

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	8 (1951)
<b>Heft:</b>	8
 <b>Artikel:</b>	Sportkurorte in der Schweiz
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991262">https://doi.org/10.5169/seals-991262</a>

### **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:** 12.01.2026

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

Das scheinen uns gute Gründe für die Unterstützung einer Protestaktion des «Internationalen Komitees zum Schutze des Matterhorns» zu sein. Dieses Komitee hat Unterschriftenbogen in Umlauf gesetzt. Wer einen zu sehen bekommt, soll nicht zögern, seinen Namen einzusetzen. Er tut es für eine gute Sache: Wer sich

selbst an der Unterschriftensammlung beteiligen will, kann gedruckte Bogen bei uns beziehen. Wir wollen das Matterhorn so wie es der Herrgott geschaffen hat. Im Guten wie im Bösen, in seiner Pracht und mit seinen Gefahren. Wir wollen, dass es ein Berg bleibt und nicht ein Aussichtspunkt wird. Arnold Kaech

## Sportkurorte in der Schweiz

Marcel Meier

Unser kleines Land ist berühmt durch seine vielfältigen landschaftlichen Schönheiten. Sie sind der Hauptgrund, weshalb sich die Schweiz zu einem klassischen Ferienland entwickelt hat, das Gäste aus nah und fern beinahe zu allen Jahreszeiten zu ihrem Ferienaufenthaltsort wählen.

Die Schweiz ist daneben auch als Land der Erziehungsheime, der Knaben- und Töchterinstitute bekannt. Ueberall im Voralpen- und Alpengebiet finden wir Privatschulen, in denen Söhne und Töchter wohlhabender Eltern aus allen fünf Erdeilen ihre Bildung in schöner und gesunder Umgebung weiter vertiefen können.

Zahlreiche Ausländer denken aber auch sofort an die vielen berühmten Kur- und Badeorte, wenn von der Schweiz die Rede ist. Kranke und Rekonvaleszenten suchen bei uns Genesung und Erholung.

Wie wäre es, wenn die Schweiz in vermehrtem Masse auch in der Vorsorge, Krankheiten zu verhindern, sich einen Namen machen würde, und zwar durch Schaffung eigentlicher Sportkurorte für Gäste aus dem In- und Ausland, wie sie weiter unten beschrieben sind?

Hippokrates, der grösste Arzt der Antike, lehrte: «Krankheiten überfallen uns nicht wie aus heiterem Himmel, sondern sind die Folge fortgesetzter Sünden wider die Natur.»

Wenn daher von berühmten Hygienikern vermehrte Vorsorge verlangt wird, dann deshalb, weil die «Vorsorge» heute dringlicher ist als je.

Noch vor 50 und mehr Jahren kämpfte man vor allem gegen die akuten Krankheiten; heute gilt der Kampf den chronischen Erkrankungen. Statistiken melden, dass zum Beispiel in den Vereinigten Staaten infolge rheumatischer Erkrankungen in einem Jahr allein fast 100 Millionen Arbeitstage ausfallen.

Durch die heutzutage viel ungünstigeren Lebens- und Arbeitsbedingungen, durch die Ueberbeanspruchung des modernen Menschen haben die Herz- und Gefässerkrankungen und die der Verdauungsorgane und der Nerven bedenklich zugenommen. Dr. med. Walther Pelling schreibt, dass es vor allem die «Zivilisationsschäden» sind, die zum vorzeitigen «Knick» in Gesundheit und Leistungsfähigkeit führen.

Das Rad kann nicht zurückgedreht werden. Fabriken, Büros und damit auch Hast und Unruh, werden bleiben. Es gibt also nur einen Ausweg: Gesundheit und Widerstandskraft der Menschen zu erhalten und zu steigern, soweit das irgendwie möglich ist. Wir müssen die Aufgabe richtig erkennen und anpacken.

Nun ist es aber Tatsache, dass die meisten Menschen nicht genug lebendige Bewegung, nicht genug Luft und Sonnenschein, nicht genug Gelegenheit und Möglichkeit zur Hygiene haben (worunter wir bekanntlich nicht nur das Zähneputzen und das fliessende Wasser verstehen). Die meisten Menschen leben den alten, gewohnten Trott, machen aus Unkenntnis, Gewohnheit und Vorurteil immer dieselben Fehler in

ihrer persönlichen Lebensführung. So ist auch ein wirklich erfolgreiches Ueben vorhandener Kräfte unmöglich und die Entfaltung guter Anlagen bleibt aus.

Die Idee, die Dr. W. Pelling (Nr. 66 von «Leibesübung, Sportarzt, Erziehung») äussert, ist es wert, nicht nur gelesen, sondern auch bei uns in die Wirklichkeit umgesetzt zu werden, denn besitzt nicht gerade unser Land all die günstigen landschaftlichen und klimatischen Voraussetzungen, die für eine Verwirklichung der Idee der Sportkurorte notwendig sind: Dr. W. Pelling schreibt:

«Ueben tut man nur, wenn Einsicht und Anreiz vorhanden sind, wenn man Zeit, Gelegenheit und entsprechende Einrichtungen hat. Zum Ueben braucht man die Kameradschaft Gleichgesinnter. Zur Sicherung des Uebungserfolges gehören richtige Ernährung, zusätzliche Körperpflege und zweckmässige Ausführung. Diese Voraussetzungen fehlen zu Hause im Alltagsleben fast immer. Auch der Versuch, einen Ausgleich und Uebungsmöglichkeiten in kurzen Abendstunden und gelegentlich am Wochenende zu finden, misslingt oft.

All das ist nur während des Urlaubs möglich!

Nur in richtig verlebten Ferien können wir die als notwendig erkannten Voraussetzungen für ein solches Erlebnis finden. Dazu brauchen wir Kurorte, in denen alles, was daheim zur Pflege und Festigung der Gesundheit fehlte, geboten ist; wo alles, was falsch war, richtig gemacht werden kann. Kurorte, in denen vor allem jede Voraussetzung dafür vorhanden ist, dass der Urlauber unbeschwert in Leibesübungen, Licht, Luft, Sonne, Wasser und gesunder Kost neue Kraft schöpfen und an Leib und Seele gesunden kann. Wo er alles Neue in einer optimalen Umwelt kennen lernen und erlernen kann und in beglückender Weise am eigenen Leibe erleben! Das ist das Anliegen dieses Appells! Wir brauchen solche Kurorte — wir wollen sie kurz «Sportkurorte» nennen — zur Pflege von Leibesübungen im weitesten Sinne

für die Gesunden, damit sie gesund und leistungsfähig bleiben und ihre Gesundheit und Arbeitskraft noch steigern können;

für Gefährdete und Anbrüchige, damit sie gerade noch vor ernstlichem Erkranken bewahrt bleiben und in der Folge als gelehrige Schüler ihre Gesundheit wieder festigen können;

für Rekonvaleszenten nach schweren Erkrankungen, damit sie durch allmähliche Gewöhnung, Abhärtung und Uebung ihrer Kräfte wieder erstarken und als gesunde und widerstandsfähige Menschen ins Leben und in ihren Beruf zurückkehren können.

Solche Sportkurorte müssen aber ein ganz besonderes Gesicht haben und eine Reihe wichtigster Voraussetzungen erfüllen, wie sie bisher nie und nirgends zugleich vorhanden waren, — was im Folgenden gezeigt und unter Beweis gestellt werden soll.

Welche Voraussetzungen gemeint sind, in welcher Richtung somit ein Ausbau von Kurorten notwendig wäre, wird vielleicht deutlicher, wenn wir uns an einige Ausführungen halten, die unter dem Titel: «Neue Wege zur Gesundung des deutschen Volkes», Nr. 3 und 4/1951 des Hessischen Aerzteblattes über das Gesicht eines Idealkurortes in unserem Sinne erschienen sind:

Ganz entscheidend wird zunächst der Arzt sein, als Berater und Führer und Erzieher zu neuem Leben, der dem Urlauber überhaupt erst einmal zeigt, was in seinem Fall falsch und einseitig war, wie seine Lebensführung geändert werden kann, oder wie dort, wo Schädigungen im Alltag hingenommen werden müssen, auszugleichen ist, erst im Urlaub, dann aber vor allem auch später zu Hause. Der Arzt, der auf Grund besonderer Neigung und Eignung für dieses Sondergebiet, als Fachmann für Vorsorge und Abhärtung und Leistungssteigerung und Uebungsbehandlung berät und lenkt, — nicht vom grünen Tisch, sondern als Freund und Kamerad, der selbst dabei ist, soweit es seine Zeit erlaubt, beim Morgenlauf und bei der Gymnastik oder beim Spiel, im Luftbad und in der Sauna, bei Skilauf und Massage, in Küche und Speiseraum —, der in Einzelberatung und allgemeinen Vorträgen eine solche allgemeine Sanierung verordnet, leitet, überwacht, wie wir es in sportärztlichen Lehrgängen gelernt haben.

Ebenso entscheidend wird sein, dass in solchen Sportkurorten alle Möglichkeiten und Gelegenheiten für Luft- und Sonnenbäder, Bäder jeder Art, Sauna und andere Schwitzbäder, für die kühle Jahreszeit auch Hallenbäder zur Verfügung stehen, — auch alle Einrichtungen für Hautpflege und bewusste Abhärtung, wie Kneipp- und andere Anwendungen neben Luftbädern usw. Vor allem aber auch zahlreiche Uebungsmöglichkeiten für jegliche Art von Leibesübungen in weitestem Umfang, für den Einzelnen und für die Gesamtheit; nicht nur Spielplätze, Uebungshallen, Geräte, Bäder und Duschen, sondern ebenso selbstverständlich gute Leichtathletenplätze mit 400-Meter-Bahn, etwa in Gestalt eines Waldstadions, — Möglichkeiten für Gelände- und Waldläufe, Tennisspiel u. a. Ideal wären Orte, in denen im Sommer in Luft und Sonne und Wasser gelebt werden könnte und im Winter Skilauf und andere Wintersportarten möglich wären.

Drittens fände der Urlauber hier als weitere absolut notwendige Voraussetzung ein Leben und Ueben in der Gemeinschaft vieler Gleichgesinnter. Die schönsten Plätze ohne Kameraden sind auf die Dauer nutzlos. Allein macht man nicht gern systematische Gymnastik, allein kann man nicht spielen (Fussball, Handball, Faustball und die vielen andern Bewegungsspiele), allein macht man nicht regelmässig Waldläufe, allein übt man nicht mit dem Medizinball usw. Ueben und spielen in fröhlicher Gemeinschaft sind aber etwas ganz anderes.

Ferner würden in einem solchen Sportkurort, der bewusst der Gesundheit seiner Gäste dienen soll, auch alle notwendigen Hilfskräfte sorgfältig ausgesucht und aufs beste qualifiziert und in genügender Zahl vorhanden sein. Begeisterte Sportlehrer und Gymnastiklehrerinnen, erfahrene Masseure und Bademeister, Kneipp-Personal usw. Alle (ausgewählt nach besonderer Eignung) müssen uneigenmässig und freudig arbeiten. Ihnen zur Seite stünden ebenso erfahrene und ausgewählte Kräfte in den verschiedenen Küchen, die nicht nur eine schmackhafte, sondern auch eine gesunde Kost, auch jede Art ärztlich empfohlener Diätkost zu bereiten hätten.

Denn auch die ganze Verpflegung würde in einem solchen Ort unter neuen Gesichtspunkten geschehen. Bestimmend für den Speisenzettel wären nicht, wie sonst üblich, der Gedanke an eine möglichst grosse Verdienstspanne, d. h. an den Geldbeutel des Gasthaus- oder Pensionsinhabers, auch nicht allein die Bemühung, die Speisen nur möglichst appetitlich und schmackhaft zuzubereiten, sondern einzig und allein die bewusste Sorge um die Gesundheit der Erholungssuchenden, — durch Darbietung einer vielseitigen, auf Grund modernster Erkenntnisse in Zusammensetzung und Zubereitung gesunden Kost... Auch jede Diätkost, vom Saftfasten unter ärztlicher Leitung (Spezialheime) über Rohkost und vegetarische Kost bis zu spezieller Sonderdiät für bestimmte Mangelzustände (Rekonvaleszenten usw.) müsste zur Verfügung stehen. Es müsste Gelegenheit gegeben sein, in bestimmten Häusern alkohol- und nikotinfrei zu leben. Es müsste weiter die Möglichkeit bestehen, dass Hausfrauen in Kurkursen theoretisch und praktisch die Zubereitung einer solchen gesunden Kost erlernen könnten, denn jeder Arzt, der sich für Ernährungsfragen interessiert, wird bestätigen können, dass darüber grosse Unkenntnis herrscht.

Schön wäre es, wenn in solchen Sportkurorten Bürgermeister, Kurdirektor und Badeärzte mit alten begeisterten Sportlern zusammen wirkten. Nur dann,

wenn sie mit den Sportärzten und Leibeserziehern gemeinsam die ganze Arbeit führten und überwachten, wäre ein wirklicher Erfolg (für Gäste und Kurort) gesichert. In jedem Fall hätten alte Sportler die Möglichkeit, als Pensionspächter oder -inhaber, Hausväter usw. mitzuarbeiten. Sportlehrer, Masseure, Gymnastiklehrerinnen könnten nebenbei Pächter von Pensionen sein, wodurch das Einhalten der grundsätzlichen Linie gewährleistet würde.

Es unterliegt keinem Zweifel, dass solche Orte begeistert besucht werden würden. Morgens früh würden schon Hunderte in verschiedenen Gruppen Geländelaufe machen, gymnastisch üben, vormittags auf vielen Plätzen Leichtathletik treiben, turnen, schwimmen, Medizinball oder Tennis spielen usw., nach — möglichst im Freien verbrachter — ausgiebiger Mittagsruhe in Licht, Luft, Sonne und Wasser baden, wandern, spielen oder in der Sauna alles Ungute herausschwitzen und schliesslich in guter Kameradschaft den Abend bei mannigfacher Unterhaltung verbringen; zur Winterszeit in Hallen turnen und Gymnastik treiben, in Hallen schwimmen oder draussen in Schnee und Sonne Ski laufen, Schleittschuh laufen, radeln usw., frohe, glückliche Menschen sein!

Sie würden zu Hause begeistert berichten und neue Besucher werben. Von Jahr zu Jahr kämen immer neue Menschen, Männer und Frauen und — in besondere Heime — auch Jugendliche, z. B. Lehrlinge, und Verwundete, um gleichfalls als begeisterte Anhänger einer solchen neuen Urlaubsgestaltung und Urlaubsnutzung mit neugewonnener Kraft und gefestigter Gesundheit an ihre Arbeitsplätze zurückzukehren.

Vor allem wären alle Sportler und alten Sportler und Turner glücklich, wenn ihnen die Möglichkeit geboten wäre, ihren Urlaub — endlich — so zu verbringen, wie sie es sich schon lange gewünscht haben. Es kämen Naturfreunde und Wanderer, es kämen Tausende von Anhängern einer naturnahen Lebensführung. Es kämen vor allem immer wieder die, die schon einmal da waren.

Für viele würde das Urlaubserlebnis in solch einem Sportkurort auch zu einer völligen Wandlung der Vorstellungswelt führen. Mancher würde erkennen, dass nicht Geld, Besitz und Genuss die erstrebenswertesten Dinge im menschlichen Leben sind, sondern Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie würden begreifen, dass Gemeinschaftsgeist und Selbstzucht mehr wert sind als Egoismus und Sichausleben. Auch seine innere Einstellung zu dem Komplex Krankheit-Gesundheit müsste sich grundsätzlich ändern.

Unter den geforderten günstigen Voraussetzungen wäre ein Urlaub eine Art Lebensschule für jedermann, eine Schule zur Einsicht und Umkehr und ein Erlebnis von so grosser Tiefenwirkung, dass ein Verlangen nach einer zweckmässigen Lebensform trotz aller Schwierigkeiten im Alltag entstünde.»

Wir sind überzeugt, dass diejenigen, welche die obige Idee zu verwirklichen versuchen, Erfolg haben werden. Das Bedürfnis nach eigentlichen Sportferien ist gross, was allein schon aus den vielen Anfragen von Sportsleuten hervorgeht, die gerne ihre Ferien in Magglingen verbringen möchten.

Es ist ein Gesetz des menschlichen Lebens: Unsere Institutionen werden zu Dämonen, gegen die wir unsere Freiheit verteidigen müssen. Das Mittel will sich zum Zweck aufschwingen, das Instrument will um seiner selbst willen da sein, das Geschöpf droht den Schöpfer zu vergewaltigen. W. Schohaus