

Zeitschrift: Die Schweiz : schweizerische illustrierte Zeitschrift
Band: 17 (1913)
Heft: [23]

Artikel: Nervenkuren im Hochgebirge
Autor: Zangerer, Theodor
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-587717>

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: 22.02.2026

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



See und Ruine Canova oder Neu-Sins (Casa nova). Phot. D. Mischol, Schiers.

schreitet man den Borderrhein, dann den Nolla. Diesem heute harmlosen Bächlein würde man kaum zutrauen, daß es so gewaltige Verheerungen angerichtet und die schweizerische Edengenossenschaft und den Kanton Graubünden wohl über eine Million Franken gekostet hat.

Wir sind in Thusis angelangt. Von diesem Ort Ausführlicheres zu sagen, läm meine Absicht nicht sein. Seit Römerzeiten spielte er als Schlüssel zu mehreren wichtigen Alpenpässen sowohl militärisch wie verkehrspolitisch eine so bedeutsame Rolle, daß sein Ruhm auch heute noch fortdauert, wenngleich der Glanz von ehemdem dahin ist, seitdem der moderne Eisenbahnverkehr die beschwerlicheren Postfahrten verdrängt hat und der Reisende ins Engadin Thusis meist lediglich noch von der Bahn aus betrachtet. Mit Unrecht! Den Flecken selbst mag ich nicht loben; er ist zwar sauber und macht einen behäbigen soliden Eindruck. Was er aber Originelles an sich hatte, wurde ihm durch fünf Dorfbrände und mehrere Wasserschäden geraubt. Wie man weiß, stehen wir leider noch lange nicht auf einer so hohen Kulturstufe, daß wir es verstünden, das neue Leben, das aus den Ruinen erblüht,

auch schön zu gestalten. Schön ist dafür die Umgebung von Thusis, so schön, daß ich mich nicht ungern für einen langen Sommer- oder noch lieber Herbstaufenthalt in dieser Gegend verpflichten würde. Genug von Thusis, das wir, unsere Kenntnis von seiner Umgebung wieder etwas zu bereichern, lieber von außen besahen, bis es Zeit war, die Heimfahrt anzutreten. Auf dem freundlichen Rosenhügel, fünf Minuten über Thusis, am Eingang der Biamala, setzten wir uns in einen netten Biergarten voll heiteren sommtäglichen Volks und freuten uns mit ihm unter herbstlich bunten Bäumen des köstlichen Abends, des muntern Spiels der Kinder und nicht zuletzt des Blickes auf das Tal, das uns in zwei Tagen so lieb geworden war. Und als wir gegen Abend mit der Bahn das Domleschg hinabfuhrten, sahen wir mit ganz andern, viel liebevoller und freudigeren Augen über den Rhein hinüber als zuvor. Das will belagen, daß unsere Wanderfahrt nicht vergeblich war. Reicher lehrten wir zurück, als wir ausgezogen. Im Frühling, wenn das Domleschg ein einziger Blumengarten ist, wollen wir wiederkehren!

Ernst Victor Tobler, Schiers.

Nervenkuren im Hochgebirge.

Wenn in der Niederung und selbst in subalpinen Lagen von 400 bis 500 Meter über Meer in den Monaten Dezember und Januar tagtäglich und wochenlang Nebel und Rässe nur mit Nässe und Nebel wechselt, so treibt es uns mit Macht in die Höhe auf die Suche nach Sonnenschein und blauem Himmel. Wie erquidt sich da das Auge und schwelgt in Farbenbildern ringsum, wie freudig hebt sich die Brust und sättigt sich mit belebendem Sauerstoff, wie bekommt der müde und trübe Geist neue

Schwingen! Vor zehn und mehr Jahren vertröstete der Arzt den erschlafften, nervenkranken Menschen auf den belebenden Frühling mit Maienluft und Sonnenchein — aber es war ein gar langes Warten. Seit die Sportswelt im Sturme die höhern Regionen erobert und die Gaithofbesitzer genötigt hat, Hotel um Hotel dem Winterbetriebe zu übergeben, ist dem Arzt auf einmal die Möglichkeit geboten, Menschen mit abgespannten müden Nerven für kürzern oder längern Aufenthalt der be-



Schloss Fürstenau (im Domleschg) mit Piz Beverin (3002 m). Phot. D. Mischol, Schiers.

lebenden erquickenden Alpenluft voll Sonnenschein und Glanz entgegenzuführen und sie für die Arbeit des Alltagslebens und für den oft so harten Erwerbskampf aufs neue zu stählen.

An unsern Lungenkurorten (Davos, Arosa, Lenzerheide u. a. m.) mit ihren vorzüglichen sanitären Einrichtungen, die mit ihrer peinlichen Prophylaxis möglichst Gewähr bieten gegen Ansteckungsgefahr — eine Ansteckungsgefahr, deren Wichtigkeit übrigens die Forschungen der Neuzeit sehr wesentlich heruntergesetzt haben — finden auch nervöse ruhebedürftige Patienten in großer Menge Aufnahme. Es vollzog und vollzählt sich eine Scheidung der Hotels in Sanatorien für Schwerkrankte und in Hotels, die nur leicht Erkrankte, nicht ansteckende Fälle, aufnehmen, und solche mit mehr sportmäßigerem Betrieb, die bloß Gesunde beherbergen. An solche Orte passen ja tatsächlich eine große Mehrzahl von leicht Neuroasthenischen. Für schwerer Kranke, die insonderheit mehr Ruhe bedürfen, öffnen sich, jedes Jahr mehr, teils große Sanatorien und Gasthöfe, wie in St. Moritz, Pontresina, Engelberg, auf dem Rigi, teils kleinere Gasthöfe und Pensionen, wie in Weesen, Frauenkirch, Spinasbad, Pann, Lenzerheide, Gottschaftenberg, Oberberg u. a. m. Ich rede nicht von bettlägerigen, sondern von einigermaßen rüstigen Kranken mit Neurosen, die sich bei guter Berpflegung, Ruhe- und Liegekuren mit mäßiger Bewegung rapid erholen.

Reden wir zunächst von leichter Erkrankten. Es handelt sich um Geschäftsleute, Ärzte, Advokaten, Professoren, Lehrer, die überbürdet oder überhäuselt sind, um Hausfrauen, die dem Getriebe des Hauswesens, der Gesellschaft und dem Kinderlärm entrinnen wollen, um Schüler und Schülerinnen höherer Lehranstalten, deren Nervenkräfte den gesteigerten Anforderungen des Schulplans mit zehn bis elf Stunden täglicher Arbeit nicht gewachsen sind. Als Symptome finden wir gesittige

Abspannung, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Blutarmut und ein ganzes Heer anderer mehr oder weniger wichtiger Symptome, die das Bild der Neuroasthenie komplettieren. Gerade für solche Leute passen mehrmalige Ferien von zehn bis vierzehn Tagen besser als lange Abspannungen, und es ist erstaunlich, was Sonnenschein und Winterluft in dieser knappen Zeit zu Stande bringen. Gerade für Geschäfts- und Berufsleute ist die kurze Ferienzeit kostbar, weil die betreffenden Herren bei der Rückkehr nicht wieder einen Berg von Arbeit vorfinden, der ihre Arbeitskraft sofort aufs höchste anspricht. Aber es vereinigen sich auch häufigweise günstige Faktoren, die alle zur Erholung beitragen. Da ist die Entfernung aus dem heutzutag unheimlich rasch zunehmenden Welt- und Geschäftsgetriebe, wo Arbeit sich auf Arbeit häuft und stundenlange gesellige oder künstlerische Anlässe (Konzert oder Theater) Abwechslung und Erholung bieten sollen. So kalkuliert man und seufzt am Schlüsse mit Recht von vielen ausgestandenen Vergnügen. Da ist das Entrinnen aus der Welt der harten Pflichtbestimmung in die Region des heiteren Vergnügens mit der unmittelbaren Hebung der Stimmung. Sagt doch das englische Sprichwort ganz treffend: All work and no play makes Jack a dull boy, was sich vielleicht übersetzen lässt: Zuviel Arbeit ohn' Vergnügen macht den Jodel dumm!

Nicht gering einzuschätzen ist die Flucht aus Nebel und Dämmerheit in hell strahlendes Licht und Sonnenschein, wie wir ihn von Mitte Dezember bis Ende Februar an unsern Höhenkurorten oft wochenlang Tag für Tag genießen. Immer mehr lernen wir den Wert der Sonnenbestrahlung schätzen wegen ihres Einflusses auf die Gemütsstimmung nicht bloß, sondern auf den gesamten Stoffwechselumlauf überhaupt. Eine Reihe anderer Faktoren wirken gesundheitsfördernd: das

frühe Zubettgehen, da, wo eine vernünftige Kur gemacht wird, das spätere Aufstehen, die Liege- und Ruhekuren (täglich ein bis zwei Stunden an der Sonne oder gut eingepaßt auch bei bedecktem Himmel doch im Freien) bei Tiefatemübungen, die alle mögliche Abwechslung bietenden täglichen Spaziergänge in die Höhe auf wohlgepflegten Pfaden mit schönen Ausichtspunkten, das gesunde Tummeln auf dem Eisfelde, die belebende Bewegung des Rodelns und des Skifahrens — alles mit Maß für jüngere und auch ältere Leute. Das Beispiel wirkt ansteckend, und mancher Graubart leistet Tagesprogramme, die er sich als bedächtiger Fünfziger zu Hause nicht träumen ließ. All das bedeutet eine gewaltige Steigerung des Stoffwechselumfanges, ein Anregen des Appetits, ein Tieferwerden der Atmung, eine Kräftigung der Blutbildung, Erfolge, die in der Ebene nicht zu erzielen sind, ja, die in Sommerwärme selbst am gleichen Orte nicht zu erzielen sind; denn die Leistungsfähigkeit des Organismus ist in der anregenden kalten Luft eine wesentlich gesteigerte.

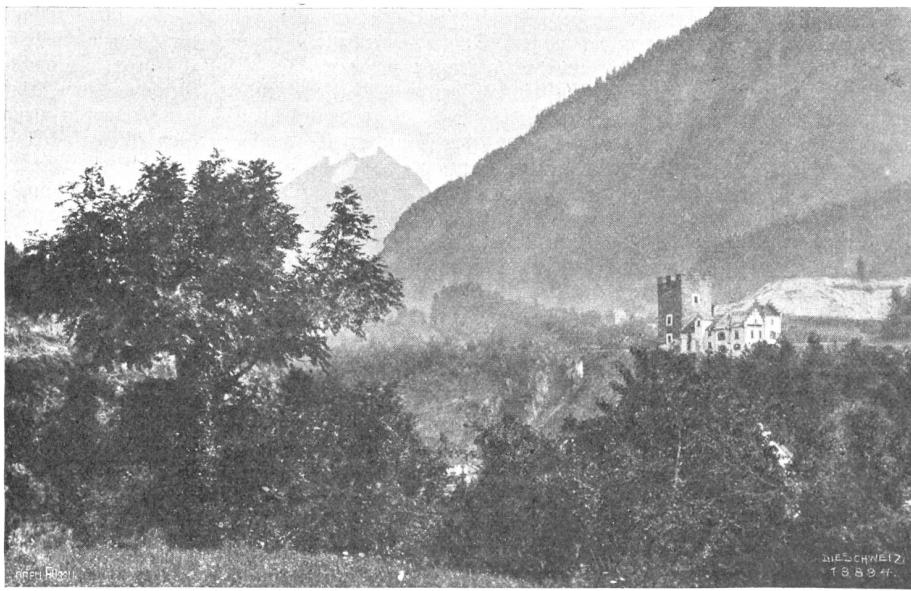
Freilich mag sich der Kluge sagen lassen, daß körperliche Ueberarbeit kein Heilmittel für geistig Ueberarbeitete ist, sondern das gerade Gegenteil. Manch jugendlich unbesonnener Bergtümmer hat das zu seinem Bedauern am eigenen Körper erfahren können. Noch sehe ich den jungen Engländer vor mir, der mit einer vom Papa gütig geschenkten Zehnpfundnote eine vierzehntägige Erholungsreise in der Schweiz machte, um sich von geistiger Ueberarbeit zu erholen. Mit einem „Rasabillet“ — einem vierzehntägigen Generalabonnement — versehen, leistete er das Menschenmögliche; die Hälfte der Zeit schließt er nachts in durchgehenden Zügen Zürich-Genf, Genf-Bern, Bern-Zürich, Zürich-Lugano und retour, um abgebrämt und hohlräugig seine Erholungsreise abzuschließen . . .

Der Verständige wird es also bei drei- bis vierstündigem mäßigem Sport bewenden lassen und der Jugend vielleicht ein paar Stunden zugeben. Als Resultat kehren ausgeruhte, schaffenskräftige und schaffensfreudige Menschen zur Arbeit zurück, die voll Dank an die erlebten schönen Ereignisse zurückdenken und ins Fremdenbuch schreiben: Aufs Wiederkommen!

Eine ganz andere Sache ist es mit den mittelschwer Erkrankten, bei denen schwere Allgemeinerkrankungen (Lungenentzündung, Typhus, Infektionen, Influenza) oder intensivste Arbeit ohne Ausspannung und langdauernde Gemütsaufregungen das Nervensystem erschütterten. Da ist es mit einer Ruhezeit von zehn bis vierzehn Tagen nicht getan, das ist nur schlechte Bildarbeit. Eine Heilung oder wesentliche Besserung ist dann nur von einem mehrmonatlichen Aufenthalte zu erwarten. Auch ergibt der Grad der Erkrankung sofort, daß der Faktor Ruhe ganz in den Vordergrund und der Faktor Sport mehr oder ganz in den Hintergrund tritt. Ja, es besteht zweifellos jetzt schon das dringende Bedürfnis, daß neben Sporthotels, die abends oft bis gen Mitternacht lärmisch sind, einfachere Häuser mit der speziellen Bestimmung zur Aufnahme von ruhebedürftigen Kranken auch im Winter an allen Höhenkurorten geöffnet würden. Daß da besonders auch für sorgfältig zubereitete einfache oder wechselnde Kost mit Einschränkung der Fleischzufuhr gesorgt werde, ist immer noch bloß ein Wunsch, der hoffentlich aber bald realisiert wird. Der Pensionsbesitzer an günstigem Höhenorte wird rasch ein volles Haus haben. Ueberhaupt ist die Regulierung der Diät an Kurorten eine offene Frage, deren Lösung schon vor etwa zehn Jahren umsonst von der Balneologischen Gesellschaft Schweiz. Ärzte in einer Konferenz mit den Herren Hoteliers versucht wurde im Sinne einer Vereinfachung der Menus, einer Herab-



Kapelle St. Cassian (im Domleschg) mit Ringelspize (3251 m). Phot. D. Mischol, Schiers.



Schloss Baldenstein am linken Ufer der Albula bei Sils (Domleschg). Phot. D. Mischol, Schiers.

Zu Carl Spitteler und Adolf Frey*).

Die Schrift Weingartners, die 1904 den Ruhm Carl Spitteler begründete, erscheint demnächst in zweiter Auflage. Sie darf sich ihres Erfolges freuen. Ihr Urteil ist heute allgemein. Auch die beiden Publikationen Carl Meißners und Fritz Enderlins sind ein Echo, das sie wachgerufen.

Meißners Buch weist noch einmal auf Spitteler hin, ohne darstellend in seine Dichtung tiefer einzudringen. Am Schluss rüdt Meißner Spitteler an die Seite von Ibsen, Tolstoi, Strindberg. Die kritischen Ausführungen bechränken sich indes wesentlich auf den Nachweis, daß alles anschaulich dargestellt sei. Das Verdienstliche der Arbeit liegt im biographischen Teil, für den die Neuherungen Spittelers im „Kunstwart“ und in der „Neuen Zürcher Zeitung“, leider ohne Quellenangabe, benutzt wurden. Ein episches Fragment „Eugenia“ aus Spittelers Frühzeit ist als Anhang beigegeben.

Enderlins Bedruf gilt dem Dichter, der im Briefwechsel

Kellers und Meyers neben Spitteler als hoffnungsvoller Nachkommender erscheint. Adolf Freys biographische Werke sind als bleibende Dokumente einer schweizerischen Blütezeit anerkannt. Seine Dichtung hat die Würdigung noch nicht gefunden, die ihrer künstlerischen Vollendung zufolgt. Enderlin feiert Frey als den Dichter schweizerischer Gebirgswelt, altschweizerischer Kraft und Eigenart. Methodische Untersuchungen über die Stoffe, Töne und Ausdrucksmittel erhärten das Bekennnisrecht der Begeisterung. Eine biographische Skizze und ein Verzeichnis der Werke Adolf Freys schließen ergänzend ab.

Dr. Max Ruhberger, Klosters.

*) Carl Meißner. Carl Spitteler. Zur Einführung in sein Schaffen, mit einem Anhange: Carl Spitteler, Eugenia, eine Dichtung. Jena, verlegt bei Eugen Diederichs, 1912. — Fritz Enderlin. Adolf Frey. Ein Künstlerleben. (Mit Bildnis des Dichters). Zürich und Leipzig, Verlag von Rascher & Cie., 1913.

Neue Schweizerliteratur (Roman und Novelle) II.

Was Ernst Zahn uns dies Jahr auf den Weihnachtstisch legt, ist ein Werk, das unter seinen Büchern wohl zu den ersten und besten gehört, etwa neben eine Anzahl seiner kleinen Erzählungen, die ich stets wieder gern zur Hand nehme. Uns ist bei der Lektüre, als ob das, was uns der Dichter diesmal zu sagen hat, tiefer heraufgeholt wäre als manches andere, als ob sich dieses innere Erlebnis auch in einem besonders natürlich dahinfließenden und klaren Stil äußerte, kurz, „Der Apotheker von Klein-Weltwil“*) bedeutet in Ernst Zahns Schaffen einen zweifelsofen Höhepunkt. In einem dunkelgrünen Tale der Ostschweiz liegt das Städtchen Klein-Weltwil. Der Elefanten-Apotheke übernimmt nach des alten Inhabers Tod der jüngere Neffe Euzebius Fuchs, ein merkwürdiger Mensch, den die Lust und Fähigkeit, über die Menschen Einfluß zu bekommen, in ihrem Leben die Hand im Spiele zu haben, dazu verleitet, überall durch scheinbar heiläufig fallen gelassene Worte den Neid zu wecken in den Herzen seiner neuen Mitbürger. Er bringt ganz unvermerkt die Gedanken seiner Kunden auf Gedanken des Neides, der misgünstigen Ehrsucht, und während er seine überlegenen Bemerkungen fallen läßt — klug zuge-

*) Stuttgart und Berlin, Deutsche Verlags-Anstalt, 1913.

sezung der Fleischnahrung und Vermehrung von Obst- und Gemüseabgabe. Die Lösung dieser wichtigen Frage muß noch der Privatinitiative überlassen werden.

Mögen diese wenigen Zeilen viele Erholungsbedürftige und Abgespannte auf den Nutzen aufmerksam machen, den sie aus einem Aufenthalt im Hochgebirge im Winter ziehen können!

Dr. med. Theodor Zanger, Zürich.

Aphoristisches.

Wer lieber über andere herrscht als über sich selbst, der beweist damit nur — daß er mit den andern mehr anzfangen weiß!

Sage mir deine Grundillusionen, und ich sage dir deine Erkenntnisse.

Walter Eggenchwyl, Turin.