

Zeitschrift: Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse

Herausgeber: Verband Schweizerischer Privatschulen

Band: 25 (1952-1953)

Heft: 11

Artikel: Föhn und Schule [Schluss]

Autor: Sutermeister, H.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-850579>

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: 17.02.2026

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

Föhn und Schule

Von Dr. med. H. Sutermeister, Bern

Schluß

Ferner mag bei der Witterungsempfindlichkeit noch die Tatsache mitspielen, daß sich bei uns infolge einer offenbar *großwelligen Klimaveränderung* der Sommer-Winterkontrast immer mehr auszugleichen scheint. Seit 1850 konstatierte man so einen ständigen Gletscherschwund, der sich besonders seit 1920 zu beschleunigen scheint. Auf der andern Seite ermöglicht diese Klimaverschiebung heute zum Beispiel eine Erschließung von Alaska und Nordsibirien. Ob hier eine Änderung der Golfstromrichtung mitspielt, oder ob wir uns überhaupt in einer Art «Zwischenzeit» befinden, werden die Meteorologen zu beantworten haben. Jedenfalls greifen alle diese Faktoren tief ins volkswirtschaftliche und soziale Leben hinein.

So hat auch der Föhn und die «Föhnkrankheit» für die Schweiz nicht nur insofern eine volkswirtschaftliche Bedeutung, als der Föhn in den «Föhntälern» von Uri, Glarus, St. Galler Rheintal, Oberhasli usw. als «Feuerbringer» und «Schneefresser» auftritt, und durch seine trockene Wärme und vielleicht auch durch Samentransport bis zum Bodensee hin «südliche Oasen» mit Rebbaun, Edelkastanien, Mais, Maulbeerbäumen usw. ermöglicht. Vielmehr müssen wir auch an eine durch die Föhnkrankheit bedingte Minderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit während der offiziellen «50 Föhntage» im Jahr denken. Die Tiroler Gerichtsbarkeit sieht sogar besondere Strafmilderung für während des Föhns begangene Sexualdelikte und «Föhnstreitigkeiten» vor, und ähnlich werden Examensarbeiten in der Schule entsprechend verlegt oder milder beurteilt. Auch in bezug auf den Stundenplan, die Entlastung von Hausaufgaben, die Ansetzung der Ferien und dergleichen wird in österreichischen Föhntälern schon seit langem «föhnbewußt» vorgegangen. Wie wir sahen, bedingt ja schon die vegetative Tagesrhythmik bestimmte Leistungskurven für körperliche und geistige Anstrengungen. So finden wir normalerweise ein körperliches Leistungsmaximum um 10 Uhr morgens und besonders 17 Uhr nachmittags, während das Wärmemaximum über den Mittag zur «Mittagspause» zwingt. Die geistige Leistungskurve zeigt dagegen meist drei Gipfel, nämlich um 10 Uhr, 17 Uhr und 23 Uhr, wobei man physiologisch entsprechende «*Sympathikusgipfel*» (genauer Maxima der Hypophysen-Nebennierensekretion) fand. Beim Föhn prägen sich diese Leistungsrhythmen meist noch stärker

aus, können sich aber gelegentlich auch verschieben und verwischen. Jedenfalls sollte also der Stundenplan die körperlichen und geistigen Anstrengungen und Erholungspausen entsprechend verteilen und so zum Beispiel die geistigen, aber auch die sportlichen Höchstbeanspruchungen auf den späten Nachmittag verlegen. Allgemein müßte der Winter mehr der geistigen Schulung, und der Sommer mehr der körperlichen Ertüchtigung gewidmet werden, wie dies die Bauernschulen seit alters tun. Besonders im Juli haben wir ein Maximum an körperlicher und ein Minimum an geistiger Leistungsfähigkeit. Der Städter als relativer Vagotoniker zeigt auch meist einen ausgesprochenen «Morgenschlafertyp», so daß der Schulbeginn, zumal in der Phase des vagalen, relativen «Winterschlafs» mit Vorteil später als bisher angesetzt würde. Nach englischem Vorbild würde sich auch eine stimulierende Teepause etwa um 9 Uhr vormittags empfehlen, um den Sympathikotonus und damit die geistige Aufnahmefähigkeit zu heben. Auch lebhaftes Spiele in der Pause helfen in diesem Sinne, die zudem zur Regulierung des «Affekthaushalts» (als Kontrast zur motorischen Hemmung während des Unterrichts) unentbehrlich sind. Die Pausen sollten daher genügend ausgedehnt werden. Neuerdings wird in Amerika übrigens selbst die Farbgebung der Schulräume im Sinne einer «Psychohygiene» bewußter gestaltet, und zum Beispiel bei den lebhaft-agitierten Primarschülern entsprechend farbiger gehalten, als bei spätern Klassen, bei denen man die Konzentration fördern will. So wirken warme Rottöne nachgewiesenermaßen sympathikotonisch erregend und die «Extraversion» (Aufmerksamkeit) stimulierend, während kühlere Grün- und Blautöne motorisch beruhigen und die «Introversion» fördern. Entsprechend der relativen Sympathikotonie des frühen Wachstumsalters wird auch in Amerika in den ersten Schuljahren der körperlichen Ertüchtigung noch mehr Gewicht als bei uns beigelegt, eine Tendenz, die ja dann selbst bis zum Universitätsbetrieb nachwirkt, und die übrigens dem antiken Ideal des «Gymnasiums» noch besser entspricht. Hand in Hand mit dieser Einstellung geht dann die Bevorzugung einer ausgesprochen «praktischen», angewandten Intelligenz in der amerikanischen Pädagogik unter bewußter Vermeidung jeglichen reinen «Buchwissens».

Jedenfalls empfiehlt sich also bei Föhnsituationen

ein entsprechendes Herabschrauben der Ansprüche an die geistige Leistungsfähigkeit der Schüler. Prophylaktisch wirkt gegen die Föhnkrankheit etwa eine an diuretisch wirkendem Kalium reiche Rohkost, Kartoffeln, entwässerndes Vitamin B₂ der Butter, Schwarztee usw., während zum Beispiel Nikotin vagotonisch, also wasserzurückhaltend wirkt. Spezielle Föhntabletten wie «Sanoföhn» entwässern mittels Kalzium-Theobromin, bekämpfen als «Moloidtableten» die Krampfneigung der Gefäße (Migräne, Angina pectoris) oder senken als «Bellergetabletten» den vegetativen Tonus überhaupt.

Aber auch eine *wissenschaftliche Aufklärung* über die Entstehung der Föhnbeschwerden kann durch Unterbrechung eines durch reaktive Ängstlichkeit geschlossenen Circulus vitiosus günstig wirken. Ähnlich führt zum Beispiel nur eine nicht beachtete Zugluft zur Erkältung, denn mit der Aufmerksamkeit wird auch die Abwehr des Organismus verbessert. Innerhalb des Meteorologie- und Anthropologieunterrichts könnte so den Schülern das Zustandekommen der Föhn-, wie der Witterungsbeschwerden überhaupt aufgezeigt werden, könnte ferner zum zweckmäßigsten Verhalten angeleitet, und so auch jener noch immer im Volk verbreitete diesbezügliche Aberglaube bekämpft werden, der gegenwärtig von gewissen Scharlatanen geradezu schamlos ausgebeutet wird! So propagiert ein gewisser Christen im Emental in den Zeitungen offen und ungehindert unter dem Schlagwort «Chris-Strahl heilt Föhnqual» ein äußerlich radioartig gebautes Kästchen, das nur leihweise abgegeben wird, da man nach Verletzung der Plombierung den ganzen Apparat bezahlen müsse. Wir haben uns diesen Unfug näher angesehen und nur ein paar quergespannte Drähte darin gefunden. Mit diesem «Apparat» will Ch. nicht nur «Föhnqualen», sondern auch «Erdstrahlen» über Wasser- und Metalladern, «Hausfeuchtigkeit», Kropf- und Krebseinflüsse und dergleichen «neutralisieren». Während unsere Väter um die Jahrhundertwende, bedeutend aufgeklärter, solchen Unsinn von vornherein verlacht hätten, macht sich heute der Aberglaube als ernstes Symptom einer schweren geistigen Gegenwarts Krise immer breiter, und selbst große Tageszeitungen entblöden sich nicht mehr, regelmäßig Horoskope und dergleichen abzudrucken. Die berufliche Spezialisierung und die Hetze des modernen Lebens gestatten eben dem Einzelnen kaum mehr einen Überblick, ein Selberdenken, das ihm zudem von Radio, Kino, Presse, Fernsehen, Partei usw. immer mehr «abgenommen» wird. Damit sehen wir aber auch die Gefahr politischer und sozialer Massenpsychosen mit ihren verheerenden Folgen rapid anwachsen. Hier hat nun die Schule eine große Auf-

gabe vor sich, durch unermüdliche Aufklärung den jungen Menschen vor solcher Massenneurotisierung zu bewahren, ihm die Achtung vor der Wissenschaft und damit vor der eigenen Ratio wiederzugeben!

Literaturnachweis (Auswahl):

- O. Heer und A. Escher von der Linth: Zwei geologische Vorträge, 1852, Zürich.
 Dove: Über den Föhn, 1865, Vierteljahrschr. der Natf. Ges. Zürich.
 Willd: Über Föhn und Eiszeit, Rektoratsrede 1867, Bern.
 Streiff-Becker: Über den Glarner Föhn, 1925, Vierteljahrschr. der Natf. Ges. Zürich.
 H. v. Ficker: Innsbrucker Föhnstudien, Innsbruck 1904, 1906, 1910.
 Leemann: Studie zur Geschichte der Föhntheorie, Vierteljahrschr. der Natf. Ges. Zürich, 1933.
 Regener: Zur Erklärung der physiol. Wirkung des Föhns, Naturwiss. 1941, 30, Berlin.
 Straßburger: Der Einfluß des Föhns auf den Wasserhaushalt, Münch. Med. Wschr. 1942, 625.
 Henkel: Über die Föhnwirkung im menschlichen Körper, Münch. Med. Wschr. 1939, 958.
 Fließ: Versuche mit der Witzschen Klimakammer über die Bedeutung von Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit, Diss. Zürich 1938.
 H. v. Ficker und De Rudder: Föhn und Föhnwirkungen, Heidelberg 1943.
 Bärtschi: Embolie und Wetter, Diss. Bern 1936.
 Stähli: Thrombose und Lungenembolie in ihrer Beziehung zu Witterungsvorgängen, Annalen der schw. Ges. f. Baln. u. Klim. 1943.
 Sutermeister: Hundert Jahre Föhnforschung, Ges. u. Wohlf. 1944, H. 10 (ausführl. Lit. ang.).
 Über den gegenwärtigen Stand der Föhnforschung, Praxis 1944, H. 42.
 Föhn und Föhnkrankheit (Ergebnis der Föhnuntersuchungen der MSA 3 in Flüelen) Ars medici 1945, 494.
 Über Rhythmusforschung in der Medizin, Praxis 1949, H. 31.
 De Rudder: Über sog. kosmische Rhythmen beim Menschen, 1948, Stuttgart.
 Hellpach u. De Rudder: Klinische Psychologie, Stuttgart 1946.
 Menzel: Die Rhythmik im Leben des Menschen, Universitas Tübingen, 1948, 545.
 Frey: Eine neue Ansicht über die Entwicklung des Föhns, Olten 1945.
 Wetterfühligkeit, Sandoz, Basel 1952.
 Mörikofer u. Perl: Meteorologische Gesichtspunkte zur Beurteilung der Einflüsse von Klima und Witterung auf den menschlichen Organismus, Helv. Physiol. et Pharmac. Acta 1944, Suppl. III, 15.
 Beziehung zwischen Witterung und Befinden, Schw. Med. Wo.schr. 1945, 333.
 Walter: Der Schweizerföhn. Natf. Ges. Zürich, Neu-jahrsbl. 1938.
 Schorer: Über biologische Wirkungen ionisierter Luft, Schw. Med. Wschr. 1952, 350.