

**Zeitschrift:** Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

**Herausgeber:** Schweizerische Verkehrszentrale

**Band:** - (1942)

**Heft:** 4

**Artikel:** Sinn und Wert der Ferien

**Autor:** Gut, Paul

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-776442>

### **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**

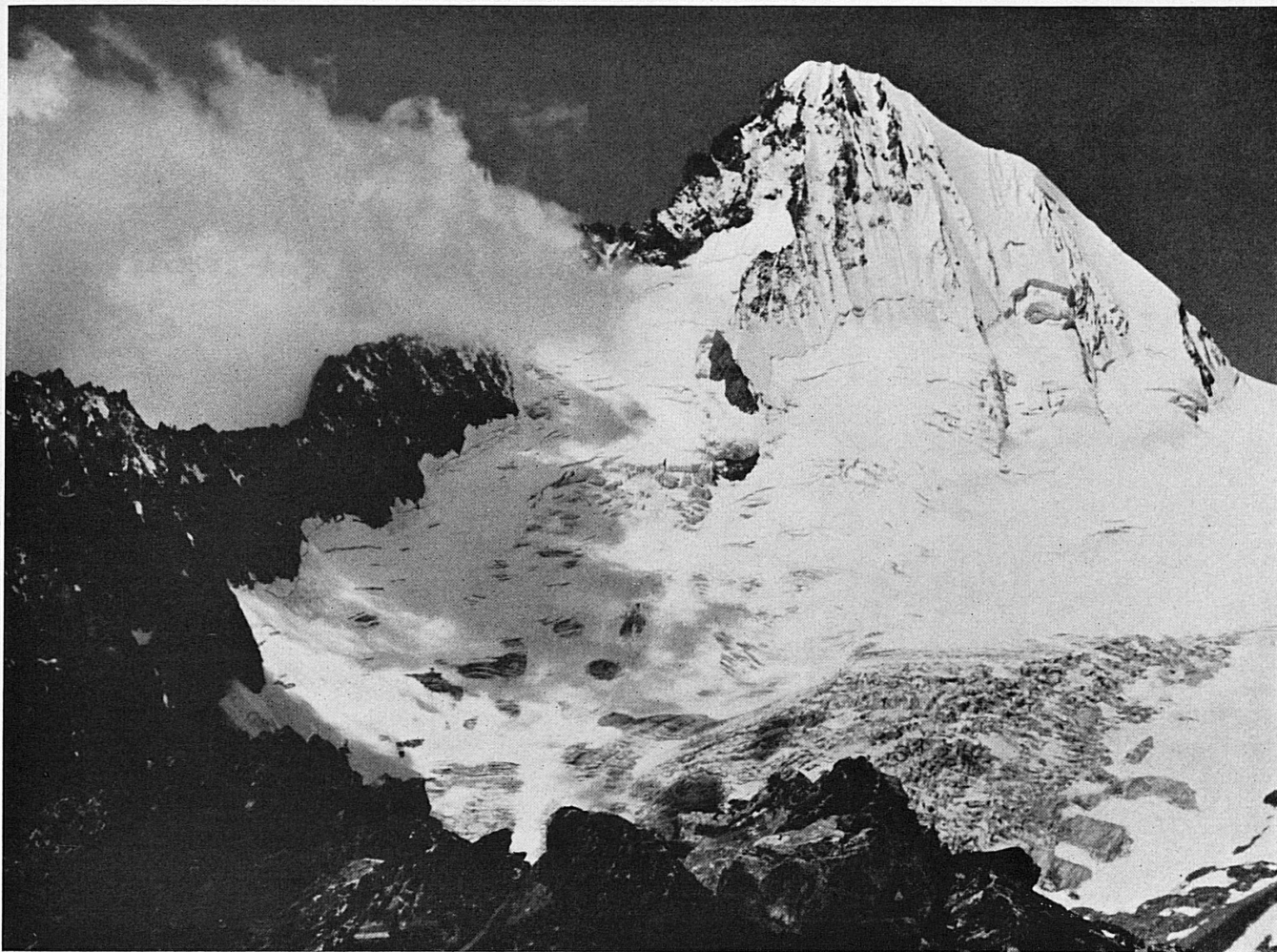
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 08.01.2026

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



## SINN UND WERT DER FERIEEN

Von Dr. med. *Paul Gut*, St. Moritz

Ferien bedeuten für die meisten Menschen nicht « faire rien », wie es Schriftgelehrte haben wollen, sondern: an einem andern Ort etwas anderes tun, an einem andern, schönen Ort freiwillig etwas anderes, Angenehmes tun.

Horaz irrt sich in dem geflügelten Hexameter, den wir in der Schule lernten: « Caelum, non animum mutant, qui trans mare currunt. » (Nur den Aufenthaltsort, nicht aber ihre Geistesverfassung und Stimmung ändern diejenigen, welche über das Meer fahren. — Episteln I, 11, 27.)

Das Gegenteil ist wahr. Stelle dir folgendes vor: du bekommst während drei Wochen vollständig « frei » von deinen Alltagspflichten, « Ferien », zum Nachtessen außerdem eine Flasche vom schönsten Wein, deinem Lieblingswein, mußt aber in den gleichen Wänden, am gleichen Ort, unter den gleichen Mitmenschen, die du täglich siehst und hörst, bleiben. Sind das Ferien? Bist du wirklich « frei »? Was fehlt dazu? — Die Dislokation, der Platzwechsel, die Reise. Seelisch brauchen wir in den Ferien Milieudistanz und körperlich Klimadifferenz.

Schon während dem « Dislokationsmarsch » ändert sich unser animus. In den Ferien selbst und erst recht, wenn wir aus richtig absolvierten Ferien heimkehren, sind wir andere Menschen, nicht mehr müde und schlapp, sondern aktiv, frisch und leistungsfähig; wohlgelaunt statt gereizt, sonngebräunt statt bürobleich.

Brauchen wir überhaupt Ferien, oder sollen wir sie dieses Jahr sparen, durch Weekends ersetzen, bis wir wieder « über das Meer » fahren können? — Antwort: Ferien sind nie durch zu kurze, hastige Weekends ersetzbar, besonders nicht an stadtnahen Weekendplätzen mit ihrem ärgerlichen Platzmangel, und die geschlossenen Landesgrenzen brauchen unsern Ferien zwischen 193 m (Lago Maggiore) und 4658 m (Dufourspitze) keinen Abbruch zu tun. Kennst du beide und alles, was dazwischen liegt?

Meisterhaft hat kürzlich mit « Durchhalten, Sparen, Vorbereiten » Nationalrat Dr. h. c. Armin Meili, Präsident der SZV, an deren Tagung in Neuchâtel unsere Aufgaben während der Kriegsjahre formuliert. Das gesunde Sparen wird uns zurzeit auf manchem Gebiet durch die Rationierung vorgeschrieben. Zum Vorbereiten gehört, daß Ferien macht, wer Ferien verdient und wer Kur und Sport nötig hat, um bereit zu sein zum großen Start nach dem Kriege. Wer dann körperlich und geistig erschöpft und erschlagen ist, wird einen Fehlstart machen und den « verpaßten Gelegenheiten » verfallen. Die Kriegs- und Krisenjahre konsumieren uns mehr, also müssen wir uns in unserer Freizeit auch besser restituieren. Dem Raubbau (vermehrten Abbau) hat ein entsprechender Mehranbau an Gesundheit zu folgen. Das Weekend gleicht der kurzen Siesta nach dem Mittagessen, die Ferien gleichen dem uns erneuernden Nachtschlaf.

In diesen Tagen hat in einer Gedenkrede Oberst Walo Gerber folgendes ausgesprochen: « Auf unsern gemeinsamen Hochtouren ließ mich Walter Mittelholzer manchen Blick tun in seine Lebensauffassung und seine Gepflogenheiten. Er hatte das Glück, eine solide Gesundheit mit auf den Lebensweg zu erhalten. Dieses Gut war ihm heilig. So konnte ich immer wieder konstatieren, wie peinlich genau er auf die Wiederherstellung der bei seinem gefährvollen Beruf verlorengegangenen Kräfte bedacht war. Dem Prinzip, daß für jeden Vitalitätsverlust Ersatz geschafft werden muß, ist er sein ganzes Leben lang treu geblieben. So zog er denn planmäßig in die Berge, Sommer und Winter. In der göttlichen Stille des Hochgebirges löste er sich los vom Alltag und holte sich die köstliche Innenruhe, die ihn befähigte, den ungeheuren Verschleiß an Nervenkapital auszugleichen. Aus dem Wandern und Klettern holte er sich Zähigkeit,





Wagemut, Furchtlosigkeit und Enthaltbarkeit. In diesem bewußten Sicherneuern, körperlich wie seelisch, lag das Geheimnis der ungewöhnlichen Widerstandskraft und Energie dieses Mannes, der sich vom kleinen Photographen zum weltberühmten Flieger emporgearbeitet hatte. »

An einem andern Ort etwas anderes tun . . . Der nervöse Städter sucht Erlösung von Telephon, Radio und Schreibmaschine, von städtischem Tempozwang und Platzmangel. Er findet, was er sucht, in der beglückenden Ruhe und dem befreienden Raume der großen Natur. Der ruhige Provinzler vom Lande (wozu wir selbst uns zählen) sucht und genießt in seinen Ferien die städtische Betriebsamkeit, er liebt die Stadt als « Kurort des geistigen Menschen », als Zentrum von Technik, Kunst und Wissenschaft. Beide, Städter und Provinzler, vergessen dabei ihre großen und kleinen Alltagssorgen, beide erweitern ihr Blickfeld und lernen. « Variato delectat et sanat. » Also auch dieses Jahr Ferien? Jawohl! Denn das Ferienbudget « zahlt sich aus ». Zeit und Geld, welche zu Unrecht an Ferien und Sport gespart werden, fließen früher oder später, aber sicher, dem Arzt und dem Krankenhaus zu. Ferien und Sport sind gute Apotheker! Freuden gehören ebenso sehr zum Leben, wie Nahrungsmittel.

Und Ferien sind kein Luxus. Speziell wenn sie mit Kur oder Sport ausgefüllt werden. — Den Bergbauprodukten anderer Länder entsprechen die Heilquellen- und Klimawerte unseres diesbezüglich unvergleichlich reichen Landes. — Dem modernen, allzu zivilisierten und überspezialisierten, in Büro und Laboratorium eingesperrten Kulturmenschen, dem Städter, fehlt die gesunderhaltende und glücklichmachende Körperarbeit. Sport staubt uns äußerlich und innerlich ab. Benütze deine Ferien zum Training und Erwerb des ausgezeichneten Schweizerischen Sportabzeichens! Das pikante Wort eines bekannten schweizerischen Militärreitlehrers gilt — sinngemäß abgeändert und angepaßt — für jeden Sport: « Das zweit Schönste Gefühl im Leben ist, ein versammeltes Pferd unter sich zu fühlen. » Wiederhole dieses Gefühl oft und immer wieder nach dem lebenswürdigen Rezept von Wilhelm Busch: « Was man gerne tut, das soll man oft tun! » Im Sinne unserer Ausführungen sollen sich Dauerjasser, Raucher und Praktikanten ähnlicher « Sportarten » ja hüten, dieses Wort zu ihrer Deckung für sich in Anspruch zu nehmen! Es gibt mehr und böhere Freizeitkrankheiten (durch schlecht zugebrachte Freizeit) als Arbeitskrankheiten, mehr Unterarbeits- als Überarbeitungsschäden! Es gibt auch einen Unsinn der Ferien. Falsch absolvierte Ferien, die dich kaputt machen. Hüte dich davor!

Die Kur- und Sportgebiete des Hochgebirges und des Südens werden nie überflüssig sein und niemals aussterben, weil sie nötig sind und vom Mittelländer, speziell vom Städter aller Kontinente, instinktmäßig und mit Gewinn immer wieder aufgesucht werden. Warum? Weil das zur richtigen Zeit richtig gewählte Klima als durch chemische Medikamente nie ersetzbares Heilmittel wirkt. Wer das einmal an sich selbst erfahren hat — und wer gehörte nicht dazu? — repetiert immer wieder und wird « Stammgast ».

Jeder Mensch ist mit all seinen guten und schlechten körperlichen und geistigen Eigenschaften in jedem Abschnitt seines Lebens immer ein Produkt, ein interessantes Gemisch aus Vererbungs- und Milieuwirkungen. Unsere biologische Erbmasse können wir nicht ändern, nachdem wir unsere Eltern ausgesucht haben; aber ein guter Teil der biologischen Milieuwirkungen liegt in unsern Händen. Klimatische und seelische Milieuschäden können durch Milieuwechsel korrigiert werden. Dafür sorgt die Schweiz, das unvergleichlich vielgestaltige Land. Und nun wollen wir den altrömischen Spruch flicken und neu herausgeben: « Caelum et animus mutant, qui trans mare currunt », und noch wahrer: « Corpus et animus mutant... »: Körper und Seele fördern die, welche in die Ferien fahren. — Auf! An die Arbeit!

Oben: Matterhorn, Obergabelhorn, Dent-Blanche. \* Rechts: Rückkehr von einer Wanderung im Rosengtal bei Pontresina. \*

En haut: Matterhorn, Obergabelhorn, Dent-Blanche. \* A droite: Retour d'une excursion dans la Vallée de Roseg près de Pontresina. \*

Phot.: Duperret, Sommer

