

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (1989-1990)

**Heft:** 25

**Artikel:** Bewältigung des Alltags-Stress im Pflegeberuf

**Autor:** Burkhalter, Fritz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-790184>

### **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:** 10.01.2026

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

---

## **Bewältigung des Alltags-Stress im Pflegeberuf**

---

### **\* Fritz Burkhalter**

Sicher ist nur wenigen Lesern der INTERCURA bekannt, dass es eine Naturfreunde-Sektion Spitalpersonal Zürich gibt. Aus diesem Grunde freut es mich ganz besonders, Ihnen in dieser Ausgabe die Sektion näher vorstellen zu dürfen.

### **Naturfreunde, eine Freizeitorganisation**

Die Sphäre, in der die Naturfreundebewegung im Leben der Menschen eine besondere Rolle spielt, ist die Freizeit.

Wir alle entwickeln uns in Richtung einer Freizeitgesellschaft. Die freie Zeit erhält zunehmend Raum und wachsende existenzielle Bedeutung im Leben der Menschen. Wir, die Naturfreunde-Sektionen, bemühen uns um eine sinnvolle, menschlich erfüllende und ökologisch verträgliche Aktivfreizeit. Unsere Dienstleistungsangebote fördern die Erlebnissfähigkeit, die Erholung und die aktive sportliche Betätigung in der Natur und wecken das Interesse für und die Rücksicht auf die Natur. Dazu wollen wir auch Personen mit einem ökologischen Bewusstsein als Neumitglieder und als Sympathisanten gewinnen. Sie sollen bei uns ein Dienstleistungsangebot für ihre Aktivfreizeit finden. Unsere Zielgruppen sind zum Beispiel: Jugendliche, Familien mit Kindern, Abenteuerlustige und Naturliebhaber.

Mit den Aktivitäten und Ausbildungen in Fels und Eis eifern wir nicht den spezialisierten Sportorganisationen nach, sondern ermöglichen demgegenüber ein breites Angebot von Sport in der Natur, der von Leuten in jeder Altersstufe und von Familien betrieben werden kann.

Bei den angesprochenen Kursen denken wir vor allem an folgende Angebote unserer Bergsteigerschule:

- Kinder-Bergsteigen (ab 12 Jahren)
- Bergsteigen für J+S Jahrgänge
- Kletterkurse im Fels für Jugendliche und Erwachsene
- Eiskurse und Skitourenausbildungskurse
- Karten- und Kompasskurse

---

**\* Fritz Burkhalter ist Präsident der Naturfreunde Schweiz (NFS), Sektion Spitalpersonal Zürich**

## **Unsere Sektion Spitalpersonal Zürich**

Die Sektion wurde 1936 im Stadtkreis 8 in Zürich gegründet. Obschon der Sektionsname auf eine Berufssektion schliessen lässt, fand in den letzten Jahren eine Öffnung nach aussen statt, so dass momentan noch zirka 50% der 250 Mitglieder in einem Pflegeberuf oder in einem Spital tätig sind.

Wir sind daher auch kein, von einem Spital subventionierter Sportclub. Generationsprobleme gibt es bei uns nicht, obwohl wir Mitglieder aus allen Altersstufen haben. Der Grund ist vermutlich in der Gemeinsamkeit zu suchen.

## **Unser Sektions-Programm**

In unserem vielseitigen Programm, welches an alle Spitäler und Krankenhäuser der Stadt Zürich gesandt und dort hoffentlich aufgehängt wird, ist unter anderem jedes Jahr vorgesehen:

- Langlauf für jedermann/frau, Skifahren und Skitouren auf tiefverschneite Gipfel
- Karten- und Kompasskurse
- Wanderungen (Tages- und Wochenendtouren)
- Velotouren
- Ausbildung in Fels und Eis
- Berg- und Gletschertouren
- Tourenwochen
- Geselliges Beisammensein und gemütliche Höcks

Dazu findet jeden Donnerstag in der Balgristturnhalle (Balgriststrasse 55) von 19.00 – 20.00 Uhr unser Turnen für alle statt und von 20.00 – 21.30 Uhr steht Volleyball auf dem Programm. Also Gelegenheit genug, um Kondition für unsere Wanderungen und Bergtouren zu holen.