

<b>Zeitschrift:</b>	Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerische Verkehrszentrale
<b>Band:</b>	- (1942)
<b>Heft:</b>	[1]: Heilende Schweiz
<b>Artikel:</b>	Die natürlichen Heilkräfte
<b>Autor:</b>	Neergaard, K. v.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-776513">https://doi.org/10.5169/seals-776513</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:** 10.01.2026

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

# DIE NATÜRLICHEN HEILKRÄFTE

Von Prof. Dr. med. K. v. Neergaard, Zürich

Die gewaltigen Aufgaben der kommenden Jahre werden in allen Ländern an jeden einzelnen größte Anforderungen stellen, Spannkraft und Ausdauer verlangen. Trotz aller Fortschritte, vor allem der Arzneibehandlung, gibt es unzählige Störungen der Gesundheit, von der leichten Unpäßlichkeit, der Übermüdung bis zur schweren Krankheit, für die es keine künstlichen Heilmittel gibt, für welche die natürlichen Heilkräfte wie in vergangenen Zeiten unersetzt sind. Wir sind dankbar, wenn uns die künstlichen Mittel für den Augenblick Störungen zu vermindern erlauben. Aber oft sind diese Mittel nur Lückenbüßer und ersetzen nicht die viel anhaltendere Wirkung der natürlichen Heilkräfte.

Vor gar nicht langer Zeit glaubte die Forschung mit künstlichen Mitteln die natürlichen Heilkräfte nach und nach ersetzen zu können. Das Blatt hat sich gewendet, und man lernt Klima und Bäder wieder viel mehr schätzen. Worauf beruht das? Die Hälfte aller Erkrankungen gehört in das große Gebiet der Erkältungskrankheiten. Ihr Name besagt schon, daß bei der Krankheitsentstehung schädliche Einflüsse des Klimas, der Witterung, Kälte und Nässe eine entscheidende Rolle spielen. Dieses große Gebiet von Erkrankungen — denken wir nur an die katarrhalischen Erkrankungen der Luftwege, den Rheumatismus, viele nervöse und Kreislauferkrankungen — ist umgekehrt durch günstige Klimafaktoren, durch Bäder auch am besten zu beeinflussen und zu heilen.

An natürlichen Heilkräften ist nun die Schweiz besonders reich. Kein anderes Land Europas verfügt auf engem Raum über so mannigfaltige Klimastationen, die bei richtiger Auswahl allen Anforderungen genügen können. Von dem beruhigenden Klima der Seen, den voralpinen Stationen bis zu den weltberühmten Hochgebirgskurorten mit ihrem einzigartigen Klima gibt es alle Übergänge. Ja zwischen den eigentlichen Hochgebirgsstationen gleicher Meereshöhe gibt es große Unterschiede. Das milde, trockene und windstille Klima der Walliser Alpen verträgt auch der stark geschwächte Organismus. Mehr Anforderungen stellen die Stationen des Berner Oberlandes und Graubündens. Hier ist das Klima anregender, kräftiger, die Abhärtung bei richtigem Gebrauch eine dauerhaftere. Aufgabe des Arztes ist es, in jedem einzelnen Falle die richtige Auswahl zu treffen. So kann man je nach Höhe und Lage Beruhigungs- und Reizklima unterscheiden.

Die klimatische Wirkung entsteht aus dem Zusammenwirken zahlreicher Einzelfaktoren. Erwähnen wir nur kurz die wichtigsten, im Hochgebirge wirksamen. Da ist dem Laien am bekanntesten die Luftverdünnung. Sie führt zur Anregung der Blutbildung, zu mannigfaltiger Beeinflussung des Stoffwechsels, des Nervensystems, der Zirkulation. Ebenso eingehend erforscht ist das Strahlungsklima des Hochgebirges, mit dem Sonnenreichtum, besonders in den im Tiefland so ungünstigen Wintermonaten, mit dem Reichtum vor allem an ultravioletten Strahlen mit ihrer starken biologischen Wirkung. Von größter Wichtigkeit ist sodann die außerordentliche Trockenheit der Luft. In 2000 m Höhe enthält die Luft, selbst während eines Regens, nur die halbe Feuchtigkeitsmenge als unter gleichen Verhältnissen im Tiefland. Darauf beruht die dem Laien bekannte Möglichkeit, ohne die Gefahr des Verderbens Fleisch an der Luft zu trocknen. Die Erfahrung zeigt immer wieder, wie ungünstig die starke Feuchtigkeit auf den Organismus wirkt und wie günstig die Trockenheit. Die Trockenheit der Luft

ist wahrscheinlich von all den verschiedenen Teilstufen des Höhenklimas einer der wichtigsten. Nur in der Wüste haben wir ähnliche Trockenheit, aber verbunden mit einer unangenehmen hohen Temperatur, während gerade die kühle Temperatur des Hochgebirges erfrischt und abhärtet. Wichtig ist ferner die Windstille, besonders im Winter, in der im Tiefland windreichen Jahreszeit.

Besondere Bedeutung hat in den letzten Jahren für das Verständnis der Hochgebirgswirkung die sog. Abkühlungsgröße bekommen. Ob wir frieren oder uns wohl fühlen, hängt nicht nur von der Lufttemperatur ab, sondern vom Wassergehalt, von der Strahlung und vor allem von der Luftbewegung. Diese verschiedenen Faktoren zusammen bewirken, daß die Anforderungen an die Wärmeregulation des Körpers im Hochgebirge, besonders im Winter, trotz der niedrigen Lufttemperatur, recht gering sind. Selbst der Kränkliche und Schwächliche friert viel weniger, ja er kann oft ohne Mantel mitten im Winter im Freien sitzen. So auffallend es klingt: am Südfuß der Alpen mit dem sonst so milden Klima sind im Winter die Anforderungen an die Wärmeregulation des Körpers kaum geringer als im Hochgebirge. Diese günstigen Verhältnisse machen das Höhenklima für den Kranken zu einem ausgesprochenen Schonungsklima, sofern wir zu starke Bestrahlung verhindern. Wünschen wir anderseits für die Behandlung eine stärkere Reizwirkung, so können wir durch geeignete Auswahl des Ortes und intensivere Sonnenbestrahlung jeden gewünschten Grad



der Reizwirkung erzielen. Zahlreiche Krankheiten finden im Hochgebirge ihre Heilung. Für die Tuberkulose hat das Höhenklima sich längst Weltruf erworben. Aber schon vor der Jahrhundertwende haben hervorragende Kliniker des In- und Auslandes die einzigartige Bedeutung des Höhenklimas noch für zahlreiche andere Erkrankungen erkannt. Die Erholung nach schweren Infektionskrankheiten, nach Influenza, Lungenentzündung, wird oft außerordentlich günstig beeinflußt. Zu nennen ist hier ferner die geradezu frappante Wirkung beim Bronchialasthma und bei sehr vielen vegetativen Neurosen und Organneurosen, bei gewissen rheumatischen Erkrankungen, funktionellen Kreislaufstörungen; ja selbst bei organischen Herz- und Gefäßerkrankungen, Arteriosklerose und Blutdruckkrankheiten wurden von maßgebenden Klinikern ausgezeichnete Erfolge erzielt, also selbst bei Erkrankungen, die vielfach fälschlich als Gegenanzeige galten. Daß allerdings der Arzt in jedem Falle die Eignung für eine Höhenkur, ebenso ihren Zeitpunkt und die richtige Auswahl des Kurortes bestimmen muß und daß am Kurort selbst wieder eine sorgfältige Überwachung durch erfahrene Ärzte stattfinden muß, wenn Schädigungen vermieden und günstige Erfolge erzielt werden sollen, ist selbstverständlich. Am Genfersee und im Tessin verfügt die Schweiz über medizinisch sehr günstige Klimastationen mit ganz besondern Eigen-

schaften. Das milde, beruhigende Klima kommt für viele Kranke in Frage, die das Hochgebirgsklima nicht oder zunächst nicht vertragen. Manche stark geschwächten und sehr nervösen Patienten erholen sich in diesem milden, nebelfreien Klima rascher. Aber oft ist es vorteilhaft, zur dauerhafteren Abhärtung einen Aufenthalt in der Höhe anzuschließen. Mit solchen kombinierten Klimakuren sind die Erfolge oft noch wesentlich zu verbessern. Die Schweiz besitzt aber neben den Klimastationen eine große Zahl ausgezeichneter Badekurorte, die z. T. schon in der Römerzeit berühmt waren. Glaubersalzquellen für Stoffwechselkrankheiten, arsen-, eisen- und kohlensäurehaltige Quellen für Blut- und Kreislauferkrankungen, alkalisch-muriatrische Quellen für Erkrankungen der Harnwege, Thermal-, Schwefel- und Solebäder für rheumatische Erkrankungen, Katarrhe der oberen Luftwege, Frauenkrankheiten, Nervenleiden. Eine genaue Aufzählung aller der verschiedenen besondern Eigenschaften und Anzeichen ist hier nicht möglich. Es sei nur darauf hingewiesen, daß viele dieser Kurorte zugleich Klimastationen sind, so daß Klima- und Bäderwirkung sich in glücklicher Weise verbinden.

Erholung und Sport oder Erholung durch Sport in günstigem Klima ist eine wichtige Aufgabe, die den Schweizer Klimastationen im Rahmen der modernen Gesundheitspflege zukommt. Die Medizin erkennt immer mehr, daß die eigentlichen Erkrankungen allmählich sich aus jahre- und jahrzehntelangen leichten Gesundheitsstörungen entwickeln. Die Erkrankung ist dann mehr der Schlußstein einer jahrelangen verhängnisvollen Entwicklung. Ferner erkennt man, daß in diesen Frühstadien viel bessere Erfolge in kürzerer Zeit und von längerer Dauer zu erzielen sind, als wenn es schon zur eigentlichen Erkrankung gekommen ist. Die Schäden, die auf den modernen Menschen einwirken, sind ja von verschiedenster Art; zu wenig Bewegung, oft falsche Ernährung und Überernährung, Schädigungen des Berufes und des oft feucht-kalten, windigen und rauen Klimas, in dem der Wohnort zufällig liegt. Das Leben des zivilisierten Menschen unserer Zeit hat sich weit entfernt von den natürlichen Bedingungen, unter denen vielleicht heute noch der Landwirt und der Förster leben. So ist der Begriff

Erholung, der lange und auch heute noch von vielen fälschlich nur unter dem Gesichtspunkt des Vergnügens betrachtet wird, für die Erhaltung der Gesundheit von größter Bedeutung geworden. Dazu kommt in unserer Zeit das in allen Ländern mehr oder weniger umgehende Gespenst der Überalterung. Hier kommt der Erholung und dem Sport die wichtige Aufgabe zu, die geistige und körperliche Spannkraft auch beim alternden Menschen auf der Höhe zu halten, damit auch er den gewaltigen Anforderungen, welche die kommende Zeit an jeden stellen wird, gewachsen ist. Diese vorbeugenden Aufgaben der modernen Medizin umfassen nun ungleich viel mehr Menschen als die eigentlich Kranken, und es ergibt sich daraus die Aufgabe, in der meist nur kurzen, für die Erholung zur Verfügung stehenden Zeit der Ferien ein Maximum an Leistungsfähigkeit, Abhärtung und Widerstandsfähigkeit jeglicher Art für das folgende strenge Arbeitsjahr zu erwerben. Nirgends kann nun diese Erholung rascher und besser erzielt werden als in einem günstigen Klima. Auch hier bieten wieder die Schweizer Höhenstationen und die milden und doch noch unter alpinem Einfluß stehenden Stationen des Alpenfußes, besonders des Südfußes, eine so günstige Vorbedingung für einen vollen Erfolg, wie sie sonst wohl kaum irgendwo vorhanden ist. Hier sei nur des körperlichen und seelischen Erholungswertes von Bergwanderungen und vor allem des Skisportes gedacht. In richtiger und vorsichtiger Dosierung, wenn nötig unter ärztlicher Leitung, kann eine Erholung selbst bei starker Erschöpfung, ja bei vielen leichteren Erkrankungen erzielt werden. Es kommt nur auf die richtige Anpassung im einzelnen Fall an. So besteht zwischen Erholung und Sport und eigentlichen Klimakuren bei Erkrankungen kein Gegensatz, sondern ein fließender Übergang. Beide Aufgabengebiete der Schweizer Kurorte sind als eine große Einheit im Rahmen der modernen Gesundheitspflege aufzufassen. Für diese großen Aufgaben bieten die Schweizer Kurorte die günstigsten und natürlichen Voraussetzungen. Auf engem Raum kann den allverschiedensten Anforderungen Genüge geleistet werden.



Die Rütliwiese am Vierwaldstättersee, auf der nach der Überlieferung der Bund der Eidgenossen beschworen wurde. Im Hintergrund die beiden Mythen\*