem Frost und deinem Schneegestöber! «Der ist verrückt» — höre ich einen sagen — «der wünscht sich die unangenehmste Zeit des Jahres herbei — den Winter!» Jawohl, lieber Leser, das tue ich, und wenn du ihn kennen würdest — den Winter im Hochgebirge — so würdest du mich nicht schelten ob meinem Wunsche, du würdest dich mit mir freuen über diese Pracht und, mit mir, die da unten im Tale bemitleiden, denen eine dichte, bleigraue Nebelschicht den Ausblick verwehrt in die Wintersonne und zum tiefblauen Himmel.

Es ist nun einmal ein Axiom, dass der Winter vorherrschend kaltes, feuchtes, unfreundliches Wetter bringt und dass die Nebel sich zwischen Erde und Sonne drängen, und jeder Schüler, welcher einen Aufsatz über den Winter zu machen hat, wird ungefähr dasselbe sagen: «Im Winter ist es sehr kalt, die Erde ist gefroren und auch die Wasserflasche im Mägedezimmer, man sieht die Sonne nicht, weil es stets neblig

ist. Die Menschen tragen Pelzröcke oder Mäntel und Handschuhe, diejenigen, welche keine zu kaufen vermögen, nehmen sie auf Abzahlung und bringen sie im Frühjahr ins Pfandhaus oder sie frieren und werden krank.

Die Aerzte und Apotheker haben im Winter viel zu tun, weil die Leute erkältet sind und krank werden.

Die Reichen besuchen Bälle und Theater und die Vereine halten ihre Familienabende und Jahresfeste ab, die Armen bekommen in den Wärmestuben heissen Kaffee, damit sie nicht erfrieren und im Frühjahr wieder arbeiten oder streiken können. Jedermann ist froh, wenn der Winter vorbei ist, wir Schüler auch, weil dann Ferien und wir in eine höhere Klasse kommen. Diejenigen, welche nicht befördert werden, aber sind nicht froh.»

Dagegen lesen wir im Aufsatzheft eines besonders begabten und scharf beobachtenden Schülers eines Dorfes im schweizerischen Hochlande folgendes:

«Im Winter ist es bei uns sehr schön, wir können den Schlitten mitnehmen zur Schule und schlitteln dann auf den Strassen und Abhängen; dann kommen viele Fremde, welche auch schlitteln und auf den Eisbahnen Schlittschuhlaufen; dieselben freuen sich, wenn sie sehen, wie wir alle schon gut Ski laufen können und wollen es dann auch lernen, weil sie denken, was so ein kleiner Bauernbub kann, kann ich auch. Dann fallen sie um und wir müssen dann lachen und manchmal haben wir keine Schule, weil der Lehrer beim Skiklub ist und einen Fuss verstaucht hat und nicht zur Schule kommen kann. Die Sonne scheint jeden Tag und der Himmel ist schön blau und abends glitzern die Sterne daran. Die Fremden freuen sich und sagen immer, bei ihnen zu Hause sei es jetzt neblig und feucht und die Fremden, welche deutsch sprechen sagen: «Donnawetta, welch' himmlisches Wetta». Auf hochdeutsch sagt man nämlich «Wetta», wir müssen aber in der Schule: «Wetter» sagen.

Die Franzosen aber sagen, wenn sie morgens aus den Hotels kommen, nur: «*Superbe*». Das heisst jedenfalls: «Guten Tag». Ich kann nicht französisch und weiss es nicht gewiss.

Die Engländer verstehe ich nicht, dieselben sprechen englisch, aber mein Bruder, welcher Portier im Kurhaus ist, versteht es; sie haben alle kurze Tabakspfeifen im Mund und ein oder zwei «Wybervolch» bei sich und unter dem Arm ein schwarzes Kistchen, mit welchem sie auf die Menschen zielen, aber es geht nie los. Sie gehen gewöhnlich schon nach dem Frühstück mit Ski und Schlitten auf die umliegenden Halden und kommen dann erst gegen 4 Uhr, wenn die Schule aus ist, ganz mit Schnee bedeckt zurück, weil sie immer umfallen beim Skifahren. Manchmal bringt man einen zum Doktor, weil er einen Arm oder ein Bein gebrochen hat und der macht es ihm dann wieder ganz.»

Tatsache ist aber, dass sich die Erkenntnis, der Winter im Hochgebirge sei die schönste Jahreszeit, nicht etwa zuerst im Lande der Alpen bahngelassen, sondern im Lande des Nebels — in England. Abgesehen von der Errichtung von Winterstationen an hohen, besonders geeigneten Plätzen der Alpen, welche speziell für Lungenkranke bestimmt waren und zum Teil noch sind, fiel es lange niemandem ein, dem Hochgebirgswinter und seinem Klima Anerkennung zu zollen. Es waren Aerzte, welche das sonnige, trocken kalte Klima des Winters als geeignet erachteten für die spezielle Therapie und Prophylaxis der Tuberkule und wiewohl im Anfang bekämpft, führten diese Versuche durch langjährige Empirie zum vollständigen Sieg des Prinzipes.

Erst lange nachher tauchte englischen Touristen, welche kranke Angehörige in jenen Alpenstationen für Tuberkulose besuchten, die Idee auf, dass doch auch Gesunde die Winterpracht des Hochgebirges mit Vorteil geniessen könnten.

Das bei den Einheimischen als Verkehrsmittel und als Belustigungsmittel für die Jugend schon lange bestehende Schlitteln reizte die sportliebenden Engländer, und als gar noch hie und da gut gepflegte Eisbahnen entstanden, war dies ein Attraktionspunkt mehr für Gesunde.

Da kamen noch aus hohem Norden, die Skier und nun war der eigentliche «Wintersport» da und mit ihm eine Anzahl Winterkurorte, welche nicht darauf reflektierten, Kranke anzuziehen, sondern den Liebhaber des sog. Wintersportes.

In den Höhenkurorten, welche sich für Behandlung der Lungenkranken einrichteten, zeigte sich bald die Notwendigkeit, für dieselben die Anstaltsbehandlung durchzuführen, da nicht allein das sonnige trockencalte Klima und die Abwesenheit von Wind und Nebel zu einer Kur nötig sind, sondern auch ein entsprechendes hygienisches Verhalten des Kranken, ein Individualisieren des einzelnen Falles unter stetiger ärztlicher Kontrolle, welche natürlich nur im Sanatorium möglich. Andererseits empfanden es die Nicht-Lungenkranken solcher Höhenkurorte, welche herkamen, um sich an der winterlichen Pracht und am Wintersport zu ergötzen, als unangenehm, inmitten Lungenkranker zu leben. Nicht nur die Gefahr der Ansteckung, welche ja meist übertrieben geschildert ist, wirkte unangenehm, sondern der Anblick schwer Tuberkulöser muss ja immerhin jeden Gefühlsmenschen deprimieren.

Wenn auch einzelne Aerzte in Höhenkurorten so weit gehen, die Gefahr einer Infektion von einem Gast zum andern ganz in Abrede zu stellen, so widersprechen sich diese Herren, indem sie doch Anhänger eines streng durchgeführten Verbotes des Ausspuckens an jenen Orten sind; als Besänftigungsmittel werden sie diese Massregeln wohl nicht ausschliesslich betrachten. Item, die allgemeine, auch bei den Laien bestehende Ueberzeugung, dass Tuberkulose und Nichttuberkulose besser gesondert bleiben, hat an einzelnen Kurorten zu einer Differenzierung der Gäste geführt, indem es an solchen Stationen neben Sanatorien und Hotels, welche Tuberkulose aufnehmen, solche gibt, welche ausdrücklich in ihren Prospekten erklären: Tuberkulose nicht aufzunehmen.

Die Entwicklung der Winterkuren in den Höhenstationen der Schweiz führte zu einer noch schärferen Klassifizierung, welche als eine ganz richtige und naturgemässe bezeichnet werden muss. Es entstanden Höhenkurorte mit Winterbetrieb, welche von vorneherein die Aufnahme

Tuberkulöser ausschlossen und durch gegenseitige Verpflichtung der einzelnen Etablissements diese Maxime durchführten. Es ist diese Massregel von dreifachem Vorteil:

Einmal weiss ein Tuberkulöser (und die Aerzte, welche solche Kurorte verordnen), dass solche Orte nicht für Behandlung Tuberkulöser sich eignen, weil dort die speziellen Einrichtungen fehlen: Sanatorien, Liegehallen; man ist also vorneherein keiner Enttäuschung ausgesetzt; dann weiss der Sportsmann und der nicht tuberkulöse Kranke, welcher eine Winterkur im Hochgebirge zu machen gedenkt, dass er dort nicht mit Tuberkulösen zu verkehren hat, und drittens ist dadurch das Prinzip gefördert, dass die Behandlung Tuberkulöser im Hochgebirge nicht nur vom Klima abhängt, sondern, wie oben bemerkt, von einer bestimmten, durch Aerzte zu kontrollierenden Lebensweise.

Es ist zu hoffen, dass dieses Prinzip der Klassifizierung nicht nur aufrecht erhalten, sondern immer noch schärfer ausgeprägt wird. In Anerkennung desselben hat z. B. das Publizitätsbureau der Schweizerischen Bundesbahnen verfügt, dass in allen Propaganda-Publikationen der Bundesbahnen die Etablissements der Winterkurorte, welche keine Tuberkulose aufnehmen, mit einem Stern zu bezeichnen sind, um eben dem fremden Besucher eine gewisse Garantie gegen Enttäuschung und Aufregung zu bieten.

Da es weder in meiner Absicht noch in meiner Kompetenz liegt, über die Lungensanatorien der schweizerischen Hochgebirgsstationen zu schreiben, dies vielmehr von anderer Seite in Aussicht genommen worden ist, so beschränke ich mich auf eine kurze Darstellung derjenigen Krankheitszustände, für welche eine Winterkur im Hochgebirge angezeigt erscheint — mit Ausschluss der Tuberkulose in allen ihren Formen.

Ein Norweger namens Bjarne Nilssen hat während des letzten Winters in dem norwegischen Blatte «Aarsberetning» unter der Aufschrift «Das Skilaufen in der Schweiz» einen Aufsatz (in deutscher Uebersetzung ist der Artikel kürzlich erschienen in Nr. 1 von «Alpinismus und Winter-

sport»; Verlag von H. A. Tanner, Basel), oder besser gesagt, eine Schmähschrift verbrochen, deren Zurückweisung an dieser Stelle mir als Einleitung zu dem Folgenden sehr erwünscht ist, umsomehr willkommen, als ich es nachgerade satt habe, das verfl . . . «schöne Wetter» immer als Einleitung zu vergewaltigen. Dieser ideal etwas angekränkelte Sohn des Nordens giesst die Schale bitteren Zornes über die schweizerischen Winterkurorte, indem er konstatiert, dass sich deren Bevölkerung mit Eifer und Geschick auf den nordischen Skisport geworfen: «dass darin erstaunliche Fortschritte gemacht worden sind, dass das ganze Volk Verständnis für diesen Sport hat, dass in der Schweiz die Bedingungen, diesen edlen Sport zu pflegen, in hohem Masse vorhanden sind, dass man im Winter überall Skiläufer, jung und alt, Herren und Damen, Bauern und Knechte, mit unglaublichem Eifer vom Morgen bis Abend sich im Skilaufen üben sieht.» *Ipsissimis verbis!*

Nach diesem reichlich gespendeten Lob kommt aber scharfer Tadel. Die Schweizer gründen Skiclubs und lassen selbst aus Norwegen Leute kommen, welche sie unterrichten und ihre Skiwettkämpfe organisieren sollen und zwar tun sie dies nicht des edlen Sportes willen, sondern um auch im Winter die Fremden in ihr Land zu ziehen und Geld zu verdienen. Dieses Gejammer wird dann von Herrn Nilssen in allen Tonarten weitergesungen und er warnt seine Norweger davor, dieses Treiben zu fördern und auf den Schweizer Skirennen als Akrobaten beim Sprungrennen zu figurieren.

Der geneigte Leser wird aus diesen Expektorationen zweierlei entnehmen: Erstens, dass die Schweizer Berge im Winter ein erstklassiges Skidorado sind und zweitens, dass dies den besagten norwegischen Autor und Skiläufer entsetzlich ärgert.

Die erste Tatsache erfüllt uns Schweizer mit Genugtuung, die letztere weisen wir schmunzelnd dem Kapitel: Brotneid — zu.

Der eben angeführte literarische Erguss des norwegischen Skifachmann Nilssen enthebt mich der Mühe, selbst ein Loblied *pro domo*, also für unser schweizerisches Hochland als Skigebiet ersten Ranges anzustim-



men; wenn Neider so sich ausdrücken, so braucht man nur deren Urteil zu registrieren und kann die eigene Leier in die Ecke stellen. Wir sind also Herrn Nilssen zu einem gewissen Dank verpflichtet, den wir ihm an dieser Stelle in aller Form bekunden.

Es sind 4 geographisch zusammenhängende Regionen der Schweiz, welche die nötigen Vorbedingungen erfüllen, Winterkurorten dies zu bieten, was ihre Existenzberechtigung bedingt, nämlich: eine gewisse Höhe über Meer, die wohl nicht unter 1000 m hinabgehen darf; eine Besonnung auch in den Wintermonaten von mindestens 5 Stunden täglich; Abwesenheit von Nebel und scharfen Winden; genügende und bleibende Schneedecke.

Im Jura, welcher allerdings gegenüber den Alpen gewisse Nachteile bietet, verzeichnen wir die Orte *Montsoleil* ob. St. Imier (Berner Jura); *Le Pont* (Waadt) und *St. Croix-Les Rasses* (Waadt). In den *Waadtländeralpen*: *Chateaux d'Oex*, *Corbeyrier*, *Leysin*. Im *Berner-Oberland*: *Adelboden*, *Grindelwald*, *Gstaad*, *Kandersteg*, *Zweisimmen*. Im Gebiete des *Vierwaldstättersees*: *Andermatt*, *Engelberg*, *Rigi*. In den *Graubündneralpen*: *Davos*, *Arosa* und das *Engadin* mit *St. Moriz*.

Es ist selbstverständlich nicht nur die geographische Lage und die Meteoration eines Ortes, welche ihn zum Winterkurort eignen, sondern die speziellen Einrichtungen des Ortes und seiner Etablissements selbst. Damit meine ich: günstige Wege und Hänge zum gefahrlosen Schlitteln und Skilaufen, gut unterhaltene, genügend grosse Eisbahnen, Hygiene der Ortschaft, gewisser Komfort der Hotels: elektr. Licht, Zentralheizung, grosse Versammlungsräume usw.

Die Tatsache, dass an solchen klimatisch bevorzugten Orten der Winter ein ganz anderes Gepräge hat als im Tale, ergibt von selbst die Indikationen zum Aufsuchen dieser Orte im Winter.

Wenn man bedenkt, dass vom November bis März unsere Stadtbewohner in einer relativ schlechten, feuchten, nebelreichen, kalten Luft, welche selten durch einen Sonnenstrahl erwärmt wird, vegetieren, so ist es klar, dass Kranke sich unter solchen Bedingungen weniger leicht



und rasch erholen können und sich nach einem Orte sehnen, welcher ihnen bessere klimatische Verhältnisse bieten würde.

Infolgedessen seien kurz die Krankheitszustände erwähnt, welche durch Verbringen in das Hochgebirge während des Winters, entschieden rascher abheilen und mehr Chance haben ganz zu heilen, als unten im Tale.

*Blutarme* und *bleichsüchtige* Menschen können während des langen Winters nicht froh werden, sie sind ans Zimmer gebannt, wenn ihre ökonomische Lage sie nicht zur Arbeit zwingt, sie frieren und frösteln und können nicht draussen in der Natur Erholung suchen. Wie anders im Hochgebirge: Pelz und Boa und Muff bleiben im Kasten und das keine Bewegung hindernde Sportkleid tritt an ihre Stelle; eine warme Sonne bräunt Gesicht und Hände, der hart gefrorene Boden ladet zum Spaziergang ein, die sich darbietenden Sportsgelegenheiten bieten jedem etwas: dem Zaghaften den kleinen Schlitteln, welchen schon 4jährige Knaben zu lenken wissen, dem Geübten die Eisbahn, dem Kühneren das Skifeld. So bleibt der Kranke oder Genesende während der längsten Tageszeit draussen und zwar nicht, um wie im Süden unter einem Palmenbaum auf einem Schaukelstuhl zu wippen und zu faullenzen, sondern um durch Bewegung des Körpers seine gesunkene Körperkräfte wieder zu üben und zu stählen und seinen darniederliegenden Appetit und seinen Stoffwechsel zu heben.

Darin liegt der springende Punkt der ganzen Sache und es hat insbesondere Prof. *Erl* in Heidelberg, welcher als Erster für den Winteraufenthalt im Hochgebirge eine Lanze brach, auf diesen Umstand der freien Bewegung draussen aufmerksam gemacht.

Dasselbe gilt für *Nervöse Kranke* aller Art. Wohl kann der Neurasthener auch im Sommer, sei es an der See oder im Hochgebirge Erleichterung und Genesung finden, weil er seiner Umgebung, welche ihn krank macht (sei es nun das Geschäft oder die Studierstube), entrinnt und unter andere Verhältnisse kommt. Allein der Winter ist lang und mancher hat schon die Besserung, welche ihm die Sommerfrische ver-

schaftte, verfliegen sehen, bevor Weihnachten da war; diesem eröffnet sich im Hochgebirge eine vermehrte und verbesserte Auflage von Heilfaktoren in der «Winterfrische».

*Fettleibige, Gichtiker, Rheumatische*, welche das eigene Unbehagen und die erste Mahnung des Hausarztes bewogen haben, im Sommer den Kampf ums Dasein für etliche Wochen einzustellen und der Erholung zu leben, empfinden es gar zu oft, dass 3—4 Wochen Ausspannung per Jahr doch zu wenig sind für einen geschwächten Körper. Denen bietet das Hochgebirge die Gelegenheit auch im Winter zu Mutter Natur zurückzukehren, wenn sich dieselbe auch im weissen Kleide präsentiert, statt ihm grünen.

*Asthmaleidende* sind auch im Winter mehr gequält als im Sommer, besonders wenn sie an nebelreichen Orten wohnen; eine Höhenstation der Schweiz ist rascher erreicht als die Riviera, die nicht jedem Asthmatischer zusagt und sie werden doch finden, was sie suchen: eine stärkende, gesunde, reine, staubfreie Luft und die Möglichkeit, sich draussen aufzuhalten ohne Gefahr.

*Skrophulose und rhachitische Kinder*, welchen die verschiedenen Lebertranemulsionen nicht die ersehnte Heilung bringen, weil ihnen die Hauptbedingung abgeht: Licht, Luft, Sonne, Bewegung im Freien, können im Winter keinen besseren Aufenthalt wählen als eine Hochgebirgsstation, welche diese Bedingung erfüllt.

Lasst uns noch der Geissel *Influenza* gedenken, welche meistens im Beginne des Winters uns heimsucht und zahlreiche Krankheiten und eine äusserst protrarische Genesung zurücklässt. «Gehen Sie ein wenig auf's Land», sagt der besorgte Arzt im Sommer und sobald die Erkenntnis, dass das Winterklima des Hochgebirges tatsächlich ein ideales ist, unter der Aerztewelt etwas weiter fortgeschritten ist, so wird der Arzt im Winter sagen:

«Geht ins Hochgebirge — um da rascher zu genesen.» Dem Hochgebirge wird auch Uebles nachgeredet. Selbst Gelehrte und solche, die es sein wollen, setzen den Satz auf: in der Regel hätten kranke und ältere Per-

sonen sich die Sache immer erst zu überlegen, bevor sie Orte von über 1000 m Elevation über Meer aufsuchten. Das Alter solcher Weisheitsregeln ist oft ebenso sicher gestellt, wie deren Begründetheit unsicher ist — aber man flickt der Natur gerne etwas am Zeug und quatscht oft solche Sentenzen gedankenlos nach, was ab und zu sogar anerkannten Gelehrten passieren soll. Wenn es sich um Herzkrankheiten mit gestörter Cirkulation handelt, welche schon weit fortgeschritten sind, so ist diese Mahnung nicht nur am Platze, sondern sollte sogar in eine Warnung umgewandelt werden. Im übrigen kann es natürlich vorkommen, dass Nervöse eine Höhenluft schlecht vertragen und schlaflos werden. Diese Zustände sind gewöhnlich nur vorübergehend, bis sich der Betreffende akklimatisiert hat, was gewöhnlich Sache einiger weniger Tage ist. Dasselbe kann einem Nervösen aber auch an der Seeküste passieren, und man muss in dieser Hinsicht sich nur von individuellem Standpunkt aus leiten lassen.

*In der Entwicklung gut eingerichteter Hochgebirgsstationen der Schweiz als Winterkurorte und Wintersportplätze kann nur ein gewaltiger Fortschritt in der klimatischen Behandlung einer grossen Zahl organischer und funktioneller Erkrankungen erblickt werden, und es ist ein neuer Beweis für das intelligente und sozialökonomisch hochwertige Schaffen der schweizerischen Hotellerie, dass sie sich ein neues Arbeitsfeld erschlossen — trotz des Gejammers des Herrn Jeremias Bjarne Nilssen aus Norwegen.*