

Zeitschrift: Bündner Monatsblatt : Zeitschrift für Bündner Geschichte, Landeskunde und Baukultur

Herausgeber: Verein für Bündner Kulturforschung

Band: - (2020)

Heft: 2

Artikel: Mythos Alpenluft : der Topos der frischen Bergluft in Poesie und Naturphilosophie seit 1500 und seine medizinische, touristische und politische Rezeption

Autor: Schmid, Michael D.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-880801>

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: 17.04.2026

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

Mythos Alpenluft

Michael D. Schmid

Der Topos der frischen Bergluft in Poesie und Naturphilosophie seit 1500 und seine medizinische, touristische und politische Rezeption



Bergluft macht schlank: Die Botschaft des Werbeplakats von Philipp Giegel aus dem Jahr 1969 für die Schweizerische Verkehrszentrale darf als wissenschaftlich erhärtet gelten. (Schweizerische Nationalbibliothek)

Der vorliegende Essay geht der Frage nach, wie die «frische Bergluft» im Rahmen eines die Alpen aufwertenden Diskurses seit Konrad Gessner als Topos fungiert. Hierfür werden Textstellen

aus der naturphilosophischen und der poetischen Literatur des 16. bis 19. Jahrhunderts angeführt und auf Gemeinsamkeiten untersucht. Methodisch wird dabei die artifizielle Trennung zwischen fiktionaler, historiographischer, naturwissenschaftlicher und Reiseliteratur bewusst ignoriert und stattdessen nach gattungsübergreifenden Motiven und Tendenzen gesucht. Diesem Auftreten des Topos in der Literatur (im weitesten Sinne des Begriffs) ist der Hauptteil dieser Arbeit gewidmet. Es kommen dabei primär schweizerische Quellentexte zum Zug, da der Topos hier offenbar besonders präsent ist.¹ Die Alpenluft erscheint in der Literatur in drei Formen: Zunächst in der Luft als solcher, dann in Düften (von Blumen, Kräutern und Wäldern) und schliesslich in Wetterphänomenen (Wind, Sturm, Gewitter). Diese drei Formen und die sie begleitenden Adjektive, die angesichts ihrer Häufigkeit schon fast zu festen Epitheta geworden sind, sollen näher untersucht werden. In aller Kürze sollen aber auch die Bedeutung der Alpenluft für die Medizin (Luftkuren) und den Tourismus sowie die politische Aufladung des Begriffs in jüngster Zeit beleuchtet werden.

Der Begriff «Alpenluft» wird durchgehend als kulturelles Konzept begriffen, das ausgehend von Naturerfahrungen entwickelt wurde. Die Frage, ob eine spezifisch «alpine Luft» im naturwissenschaftlichen Sinne existiert, spielt hier keine Rolle.

Lüfte und Düfte im aufwertenden literarischen Alpendiskurs seit Gessner

Gessner: Frische Luft im Alpendiskurs

«Ich behaupte, dass ein Feind der Natur sei, wer die erhabenen Berge nicht einer eingehenden Betrachtung würdig erachtet. [...] Ganz anders wirkt dort die Kraft der machtvollen Sonne, und der Luft, und der Winde:»² Konrad Gessners (1516–1565) positive Hinwendung zu den Alpen dürfte 1541 von seinen Zeitgenossen mit Verwunderung registriert worden sein. Die Berge galten im Zeitalter des Humanismus noch als unwirtliche, unheimliche und fremdartige Gegend. Gessner war einer der ersten, der sich dieser Fremdheit annahm, und griff damit auf den positiven Alpendiskurs voraus, der 150 Jahre später im Kontext der Aufklärung entstand und der, weiterentwickelt durch die Romantik, bis heute besteht.³ Wie das Eingangszitat zeigt, spielten Luft und Winde für ihn eine wesentliche Rolle zur Charakterisierung des Gebirges. Der Zürcher Naturforscher Gessner führt die eigenartige



Alpenluft auf hydrologische Ursachen zurück: «Man kann in weitem Umkreis die Luft ausgebreitet sehen, die genährt und vermehrt wird durch die unmerkliche Verdunstung der Berggewässer.»⁴ An anderer Stelle konstatiert er einen Zusammenhang der Bergluft mit der Alpenflora: «Auch süsse Gerüche steigen auf aus den Kräutern, Blumen und Bäumen der Berge; die gleichen Pflanzen sind in den Bergen wohlriechender und auch als Heilmittel wirksamer als in der Ebene.»⁵ Neben der Verknüpfung der Luft mit Pflanzendüften werden medizinische Vorzüge der Höhenlagen und zugleich eine systematische Herabsetzung des Flachlandes eingeführt – Motive, die sich ab 1700 als feste Topoi im Alpendiskurs etablieren werden. Gessner setzt seinen Vergleich der (auch im übertragenen Sinne) hohen Berge mit dem niederen Flachland fort: «Die Luft ist hier viel freier und gesunder und nicht so sehr von schweren Dünsten verseucht wie im Tiefland, und auch nicht wie in den Städten und anderen menschlichen Siedlungen ansteckend und übelriechend; durch die Nase zum Hirn gebracht, ist sie nicht nur für die Gefässe, die zu den Lungen führen und für das Herz unschädlich, sondern erquickt sie sogar.»⁶ Bereits bei Gessner finden wir alle zentralen Aspekte des späteren Alpenluft-Topos angelegt: Abgrenzung der freien Bergluft von der schweren Flachland- und Stadtluft, Heilsamkeit und Frische der Luft selbst, Zusammenhang mit Pflanzen, Zusammenhang mit Wind.

Denkmal Konrad Gessners (1516–1565) in Zürich. Nicht zufällig blickt die Bronzestatue in Richtung des fernen Alpenkamms. (Bilder: Michael D. Schmid, 2020)

Der Qualm der Städte

Auf die Herabsetzung der Stadt treffen wir auch in Albrecht von Hallers (1708–1777) für die Alpenperzeption wirkungsmächtigem, 490 Verse umfassenden Gedicht «Die Alpen» (1729). Der Berner Gelehrte verknüpft die schlechte Luft mit den sittlichen und charakterlichen Defiziten der Stadtbevölkerung:

*«Elende! rühmet nur den Rauch in grossen Städten,
Wo Bosheit und Verrat im Schmuck der Tugend geht, [...]»⁷*

18 weitere Zeilen beklagen die Verderbtheit der Stadt und rühmen dagegen die naturnahe Lebensweise der Bergbevölkerung, welche die Natur «mit ungesuchten Gütern» sättigt und sich, im Gegensatz zu den reichen und gierigen Städterinnen und Städtern, keine Verbesserung ihres Zustands wünschen kann.⁸

Auch in der für die nationale Identität der Schweiz seit dem 19. Jahrhundert wohl wichtigsten Literaturpassage spielt die Alpenluft eine zentrale Rolle. Die Unterwaldner, die in der Schwurszene aus Friedrich Schillers «Wilhelm Tell» (1802) als erste auf dem Rütli eintreffen, hören den Klang einer Glocke über den See. «Die Luft ist rein und trägt den Schall so weit»,⁹ meint dazu der Landmann Von der Flüe. Die Reinheit der Luft kann hier auch als Reinheit des Gewissens verstanden werden, welche sich die aufrichtigen Eidgenossen trotz ihrer verstohlenen nächtlichen Versammlung erhalten. Während der Nacht wird diskutiert, doch der Schwur wird erst getätigt, als bereits die Morgensonne das Rütli erhellt. Mit dem Schwur soll sich also nach der finsternen Nacht der Fremdherrschaft wieder das Licht der Freiheit wie die Morgensonne über den drei Waldstätten erheben. Pfarrer Rösselmann fordert die Eidgenossen mit folgenden Worten zum Schwur auf:

*«Bei diesem Licht das uns zuerst begrüsst
Von allen Völkern, die tief unter uns
Schwer atmend wohnen in dem Qualm der Städte,
Lasst uns den Eid des neuen Bundes schwören.»¹⁰*

Die antagonistische Symbolik von Nacht und Morgen wird hier gekoppelt mit der antagonistischen Symbolik von reiner Luft (das heisst: Bergluft, der das reine Gewissen der Bergleute entspricht) und der schweren Luft (dem «Qualm der Städte», der das schwere Gewissen der Vögte aus den Städten entspricht). Einerseits wird so das Leben im Gebirge idealisiert und das Leben in Stadt und Flachland negativ bewertet, andererseits wird durch die Symbolik



Bildnis Albrecht von Hallers (1708–1777) von Johann Rudolf Huber, 1736. Im Hintergrund ist das Gebirge zu erkennen, dem der Berner sein berühmtes Gedicht gewidmet hat. (Burgerbibliothek Bern)

von Reinheit und Schwere eine moralische Wertung der konkreten Akteure der Handlung (Bergleute versus Vögte) vorgenommen. Somit erhielt die bereits bei Gessner fassbare wertende Unterscheidung der freien Berg- und schweren Stadtluft eine neue Prägung, die im 19. Jahrhundert trotz den politisch zunehmend dominierenden eidgenössischen Stadtorten auch für nationalpatriotische Bemühungen fruchtbar gemacht werden konnte.

Der wirkungsmächtige wertende Antagonismus von trostloser Stadt oder tristem Flachland und wunderbarem Gebirge ist auch in vielen der im Folgenden zitierten Werke (etwa in Rousseaus «Julie», von Salis-Seewis' «Elegie» oder Spyris «Heidi») stets mitzudenken.

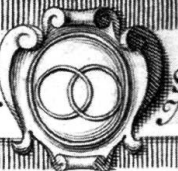
Frisch, frei und heilsam

Dass der Luft der Berge eine spezifische Qualität zukomme, war Gegenstand aufklärerischer Naturphilosophie. Bereits für den Zürcher Arzt und Alpenforscher Johann Jakob Scheuchzer (1672–1733) spielte die Luft eine Rolle: In einem an Alpenbewohner gerichteten Fragebogen wollte er 1699 unter anderem wissen, «wie der Luft beschaffen in verschiedenen Orten des Schweizerlands / in unterschiedlichen Abtheilungen / oder Höhenen der Alpen / und anderer hohen Bergen / sonderlich in Ansehung der



Bildnis Johann Jakob Scheuchzers (1672–1733) aus dem Jahr 1708. Die Druckgrafik zeigt den Zürcher im Gebirge mit vermeintlichen Relikten der Sintflut. (Aus: Johann Jakob Scheuchzer: *Helveticus sive Itinera alpina tria*, London, 1708)

JOHANNES JACOBUS
Med.D.Helvetio-Tigurinus
Cur. dictus ACARNAN



SCHUCHZERUS
SOC.Reg.Lond.et Acad.Nat.
Nat. IV. Non. Aug. 1672.

Wärme / Kälte / Feuchte und Tröckne», «wie schwer der Luft seye in verschiedenen Höhenen der Alpen / oder auch in den Tälern», «wie hell / dünn / oder dick der Luft seye», und was es mit den Winden auf sich habe.¹¹ Scheuchzer machte die Luftdruckunterschiede zwischen Gebirge und Flachland für die «Schweizerkrankheit» – das Heimweh – der Schweizer Söldner im Ausland verantwortlich.¹² Dabei sollte berücksichtigt werden, dass ihm die Gebirge als Relikte der Sintflut galten, durch die das ursprünglich orographisch höher gelegene Paradies weggespült worden sei. Die Berge sind also gegenüber dem Flachland immer gewissermassen näher am Paradies.¹³ Der Berner Gelehrte Gottlieb Sigmund Gruner verfasste um 1760 eine «Rechtfertigung der Berge aus der Darlegung ihres Nutzen», in der er behauptet, dass die Eisgebirge «unsere» (d. h. des Flachlandes) Luft reinigen. Die Berge seien auch einem idealen Verhältnis von Nord- und Südwinden ausgesetzt, durch welche die Schneemenge natürlich reguliert und Überschwemmungen verhindert würden. Der Nordwind trage seinerseits dazu bei, «die Luft von allen schädlichen Dünsten» zu reinigen.¹⁴ Die Theorie wird von den grösstenteils bergsteigenden Forschern auch empirisch erfahren. Ein Beispiel: Der Genfer Naturforscher Jean-André de Luc konstatiert, als er bei den Granges de Fonds am Fusse des Mont Buet ankommt, eine reine Luft.¹⁵

Der Alpenluft-Topos hielt im Zuge der Aufklärung auch Einzug in den Roman. Der für die Alpenperzeption bedeutendste Roman des 18. Jahrhunderts ist zweifellos Jean-Jacques Rousseaus «Julie, ou la Nouvelle Héloïse», erschienen 1761. In einem der Briefe von Saint-Prex an seine Schülerin und Geliebte beschreibt er schwärmerisch die «purté de l'air» der erhabenen «régions éthérées», die ihm fehlen würde: «En effet, c'est une impression générale qu'éprouvent tous les hommes quoiqu'ils ne l'observent pas tous, que sur les hautes montagnes, où l'air est pur et subtil, on se sent plus de facilité de la respiration, plus de légèreté dans le corps, plus de sérénité dans l'esprit; les plaisirs y sont moins ardents, les passions plus modérées.»¹⁶ Die Alpenluft hat also für Saint-Prex ganz spezifische beruhigende und ausgleichende Wirkungen auf Körper und Gemüt. Er wundert sich daher, «que des bains de l'air salubre et bienfaisant des montagnes ne soient pas un des grands remèdes de la médecine et de la morale.»¹⁷ Angesichts der Verbreitung dieses vielgelesenen Briefromans dürfte diese Passage nicht wenig zur Bekanntheit des Alpentopos und zum Mythos der heilsamen Bergwelt überhaupt beigetragen haben.



Saint-Preux und Madame de Wolmar beim Wasserfall von Meillerie. Illustration um 1780 zum Roman «Julie ou la Nouvelle Héloïse» des Genfers Jean-Jacques Rousseau (1712–1778). (Bibliothèque de Genève)

Auch die Lyrik der Zeit griff das Thema auf: Johann Gaudenz von Salis-Seewis, der wohl berühmteste Dichter Graubündens, trat in seiner 1785 in der fernen Grossstadt Paris¹⁸ verfassten «Elegie an mein Vaterland» 1785 eine Art Flugreise in seine Heimat an:

*«Über trennende Täler und Hügel und flutende Ströme
Leite mich, wehenden Flugs, hohe Begeisterung hin!
Wonne! Dort hebt sich die Kette der eisbepanzerten Alpen!
Meine Locken umweht reinere, himmlische Luft.»¹⁹*

Gleich doppelt scheint hier die Luft präsent: Zum einen bewegt sich der lyrische Sprecher «wehenden Flugs» durch die Luft und betrachtet die Erde aus der Perspektive des Himmels. Zum anderen werden von der dortigen reinen und himmlischen Luft seine Haare umweht. Nicht zufällig geschieht dies gerade beim Anblick der Alpen, die als «eisbepanzerte Kette» schwer und wuchtig anmuten – im Gegensatz zur reinen Luft, die auf ihnen weht. Solche Gegensätze prägen das ganze Gedicht, das die Erhabenheit der Naturgewalten der Idylle des Hirtenlebens der Alpen gegenüberstellt. Weniger explizit als bei Rousseau, aber klar vernehmbar, spielt für von Salis-Seewis das Motiv des Heimwehs eine Rolle, von dem auch der bekannteste Alpenroman des folgenden Jahrhunderts durchdrungen ist.

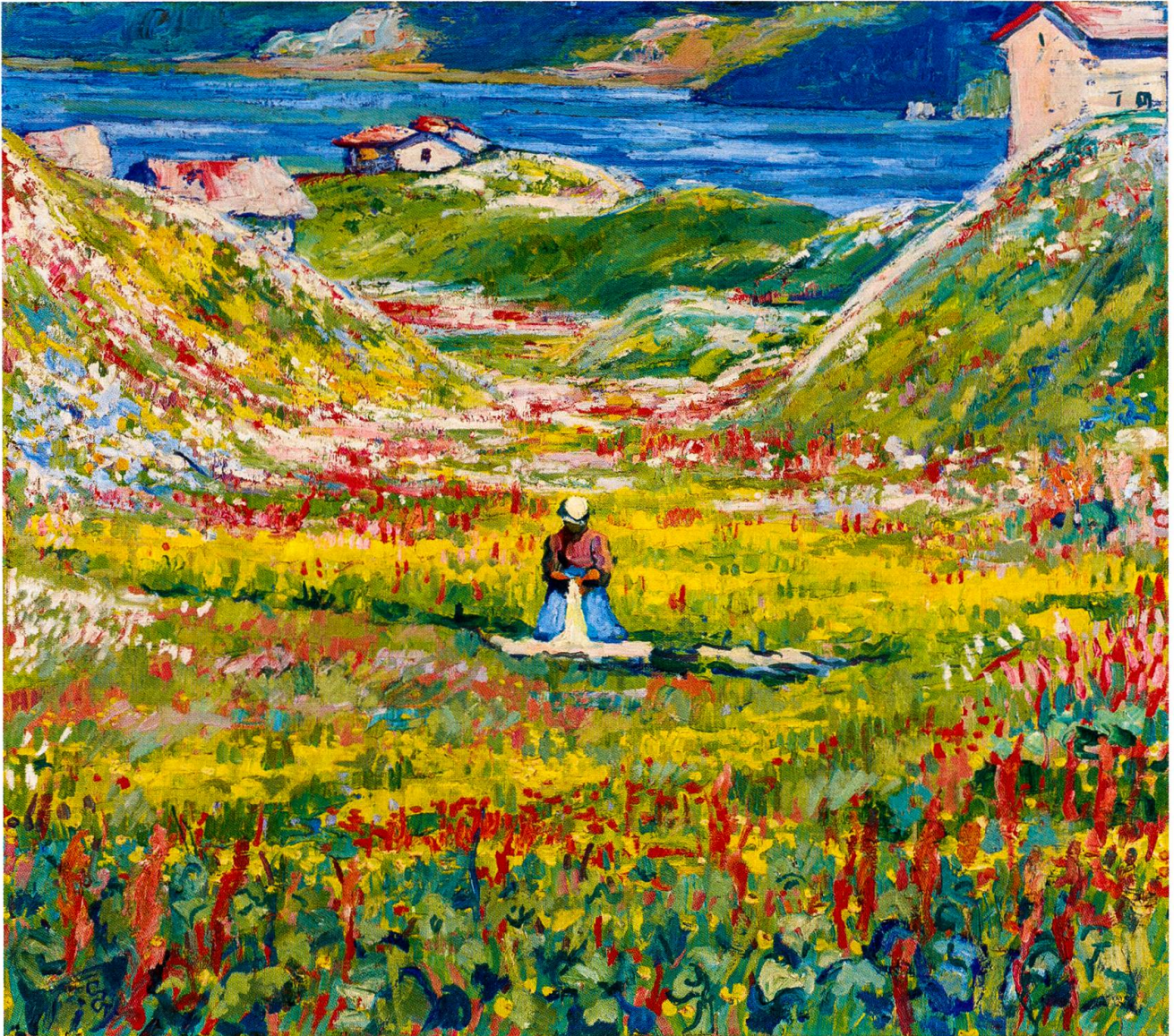
Über hundert Jahre nach Rousseaus «Julie», 1880, sollte ein Roman von Johanna Spyri (1827–1901) dem Werk des Genfers den Platz als meistgelesener Alpenroman streitig machen: Die berühmteste Romangestalt der schweizerischen Heimatliteratur, Heidi, ist ein Kind nicht nur der Berge, sondern auch der Bergluft. Im Verlauf der Handlung zwischen den Polen des heimatlichen Gebirges und der fremden Grossstadt spielt der Alpenluft-Topos eine Schlüsselrolle. So gedenkt Fräulein Rottenmeier, die Gouvernante des Kindes Klara in Frankfurt, ihm als Gespielin eines jener «Schweizermädchen» zu verschaffen, die «der reinen Bergluft entsprossen, sozusagen ohne die Erde zu berühren, durch das Leben gehen.»²⁰ Heidi, das Schweizermädchen, fühlt sich aber in der Grossstadt Frankfurt alles andere als wohl: Sie verfällt in Heimweh. Der Doktor kennt für diese Krankheit «nur ein Heilmittel, nämlich, dass du [Klaras Vater] sofort das Kind in die heimatliche Bergluft zurückversetztest»²¹, denn «wenn du es jetzt gleich wieder in die kräftige Bergluft hinaufschickst, an die es gewöhnt ist, so kann es wieder völlig genesen.»²² Das für die Heimatliteratur so typische Motiv des Heimwehs wird hier mit dem Alpenluft-Topos verknüpft. Scheuchzer lässt grüssen. Doch nicht nur für die genuine Alpenbevölkerung ist die Bergluft Lebenselixier. Im zweiten Teil des Heidi-Romans besucht Klara Heidi auf der Alp und versteht nicht, wieso ihr Appetit zurückkehrt. Heidi dagegen glaubt es zu wissen: Klara hatte schliesslich «noch nie einen Tag lang in der freien Luft gesessen wie heute, und nun gar in dieser hohen, belebenden Bergluft.»²³

Diese vitalisierende Bergluft der Bündner Alpen stellte der Dichter Albert Rausch (alias Henry Benrath, 1882–1949) besonders an den Oberengadiner Seen fest. In seinen Reiseempfehlungen «An die Schweiz» meint er 1939: «Ich sehe dich stille stehen, wie man

in diesem Lande stille steht: ein Hingenommener, den der Äther entkörperert. Diese Arbeit der Luft in unseren Poren.»²⁴ Gleichzeitig wird der Körper durch zwei der fünf antiken Elemente aufgelöst (Äther) und verwandelt (Luft). Die Heilsamkeit des Bergaufenthalts ist hier geradezu von transzendenter Wirkkraft.

Heidi an der frischen Bergluft, 1923. Die Illustration des berühmten Romans von Johanna Spyri (1827–1901) stammt von Jessie Willcox Smith. (Aus: Johanna Spyri: Heidi, Philadelphia 1922)





Doch neben dieser metaphysisch anmutenden Verklärung gab die Alpenluft auch zu nüchternen Beobachtungen Anlass: Sie ist etwas, dem die Bergbevölkerung trotz. Bei Haller ist das genügsame Leben in der Kargheit eine Tugend. Gian Gianett Cloetta (1874–1965) überträgt dies in seinem spätestens 1920 publizierten Loblied auf die Bündner Bauern auch auf die Luft, die «ajer del vadret», von Bundi epithetisch verstärkend als «rauhe Gletscherluft» übersetzt.²⁵ Eher ironisch ist «l'ajer dels vadrets»²⁶ in Simeon Caratschs ebenfalls spätestens 1920 veröffentlichten satirischen Gedicht «Ils poets Engiadinains» gemeint. Hier dient der Gletscherwind als spöttische Erklärung für die übermässige Zahl von Dichtern im Engadin.

Valle Fiorita, 1912. Das opulent-farbenkräftige Gemälde von Giovanni Giacometti, das vermutlich eine Landschaftspartie bei Maloja zeigt, evoziert geradezu den würzigen Blumen- und Kräuterduft der Alpen. (Privatsammlung, Schweiz)

Wohlriechend und würzig

Bereits Gessner hat den Geruch der Blumen, Kräuter und Bäume gerühmt, der die Luft durchdringt. Auch Scheuchzer, dessen von der Physikotheologie inspiriertes Forschen keineswegs frei von persönlicher und religiöser Begeisterung für seinen Untersuchungsgegenstand ist, setzt die Berge metaphorisch und analog zu einer über alles hinausragenden Dachwohnung: «Die köstlichsten und besten Zimmer sind hier unter freiem Himmel und sind Estriche; die Bergtäler und Alpen selber bekleidet mit den schönsten, vielfarbigen wohlriechenden Blumen, gleich als mit den köstlichsten Tapeten.»²⁷ Diesen Aspekt der Alpenluft treffen wir auch in Hallers «Die Alpen» an:

*«Die Luft erfüllet sich mit reinen Ambra-Dämpfen,
Die Florens bunt Geschlecht gelinden Westen zollt; [...]»²⁸*

Dieser Blumenduft entfaltet sich speziell infolge Regens, worauf der Begriff «Westen» (regenbringender Westwind?) hier wohl verweist. Bereits vor «Die Alpen» findet die Luft bei Haller Erwähnung, und zwar in dem 1726 verfassten Gedicht «Sehnsucht nach dem Vaterlande». Dort steht der Wald im Zentrum der Betrachtung – allerdings, wie es scheint, der Wald des hügeligen Alpenvorlandes. Jedenfalls rühmt hier der lyrische Sprecher die «beliebte Luft auf väterlichen Hügeln».²⁹

Eine ähnliche Hymne an die Alpen wie Hallers Gedicht «Die Alpen» ist das 1784 von Mattli Conrad (1745–1832) verfasste deutschsprachige «Berglied für den Schamserlandmann». Auch dort wird die Luft (die selbst schon durch das Adjektiv «rein» positiv bewertet wird) durchdrungen vom Duft der Blumen. Der Blumenduft sekundiert die reizvolle Szenerie der blühenden Fluren, sodass in dieser Strophe eine Pluralität an Sinneswahrnehmungen evoziert wird:

*«Die bunten Fluren, die man findet
In eurem Schoosse, ach, sie sind
Zum Mahlen schön, ihr Nelkenduft
Durchdringt die reine Alpenluft.»³⁰*

Auf der Suche nach dem floralen Aspekt des Alpenluft-Topos bieten sich wiederum die «Heidi»-Romane an. Schon im ersten Abschnitt duftet dem Lesenden «Heideland mit dem kurzen Gras und den kräftigen Bergkräutern» entgegen.³¹ Später wird die Bergweide, auf der Heidi sich aufhält, geradezu zum olfakto-

rischen Paradies erklärt: «[...] da war die ganze Luft umher so mit Wohlgeruch erfüllt, dass Heidi noch nie so Liebliches eingeatmet hatte. Es setzte sich in die Blumen hinein und zog den Duft in vollen Zügen ein. [...] der süsse Duft strömte mit jedem Windhauch dem Kinde lieblicher entgegen»³² Diese alpinen Gerüche werden auch den Gästen aus Frankfurt zuteil, als sie Heidi besuchen während der Sommertage, «die alle Blümlein auf der ganzen Alp herauslockten, dass sie glänzten und glühten ringsum und die ganze Luft weit umher mit ihrem süssen Duft erfüllten.»³³ Grossmama «zog von Zeit zu Zeit in langen Atemzügen den würzigen Duft des frischen Heues mit Behagen ein» und Klara ist begeistert von dem «schönen Geruch» an Heidis Wohnort.³⁴ Hier wird also nicht nur die unberührte Bergnatur verklärt, sondern über das Heu auch die Alpwirtschaft kulturell aufgewertet.

Auch die Düfte des Bergwaldes sind Teil des Alpenluft-Topos, wie sich bereits bei Gessner abzeichnet. Ein Beispiel dafür ist eine Passage aus dem 1887 erschienenen Gedicht «Spelm erratic» des Unterengadiners Peider Linsel (1863–1943). Es handelt von einem erratischen Block, der von den Gletschern ins Flachland getragen wurde und dort nun ruhmlos, freudlos und vergessen herumsteht, fern seiner Heimat im Gebirge. Die wertende Entgegensetzung von tristem Flachland und herrlichem Gebirge spielt auch in diesem Gedicht eine Rolle und bezieht sich wohl auf die Bündner Emigranten seiner Zeit (zu denen auch seine Familie gehörte, die grösstenteils in Pisa lebte)³⁵. In der vierten Strophe heisst es:

*«Sü da god tot chargià d'ün alpina savur
Gniv' il vent cun sa lomma charezza [...]»*³⁶

Der alpine Duft des Waldes wird also durch den Wind verbreitet, der selbst wieder einen Teilaspekt des Alpenluft-Topos bildet.

Windig und stürmisch

Die Luft erscheint in der Literatur öfters auch bewegt: Wind, Sturm, Gewitter. Da Wetterphänomene in den Alpen ein Thema für sich wären, wird hier nur auf Zusammenhänge mit der positiv bewerteten Luft fokussiert. Schon bei Gessner wird der andersartige Wind erwähnt. Haller preist dann den vom Glück gesegneten Bergbauern, den der Wind umspielt:

*«Der sich bei Zephyrs Hauch und kühlen Wasser-Fällen
in unbesorgtem Schlaf auf weichen Rasen streckt;»*³⁷



Dass Wind und Wasserfälle im gleichen Vers genannt werden, ist möglicherweise kein Zufall, sondern ein Hinweis auf den später weltberühmt gewordenen Staubbachfall bei Lauterbrunnen BE, der im Fall gewissermassen «vom Winde verweht» wird und zu Gischt zerstäubt. Der Wasserfall mutierte im Verlauf des 18. Jahrhunderts zu einer jener «klassischen Stellen», deren Besuch zu einer Schweizerreise gehörte.³⁹ 1779 besuchte auch Johann Wolfgang von Goethe diesen Wasserfall³⁸ und widmete ihm das später fast ebenso berühmt gewordene Gedicht «Gesang der Geister über den Wassern», in dem er die Seele des Menschen mit dem Wasser, das Schicksal mit dem Wind vergleicht.⁴⁰

Bewegte Luft treffen wir auch im Naturgedicht «O Alpenhöh'» an, das 1899 von der Heizenberger Dichterin Nina Camenisch (1826–1912) als Übersetzung eines rätoromanischen Volkslieds publiziert wurde. Das lyrische Ich träumt, von der «Tiefe» festgehalten, sehnsüchtig von der «Alpenhöh'», denn dort «weht die Luft so rein.»⁴¹ Dagegen sind die Bergwinde bei Conrad «bald warm, bald kalt», wobei die Berge zugleich als Schutzwall gegen die extremen Winde aufgefasst werden.⁴² Auch in Percy Bysshe

Sturm in der Handeck am Grimselpass, 1839. Das Gemälde des Naturalisten Alexandre Calame bringt die Gewalten der stürmisch bewegten Alpenluft anschaulich zum Ausdruck. (Musée d'art et d'histoire, Genf)

Shelleys naturlyrischem Text «Mont Blanc» von 1816 finden die Bergwinde wiederholt Erwähnung.⁴³

Einen Hauch von Eichendorff atmet das 1917 veröffentlichte Gedicht «Abendsehnsucht» des von der Literaturgeschichte vergessenen Berner Dichters Otto Holliger. Auch hier treffen wir auf die bekannten Aspekte des Alpenluft-Topos: Gegensatz von Bergen und Flachland, Reinheit der Luft, Wehen des Windes. Das von spätromantisch anmutendem Weltschmerz durchzogene Gedicht weist allerdings mit dem möglicherweise als metaphysische Jenseitssehnsucht zu deutenden Flug mit dem Gletscherwind zu den Sternen über die üblichen irdischen Dimensionen der meisten Alpengedichte hinaus.

*«Fliehen möcht' ich aus der Tiefe,
Nach der Berge stolzen Höhn,
Wo, dem Himmelsdome nahe,
Rein und blau die Lüfte wehn.*

*Fliehen möcht' ich nach den Firnen,
Die im Abendglanze glühn,
Ziehen in die grosse Stille,
Nach des Tages Hast und Mühn.*

*Weite, Seele, deine Schwingen,
Fliege mit dem Gletscherwind,
nach den Fernen ... nach den Sternen,
Wo nicht Kampf, nicht Leiden sind.»⁴⁴*

Eine besondere Akzentuierung gewinnt die Alpenluft durch die Beschreibung von Sturm und Gewitter – Phänomenen, die sich im Gegensatz zur rein olfaktorisch wahrnehmbaren «stehenden» Luft auch der optischen und akustischen Perzeption erschliessen und somit auch geeignete Motive für die Tonkunst und die Bildende Kunst sind.⁴⁵ Hier ist das Augenmerk aber auf die reinigende Wirkung des Gewittersturms zu legen. So hat der im 19. Jahrhundert lebende Dichter Gian Fadri Caderas (1830–1891), dessen Naturlyrik sich auf seine Oberengadiner Bergheimat bezieht, sein Gedicht «Plövgia» (dt. «Regen») dem Naturphänomen des die Luft reinigenden Regens gewidmet:

*«A guotta chod! che chod nun eira
Nel ajer aunz ün cuort momaint ;
Ed uoss' fras-chezza dutscha, chera
Transuorma tuot in verd riaint.»⁴⁶*

Das Lyrische Ich öffnet angesichts dieses Übergangs von der Schwüle zur Frische das Fenster, um an der kühlen Luft teilhaben zu können. Auch in seinem Gedicht «La Damaun» (dt. «Morgen») spielt ein Erfrischungsvorgang (hier nicht durch den Regen, sondern durch die Nacht) eine Rolle. Gian Bundi übersetzt die Zeile «Natüra vo's sdasdand» (dt. etwa «Die Natur wird aufgeweckt») frei mit «Frisch atmend liegt die Flur», und bringt so eine Assoziation mit der Engadiner Bergluft ins Spiel.⁴⁷

Luftkuren – medizinische und touristische Bedeutung der Alpenluft

Da dieser Artikel auf literarische Zeugnisse der Alpenluft fokussiert, können die medizinischen, touristischen und politischen Folgen nur angetönt werden. Die heilsame Wirkung der Luft war ab dem frühen 18. Jahrhundert Gegenstand medizinischer Theorien und Therapien. Als 1749 der Arzt Dr. Meyer aus Arbon einen lungenkranken Zürcher Patienten in das Appenzeller Dorf Gais zur Kur schickte, erregte der Erfolg dieser Kur internationale Aufmerksamkeit und führte zu einem Boom von Höhenkuren. Zunächst standen jedoch die Molken von Kühen, die würzige Bergkräuter frassen, im Mittelpunkt der Therapien. Doch hatte bereits Dr. Meyer auch die im Vergleich zur schwül-feuchten Bodenseeluft frischere Appenzeller Bergluft als Teil der Therapie erachtet.⁴⁸ Die Molkenkuren im Gebirge avancierten in der Folge zu einer Standard-Therapiemethode von Atemwegserkrankungen, die den Tourismus massgeblich beeinflussten. Neben Molkenkuren gehörten Wanderungen in den Voralpen und Alpen (wo die meisten Kurorte zu finden waren) zur Kurpraxis. Die Grenze zwischen effektiven medizinisch verordneten Therapien und Wohlfühlurlaub (der auch den gesellschaftlichen Status der zumeist aus dem Flachland stammenden Kurgäste zum Ausdruck brachte) war fließend.⁴⁹

Den fast ein Jahrhundert dauernden Siegeszug der Luftkuren läutete allerdings erst 1854 Hermann Brehmer ein, der in Gröbersdorf (Schlesien) ein Höhenkurhaus für Tuberkulosekranke errichtete. Fortan galten Luft- und Liegekuren in der Höhenluft als erfolgreiche Heilmethode. Zum europaweiten Zentrum dieser Kurpraxis wurde das alpine Hochtal von Davos (rund 1550 m ü. M.). Bereits 1841 gab es in Davos eine Anstalt für lungenkranke Kinder, doch erst das 1868 von Alexander Spengler gegründete Kurhaus läutete die Blütezeit des Davoser Kurtourismus ein.

Zentrale Etappen in der Entwicklung waren die Gründung einer geschlossenen Tuberkuloseklinik durch Karl Turban 1888 und die Schaffung einer Volksheilstätte 1896. Zuvor waren die Luftkuren ein Privileg der Oberschicht.⁵⁰ Die Art der Kuren reichte von eigentlichen Luxusaufenthalten bis zu streng überwachten entbehrensreichen Therapien, von sportlicher Betätigung bis zur strikten Liegekur auf dem halboffenen Balkon mit Bewegungsverbot. Letztere beförderte vor allem Dr. Karl Turban, dem der Luxus der Kurhotels und die sportliche Betätigung der schwer kranken Patienten ein Dorn im Auge war: Bis zu sechs Stunden täglich hatten die Patienten in seinem geschlossenen Sanatorium ohne andere Beschäftigung auf den Balkonen zu liegen.⁵¹

Das berühmteste literarische Zeugnis der Davoser Kurära ist Thomas Manns (1875–1955) Roman «Der Zauberberg» (1924). Die Beschreibung der Luft weicht hier durchaus ab von dem literarischen Diskurs, der im vorherigen Kapitel dieses Aufsatzes behandelt wurde. Die Alpenluft befreit zwar vom «unbewussten Gefühl organischer Lebenslast [...], da das Atmen der leeren, nichtig-dunstlosen Luft dem Organismus nicht schwerer fiel als das Nichtatmen den Toten.»⁵² Diese Befreiung wird aber durch die eher negativ konnotierten Adjektive «leer» und «nichtig» und durch den Vergleich mit dem Toten in ein ambivalentes Licht gerückt. Dies mag auch daran liegen, dass der Protagonist Hans Castorp weder aus den Alpen noch aus dem Alpenvorland (wie die meisten der oben behandelten Dichter und Gelehrten) stammt,



Liegekur in einem Davoser Sanatorium um 1900. Stilles Liegen, Bergluft, Sonne und Diät wurden lungenkranken PatientInnen als heilsame Kur verschrieben. (Bild: Hochgebirgsklinik Davos)



Liegebalkon im Parksanatorium Arosa um 1910 mit majestätische Alpenpanorama. Die hochalpine Luft sollte zur Genesung verhelfen. (Hauptbibliothek der Universität Zürich)

sondern aus Hamburg: Stadt, Meer, Flachland. So leer ihm nämlich die Luft der Alpen erscheint, so voll nimmt er die des Flachlandes wahr: «Es wehte eine köstliche, feuchte, vom Atem der Bäume balsamierte Luft. [...] Wie schön! O Heimatodem, Duft und Fülle des Tieflandes, lang entbehrt. Die Luft war voller Vogellaut [...]. Hans Castorp lächelte, dankbar atmend.»⁵³ Es findet bei Mann also eine regelrechte Umkehrung des Alpenluft-Topos statt: Die Alpenluft ist leer und nichtig, die Luft des «Tieflandes» dagegen köstlich und voller Düfte und Klänge. Hieran zeigt sich, dass die Charakterisierung der Luft durchaus vom Standpunkt des oder der Schreibenden, beziehungsweise der literarischen Figur, abhängig ist. Dabei spielt die Frage eine Schlüsselrolle, welche Landschaft als Heimat aufgefasst und idealisiert werden soll.

Neben Davos entstanden im späten 19. Jahrhundert auch in zahlreichen anderen Schweizer Berggemeinden Sanatorien für Luftkuren, oft gekoppelt mit Molkenkuren oder Thermal- und Mineralwasserbädern. In Davos selbst gab es 1933 neben 35 Hotels und 36 Pensionen (viele davon waren auch Kuranstalten) acht Privatsanatorien.⁵⁴ Die Blütezeit der Luftkurorte und Sanatorien (wie auch der Molkenkuren) war aber spätestens Mitte des 20. Jahrhunderts endgültig vorbei. Aber auch wenn seit damals keine heilende Wirkung von Luft- und Liegekuren bei Atemwegserkrankungen mehr angenommen wird,⁵⁵ gibt es rezente Studien zur positiven gesundheitlichen Wirkung der Bergluft. Diese werden auf Luftdruckunterschiede und die gegenüber dem Flachland geringere Schadstoffkonzentration zurückgeführt. So soll das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen durch den Aufenthalt in alpinen Höhen reduziert werden, ausserdem die Pulsfrequenz,

der Blutdruck und die Blutwerte verbessert werden. Langfristig soll sogar das Gewicht positiv beeinflusst werden.⁵⁶ Die Tourismusbüros hatten demzufolge doch recht, als sie 1969 ein Plakatmotiv von Philipp Giegel mit dem Slogan «Bergluft macht schlank» veröffentlichten.

Alpenluft als Politikum

Der Topos der Alpenluft hält sich also hartnäckig im medizinischen und touristischen Alpendiskurs. Dies dürfte mit ein Grund sein, warum er auch im modernen ökologischen Alpenschutzdiskurs als gewichtiges Argument vorgebracht wird. So weist Aurel Schmidt 1990 in seinem Plädoyer für den Alpenschutz darauf hin, dass im von der Gotthardautobahn durchzogenen Urner Reusstal extreme Stickstoffoxidmengen die Luft belasten.⁵⁷ 2019 feierte die Naturschutzorganisation Alpeninitiative, benannt nach der gleichnamigen Volksinitiative, ihr 25-Jahr-Jubiläum. 1994 hat das Schweizervolk die «Alpeninitiative» angenommen, die einen Schutz vor den Auswirkungen des Transitverkehrs und dessen Verlagerung auf die Schiene verlangte. Der Verein «Alpeninitiative» überwacht seither die (bislang harzige) Umsetzung dieser Initiative.⁵⁸ Dabei verwendet sie den ökologisch aufgeladenen Alpenluft-Topos als Werbemotiv. «Alpenluft statt dicke Luft» lautet der Slogan eines kürzlich erschienenen Inserats, das ein an

Der Lastwagenverkehr macht uns das Leben schwer.

Der Gotthard-Basistunnel ist eröffnet, jetzt gehören die Transitgüter auf die Bahn – für bessere Luft, weniger Lärm und ungetrübte Erholung in den Alpen. Wir werden alles dafür tun, um unser gemeinsames Ziel zu erreichen: die Verlagerung der Güter auf die Schiene. Unterstützen Sie uns dabei und werden Sie Mitglied.

Alpenluft statt dicke Luft.
alpeninitiative.ch

iniziativa
da las alps

Alpenluft statt dicke Luft. Inserat der Alpeninitiative, 2017. (Bild: Alpeninitiative)



FrISChe Luft, «geerntet» in den Schweizer Alpen. Inserat für Swiss Air Deluxe, 2019. (Bild: Swiss Air Deluxe)

Heidi gemahnendes Hirtenmädchen eingehüllt von Abgaswolken zeigt.⁵⁹ In einer anderen Version sind zwei Steinböcke in der Abgaswolke zu sehen, die an die Bündner Tourismus-Maskottchen Gian und Giachen erinnern.⁶⁰ Trotz ihrer Affinität zur Bergluft hat die Alpeninitiative ebenfalls 2019 ihren berüchtigten Schmähprijs «Teufelsstein» an ein Unternehmen vergeben, dessen Handelsgut ebendiese Alpenluft ist. Die Firma «Swiss Air Deluxe» exportiert kurioserweise konzentrierte Schweizer Bergluft in Dosen nach Asien.⁶¹ Bei aller Liebe zur Alpenluft scheinen die Mitglieder der «Alpeninitiative» für deren ökologisch fragwürdigen Export doch kein Verständnis zu haben. Diese Anekdote, so skurril sie klingt, macht deutlich, dass die von Konrad Gessner gerühmte Alpenluft auch heute noch hoch im Kurs steht und ein Politikum darstellt.

Fazit

Alpenluft ist frisch, frei, rein, leicht und ätherisch. Sie ist gesund, belebend und heilsam. Nicht nur für den Körper, auch für die Moral. Sie ist durchzogen von süssen, lieblichen und köstlichen Gerüchen, von würzigen und herben Düften der Bergwiesen und -wälder. Sie wird durch Wind, Wasser und Regen aufgefrischt. Sie ist nicht schwer wie der Rauch und Qualm der Städte und die Luft des Flachlandes. Sie ist einem lieb als Luft der Heimat. Doch entfaltet sie ihre Wirkungen auch auf Fremde. Sie ist neuerdings bedroht und schutzbedürftig.

Seit Konrad Gessners positiver Neubewertung der Alpen (und der Bergluft) im 16. Jahrhundert hat sich ein bis heute andauernder Diskurs um die Alpenluft entwickelt, deren Charakterisierung immer wieder in ähnlicher Weise und zu ähnlichen Zwecken (Aufwertung der Alpen, sei es als arkadisches Paradies, als geliebte Heimat, als Reiseziel oder Kurlandschaft) erfolgte. Man kann in diesem Zusammenhang von einem Alpenluft-Topos sprechen. Auffallend ist, dass die Luft dabei stets in einem engen Zusammenhang von Mensch und Natur betrachtet wird: Sie wirkt kräftigend auf die Moral, das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bergbevölkerung und seit dem 19. Jahrhundert zunehmend auch der fremden Gäste. Die Luft spielt bei vielen für den Alpendiskurs massgeblichen wissenschaftlichen und literarischen Autorinnen und Autoren eine Rolle: von Gessner über Scheuchzer, Haller, Rousseau und Schiller bis zu Spyri. Somit kann gesagt werden: Der Alpenluft-Topos, verstanden als kulturelle Aufwertung einer Naturerfahrung, ist ein wesentlicher Aspekt in jenem aufwertenden Alpendiskurs, der sich von den Humanisten und Aufklärern über die Dichterinnen und Dichter der Bergheimat, die Kur- und Tourismusbetriebe und die Umweltschutzbewegung bis heute fortsetzt.

Michael Daniel Schmid ist Student der Geschichte, Philosophie und Allgemeinen und Vergleichenden Literaturwissenschaft.

Adresse des Autors: Fälmisstrasse 6c, 8833 Samstagern, michaeld.schmid@uzh.ch

Anmerkungen

- 1** Systematische Untersuchungen zum Auftreten des Topos in anderen Kulturräumen der Alpen konnten im Rahmen dieses Essays nicht geleistet werden.
- 2** Gessner: Brief, S. 2.
- 3** Vgl. Grupp: Faszination, S. 15–58.
- 4** Gessner: Brief, S. 3. Ob Gessner sein Theorem auf die gesamte Luft der Alpen bezieht oder nur auf die Umgebung der Berggewässer, geht aus dem Kontext nicht eindeutig hervor.
- 5** Gessner: Beschreibung, S. 8.
- 6** Ebd., S. 8–9.
- 7** Haller: Alpen, Verse 451–452 (S. 21).
- 8** Ebd., Verse 453–489 (S. 21–22).
- 9** Schiller: Tell, II, 2 (S. 43).
- 10** Ebd., II, 2 (S. 60).
- 11** Scheuchzer: Einladungs-Brief, S. 4.
- 12** Rechsteiner: Heimweh nach den Bergen.
- 13** Vgl. Stoffel: Alpen, S. 37 und 45.
- 14** Gruner: Rechtfertigung, S. 47–49.
- 15** De Luc: Besteigung, S. 81.
- 16** Rousseau: Julie, 1ère Partie, Lettre XXIII (S. 45).
- 17** Ebd.
- 18** von Salis-Seewis stellt «Luteziens kreuzende[n] Gasen» das freie Rätien gegenüber, vgl. Salis-Seewis: Elegie, S. 75–76.
- 19** Salis-Seewis: Elegie, S. 73.
- 20** Ebd., S. 142–143.
- 21** Ebd., S. 188.
- 22** Ebd., S. 189.
- 23** Spyri: Heidi kann brauchen, S. 120.
- 24** Rausch: An die Schweiz, S. 18.
- 25** Cloetta: Dschiembers, S. 107. (freie Übersetzung von Gian Bundi, ebd. S. 106.)
- 26** Caratsch: Poets, S. 51.
- 27** Scheuchzer: Naturgeschichte, S. 26.
- 28** Haller: Alpen, Verse 375–376 (S. 18).
- 29** Haller: Sehnsucht, S. 4.
- 30** Conrad: Berglied, S. 367.
- 31** Spyri: Heidi. Lehr- und Wanderjahre, S. 7.
- 32** Ebd., S. 40.
- 33** Spyri: Heidi kann brauchen, S. 96.
- 34** Ebd., S. 105–106.
- 35** Valär: Weder Italiener, S. 26–27.
- 36** Lansel: Spelm, S. 78. «Vom Bergwald herauf umspielten dich mild / Die herben heimischen Düfte» (freie Übersetzung von Gian Bundi, ebd. S. 79.)
- 37** Haller: Alpen.
- 38** Schmid: Geister, S. 8.
- 39** Vgl. Zschokke: Die klassischen Stellen, S. 311. und in der Bibliographie entsprechend: Zschokke, Heinrich: Die klassischen Stellen der Schweiz, Karlsruhe / Leipzig, 1842.
- 40** Goethe: Gesang, passim.
- 41** Camenisch: O Alpenhöh, S. 559.
- 42** Conrad: Berglied, S. 366.
- 43** Shelley: Mont Blanc, passim.
- 44** Holliger: Abendsehnsucht, S. 1.
- 45** So beispielsweise die Gewittergemälde von Caspar Wolf und Alexander Calame, oder die «Alpensinfonie» von Richard Strauss. Auf diese Erscheinungsweisen der Alpenluft in den Künsten kann hier nicht näher eingegangen werden.
- 46** Caderas: Plövgia, S. 37. «Ein warmer Tropfen ! Dumpfe Schwüle / Lag eben noch am Bergeshang / Und jetzt: Ein Hauch von herber Kühle / Fährt frisch das Wiesental entlang.» (freie Übersetzung von Gian Bundi, ebd. S. 36.)
- 47** Caderas: La Damaun, S. 34–35.
- 48** Nägeli: Molkenkuren, [S. 1].

- 49** Schmid: Von Gasthöfen, passim.
- 50** Ritzmann: Sanatorien.
- 51** Bergamin: Zeit des Krankseins, S. 14–15.
- 52** Mann: Zauberberg, S. 645.
- 53** Ebd., S. 670–671.
- 54** Bergamin: Zeit des Krankseins, S. 4.
- 55** Ritzmann: Sanatorien.
- 56** Riedel: Bergluft.
- 57** Schmid: Alpen, S. 241.
- 58** Boos, Susan: Ein erfolgreiches Stück.
- 59** Inserat der Alpeninitiative, erschienen in: WOZ – Die Wochenzeitung 42, 17.10.2019, S. 26.
- 60** Inserat der Alpeninitiative, erschienen in: Limmattaler Zeitung, 11.08.2017.
- 61** «Absurd» – Schweizer Alpenluft.

Quellen und Literaturverzeichnis

«Absurd» – Schweizer Alpenluft aus der Dose. <<https://www.tagesanzeiger.ch/panorama/vermishtes/absurd-schweizer-alpenluft-aus-der-dose/story/11341766>> [Stand: 16.12.2019]

Bergamin, Klaus: Zeit des Krankseins – Zeit des Gesundens. Davos von 1860–1950, Davos 2017.

Boos, Susan: Ein erfolgreiches Stück. 25 Jahre Alpeninitiative <<https://www.woz.ch/-95db>> [Stand: 16.12.2019].

Caderas, Gian Fadri: La Damaun, in: Bundi, Gian (Hg. und Übers.): Engadiner Nelken. Eine Sammlung raeto-romanischer Lyrik, Chur 1920, S. 34–35.

Caderas, Gian Fadri: Plövgia, in: Bundi, Gian (Hg. und Übers.): Engadiner Nelken. Eine Sammlung raeto-romanischer Lyrik, Chur 1920, S. 36–37.

Camenisch, Nina: O Alpenhööh'!, in: Dies.: Geschichten und Sagen aus Alt Fry Rhätien, Davos 1899, S. 559.

Caratsch, Simeon: Ils poets Engiadinais, in: Bundi, Gian (Hg. und Übers.): Engadiner Nelken. Eine Sammlung raeto-romanischer Lyrik, Chur 1920, S. 50–51.

Cloetta, Gian Cianett: Ils dschiembers della muotta, in: Bundi, Gian (Hg. und Übers.): Engadiner Nelken. Eine Sammlung raeto-romanischer Lyrik, Chur 1920, S. 106–107.

Conrad, M[atli]: Ein Berglied für den Schamserlandmann, in: Der Sammler. Eine gemeinnützige Wochenschrift für Bündten 46, 1784, S. 365–367.

Gessner, Konrad: Beschreibung des Frakmont oder Pilatus, in: Weiss, Richard (Hg.): Die Entdeckung der Alpen. Eine Sammlung schweizerischer und deutscher Alpenliteratur bis zum Jahre 1800, Frauenfeld/Leipzig 1934, S. 6–12.

Gessner, Konrad: Brief über die Bewunderung der Berge, in: Weiss, Richard (Hg.): Die Entdeckung der Alpen. Eine Sammlung schweizerischer und deutscher Alpenliteratur bis zum Jahre 1800, Frauenfeld/Leipzig 1934, S. 1–5.

Goethe, Johann Wolfgang von: Gesang der Geister über den Wassern, in: Ders.: Gedichte in zeitlicher Folge, Zürich [um 1950] (Gesammelte Werke 1), S. 107–108.

Gruner, Gottlieb Sigmund: Rechtfertigung der Berge aus der Darlegung ihres Nutzens [Auszug], in: Weiss, Richard (Hg.): Die Entdeckung der Alpen. Eine Sammlung schweizerischer und deutscher Alpenliteratur bis zum Jahre 1800, Frauenfeld / Leipzig 1934, S. 46–52.

Grupp, Peter: Faszination Berg. Die Geschichte des Alpinismus, Köln/Weimar/Wien 2008.

Haller, Albrecht von: Die Alpen. Gedichte, Stuttgart 1965.

Haller, Albrecht von: Sehnsucht nach dem Vaterlande, zit. nach <http://www.zeno.org/Literatur/M/Haller,+Albrecht+von/Gedichte/Versuch+Schweizerischer+Gedichte/2.+Sehnsucht+nach+dem+Vaterland> [Stand: 10.03.2029].

Holliger, Otto: Abendsehnsucht, in: Berner Woche 22, 1917, S. 1.

Inserat der Alpeninitiative, erschienen in: Limmattaler Zeitung, 11.08.2017.

Inserat der Alpeninitiative, erschienen in: WOZ – Die Wochenzeitung 42, 17.10.2019, S. 26.

Lansel, Peider: Spelm erratic, in: Bundi, Gian (Hg. und Übers.): Engadiner Nelken. Eine Sammlung raeto-romanischer Lyrik, Chur 1920, S. 78–81.

De Luc, Jean-André: Besteigung des Buet, in: Weiss, Richard (Hg.): Die Entdeckung der Alpen. Eine Sammlung schweizerischer und deutscher Alpenliteratur bis zum Jahre 1800, Frauenfeld / Leipzig 1934, S. 80–90.

Nägeli, Albert: Die Molkenkuren im Appenzellerland, in: Appenzeller Kalender 220, 1941.

[Rausch, Albert; alias:] Benrath, Henry: An die Schweiz. Carmen Helveticum, Zürich 1939.

Rechsteiner, Alexander: Heimweh nach den Bergen
<<https://blog.nationalmuseum.ch/2019/09/heimweh/>> [Stand: 17.12.2019].

Riedel, Christian: Bergluft. Warum ist sie so gesund? <<https://www.skiinfo.de/news/a/598033/bergluft-warum-ist-sie-so-gesund>> [Stand: 16.12.2019]

Ritzmann, Iris: Sanatorien, in: Historisches Lexikon der Schweiz
<<https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/014073/2017-05-04/>> [Stand: 18.12.2019]

Rousseau, Jean-Jacques: Julie ou La Nouvelle Héloïse, Paris 1967.

Salis-Seewis, Johann Gaudenz von: Elegie an mein Vaterland, in: Gedichte, Horgen/Leipzig 1924, S. 73–76.

Scheuchzer, Johann Jakob: Einladungs-Brief / zu Erforschung natürlichen Wunderen / so sich im Schweizer-Land befinden, Zürich [1699]

Scheuchzer, Johann Jakob: Naturgeschichte der schweizerischen Gebirge [Auszug], in: Weiss, Richard (Hg.): Die Entdeckung der Alpen. Eine Sammlung schweizerischer und deutscher Alpenliteratur bis zum Jahre 1800, Frauenfeld/Leipzig 1934, S. 21–27.

Schiller, Friedrich. Wilhelm Tell, Zürich 1955.

Schmid, Michael D.: Geister, Dichter und Touristen, in: etü 2, 2017, S. 6–9.

Schmid, Michael D.: Von Gasthöfen, Molkenkuren und Bergluft. Hütten als Kurort, in: Jahrbuch der Stadt Wädenswil 2019, Wädenswil 2019, S. 76–90.

Schmidt, Aurel: Die Alpen. Schleichende Zerstörung eines Mythos, Zürich 1990.

Shelley, Percy Bysshe: Mont Blanc, in: Ders.: Ausgewählte Werke, Frankfurt am Main 1990, S. 93–101.

Spyri, Johanna: Heidi. Lehr- und Wanderjahre, Hamburg 1993.

Spyri, Johanna: Heidi kann brauchen was es gelernt hat, Hamburg 1994.

Stoffel, Patrick: Die Alpen. Wo die Natur zur Vernunft kam, Göttingen 2018.

Valär, Rico Franc: Weder Italiener noch Deutsche. Die rätoromanische Heimatbewegung 1863–1938, Baden 2013.