

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

**Herausgeber:** Schweizerische Verkehrszentrale

**Band:** - (1945)

**Heft:** [1]: Die Schweiz : das Land der Schule und Erziehung

**Artikel:** Mens sana in corpore sano

**Autor:** Oettli, Th.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-777042>

### **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](#)

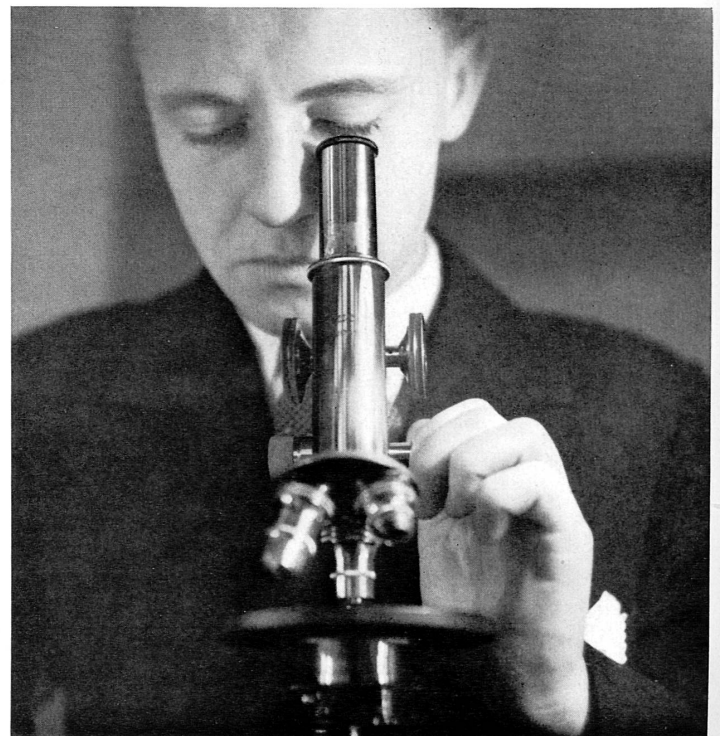
**Download PDF:** 02.04.2026

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



*Wenn der kleine Erdenbürger das Licht der Welt erblickt, umfängt ihn gleich eine behutsame und liebevolle Pflege. Die Erziehung beginnt schon im zartesten Kindesalter, wobei sich die uralten mütterlichen Handlungsweisen mit den Erkenntnissen der modernen Forschung harmonisch verbinden.*

*Die Einsichten der Bakteriologie und der wissenschaftlichen Ernährungslehre haben es der Kinderheilkunde ermöglicht, die Säuglingssterblichkeit gewaltig zurückzudämmen. Vornehmlich dank der überragenden Lehrtätigkeit des Nestors der schweizerischen Kinderärzte, Prof. Dr. Emil Feer, erfährt der Medizinstudent eine besonders sorgfältige Ausbildung in der Wartung und Heilung des kranken Kindes.*



Nehmen wir an, ein ausländischer Vater gehe mit dem Gedanken um, die Erziehung eines seiner Kinder eine Zeitlang der Schweiz anzuvertrauen. Eine der ersten Fragen, die er an sein Gewissen richtet, wird lauten: « Kann ich darauf zählen, mit soviel Wahrscheinlichkeit, wie menschlichen Erwartungen beizumessen erlaubt ist, daß die Schweiz meinen Jungen in seiner körperlichen Entwicklung fördern, daß er aus ihr gesünder, kräftiger, widerstandsfähiger zurückkehren wird, besser imstande, seinen Mann zu stellen in dem Lebensraum, den das Schicksal ihm zugewiesen hat? » Und weiter wird er fragen: « Wenn das Unglück es will, daß er im fremden Lande schwer erkrankt, daß ihm ein ernster Unfall zustößt, wird man ihn sachkundig und gewissenhaft betreuen, wird ihm eine Behandlung zuteil werden, die sich sehen lassen kann angesichts dessen, was heute in der Medizin geleistet wird? » Wir wollen versuchen, auf diese Fragen so bündig und so ehrlich zu antworten, wie ein Schweizer es in eigener Sache tun kann.

Fangen wir mit dem Klima an. Die Forschung kann sich nicht gut anders helfen, als daß sie einzelne klimatische Daten, die sich bequem messen lassen, eben mißt und registriert. Aber es kommt ja nun wirklich nicht darauf an, ob die jährliche Niederschlagsmenge ein paar Millimeter mehr oder weniger beträgt, und ob der Februar hier drei Sonnenstunden mehr aufweist als dort. Was wirklich erlebt wird, das ist nicht ein abstraktes Klima, es ist ein Lebensraum, geschaffen aus den Abwandlungen der kosmischen Konstanten und aus der Reaktion des Menschen auf seine Umwelt. Wie sieht der Lebensraum aus, in den die Schweiz ihre Bewohner stellt? Wir müssen da unterscheiden: dem «Eingeborenen», dessen Wurzeln im Schweizer Boden haften, der seine ganze Nahrung aus ihm gesogen hat, bedeutet dieser Lebensraum das tägliche Brot, während er für den Fremden, der eine Zeitlang in ihn versetzt wird, immer etwas vom Charakter eines Heilmittels oder doch eines Tonikums behält und behalten soll. Es wird ja vom jungen Ausländer nicht erwartet, daß er sich vollständig assimiliere; vielmehr ist dies der Sinn der Erziehung im fremden Lande, daß sie dem Fremdling helfen soll, in steter Berührung mit dem Andersartigen sich seines eigenen Wesens bewußt zu werden und dieses harmonisch zu entfalten.

Das natürliche Klima der Schweiz läßt sich ohne Künstelei in drei Klassen teilen. Das Klima des nördlichen Vorfeldes der Alpen, der Hügellandschaft zwischen dem Rhein und dem Hochgebirge, ist recht eigentlich ein Klima des Mittelmaßes — gewiß hat es dazu beigetragen, den Charakter seiner Bewohner zu formen. Nicht zu heiß im Sommer, nicht zu kalt im Winter, nicht zu trocken, nicht zu naß — ein « durchwachsendes » Klima, das den Menschen stets daran erinnert, daß er nicht zum Vergnügen auf der Welt ist, daß er arbeiten muß, um sich gegen die Natur zu schützen; aber diese plagt ihn nicht über Gebühr, sie erlaubt ihm, jahraus jahrein ohne Mühsal seinem Berufe nachzugehen. In diesem Raume wuchsen die Städte der Schweiz. Keine von ihnen ist dermaßen hypertrophiert oder industrialisiert, daß sie ihr eigenes Klima zu bilden imstande wäre. Die Städte sind dem vom Weltmeer umspülten Lande zu vergleichen; man redet von Inseln, wenn ihr Klima vom Meere bestimmt wird, von Kontinenten, wenn sie klimatisch autonom sind. So sind die Schweizer Städte samt und sonders Inseln: die umgebende Landschaft bestimmt ihr Klima. Deswegen kann der Schweizer nie in dem Maße verstädtern, wie es der Bürger der Weltstädte zu tun droht; auch in seiner geistigen Haltung ist er in diesem Sinne etwas insular, von der Landschaft geformt.

Ist dieses Klima « gesund »? Seht euch die Kinder dieses Landes an, und ihr habt eine Antwort, die besser überzeugt als alle Tabellen. Sie haben frische Farben und helle Augen; sie sind weder pastös

noch altklug, sie sind konstitutionell gut gelaunt und haben Freude am Wettbewerb in allen Bewegungsspielen; ihr Benehmen hat die unbefangene (zum Glück meist auch unaufdringliche) Sicherheit, die aus dem Wissen erwächst, daß man mit den mannigfachen Ansprüchen der Umwelt ohne große Mühsal fertig wird. In Harmonie mit seiner Umwelt leben — das ist das oberste Kriterium der Gesundheit an Leib und Seele; es sagt weit mehr, als alle Laboratoriumsdaten über diese oder jene Organfunktion je besagen können. Daß der junge Eidgenosse so leben kann und so lebt, das hat er zu einem gewichtigen Teil diesem seinem Wohn- und Arbeitsklima zu verdanken; zu einem andern, nicht minder gewichtigen, freilich der sozialen Struktur seiner Volksgemeinschaft.

Von diesem Alltagsklima der Schweiz, so gemäß dem Wesen des gesunden, der Arbeit verpflichteten Europäers, heben sich, mit ihm durch fließende Übergänge verbunden, zwei Klimate ab, die geeignet sind, auf den kranken oder konstitutionell schwachen Menschen auf eine besondere Art einzuwirken, welche die Herstellung der biologischen Norm zu fördern vermag. Das eine ist das Klima der oberitalienischen Seen, an dem ein Teil des Tessins mit Lugano und Locarno Anteil hat; ihm ähnelt das Klima des Genfersees in seinem östlichen um Montreux gelegenen Teil. Seine wichtigsten Merkmale sind: die Luft ist mild; im Winter bleibt der Schnee kaum liegen, der Frühling kommt um einen Monat früher, und der Sommer ist heiß und trocken. Es ist ein Schonklima, für den gesunden jungen Ausländer weniger geeignet als Erziehungs- und Arbeitsklima; wo es aber gilt, einen durch Krankheit geschwächten Körper sozusagen klimatisch « einzuwickeln », ihm alle schroffen Reize fernzuhalten, welche die zaghaft gewordene Heilkraft seiner eigenen Natur einschüchtern könnten: da kann dieses Klima treffliche Dienste leisten, zumal im Frühjahr und im Herbst.

Am andern Ende der polaren Gegensätze, die aus dem klimatischen Mittelmaße der Schweiz herauswachsen, steht das alpine Klima. Dünne, frische, bewegte Luft und intensive Strahlung sind die Kennzeichen, die es zu dem machen, was man ein Reizklima nennt. Es ist aggressiv, es nötigt den Fremden, sich mit ihm auseinanderzusetzen, seinen Forderungen sich anzupassen. Diese « Akklimatisation » mutet dem Körper des Zugereisten über seine täglichen Verrichtungen hinaus eine gewisse Mehrarbeit zu; um sie leisten zu können, muß er über eine bescheidene Kraftreserve verfügen — darum gehören weder sehr geschwächte Menschen ins Hochgebirge noch jene ewig Extravertierten, die sich Tag für Tag völlig « verausgaben » und darum nie dazu kommen, Reserven anzulegen. Für die gesunde Jugend ist das Hochgebirge ein wunderbares Tonikum, zumal im Winter, alle Kräfte regt es an zur harmonischen Entfaltung. Und im Heilplan der Natur ist ihm eine wichtige Aufgabe übertragen: es vermag die Blutarmut der Jungen zu heilen, die Rekonvaleszenz von schwerer akuter Krankheit zu fördern, schwächliche und « anfällige » Konstitutionen nachhaltig umzustimmen; ein langer Aufenthalt im Hochgebirge heilt die meisten Fälle des jugendlichen Bronchialasthmas und andere allergische Manifestationen. Dort, wo dem alpinen Klima durch genügenden Windschutz eine Dosis Schonklima beigemischt ist, dort heilt es seit bald hundert Jahren zahllose Fälle von Lungenschwindsucht, seit der Jahrhundertwende auch die Tuberkulose der Lymphdrüsen, der Knochen und Gelenke; in den Heilstätten der Schweizer Alpen ging im letzten Jahrzehnt die Chirurgie daran, der Heilkraft des Klimas durch geeignete Eingriffe bei zahlreichen Fällen von Lungentuberkulose den Weg zu bahnen, wo bisher Form und Grad des Leidens ihn versperrt hatten.

Es gibt kein Idealklima, das dem jungen Menschen dauernd ein

optimales Wachstum gewährleisten könnte, und die klimatische Autarkie ist kein Idealzustand. Es klingt paradox, aber es ist so: wer alles realisieren will, was ein Klima ihm geben kann, der muß ihm hin und wieder untreu werden; kehrt er nach einer Weile reuig zurück, so kann der Körper, zumal der junge, seinem Wohnklima neue Reize abgewinnen, im eigentlichen Sinne des Wortes. Wohl nirgends hausen so verschiedene Klimate so nahe beieinander, sind so mühelos miteinander zu vertauschen wie in der Schweiz. Es gibt keinen Fleck in diesem Lande, von dem aus nicht in einer bis höchstens zwei Stunden Bahnfahrt die schönste winterliche Berglandschaft zu erreichen wäre, trefflich geeignet zum Skilauf, dem gesündesten, naturnähesten aller Sporte. Die Bewohner des Unterlandes sind gewohnt, ihre Ferien im Gebirge zu verleben und von dort neue Kraft für die Arbeit ihres Alltages heimzubringen; die Leute aus den Bergen suchen im Frühling die milde Luft der Seen auf. Sie alle nehmen das Klima nicht zu sich, wie man Pillen schluckt; hier ist das Heilsame ganz und gar eingehüllt in die mannigfaltige Schönheit der Schweizer Landschaft, die zu jedem Herzen dringt. Die besten klimatischen Bedingungen gewähren keinen sichern Schutz gegen Krankheit — auch die Schweiz bleibt nicht verschont von den Krankheiten der zivilisierten Völker des gemäßigten Klimas. Immerhin teilt sich Zürich — um auch einmal die Statistik zu bemühen — mit Wellington auf Neuseeland in die Ehre, 1955/56 von allen Großstädten der Erde die geringste Sterblichkeit an Lungenentzündung aufzuweisen. Wichtiger als Zahlen, Gesetze und Institutionen ist auch hier das Lebendige: Möglichkeit auf der einen, guter Wille und Fähigkeit des Volkes zum hygienischen Leben auf der andern Seite. Auch hier kann die Schweiz sich sehen lassen; man beugt vor, so gut man kann (und sicher so gut wie anderswo), und in den Internaten heißt ein — man möchte sagen ererbtes — Verantwortungsbewußtsein die Leiter, nach besten Kräften alles Unheil von den Zöglingen fernzuhalten: Ehrlichkeit und Gewissenhaftigkeit ist auch hier die beste Politik.

Und, wenn sie nötig wird, wie steht es mit der ärztlichen Betreuung? Der Schweizer Arzt der Gegenwart wurde nach zwei Vorbildern geformt, zwei Meistern von starkem und zusammengefaßtem Wesen, die lange über ihren Tod hinaus beispielhaft wirkten; wir meinen

den Chirurgen Kocher und den Internisten Sahli. Beide hatten nichts Faszinierendes an sich; ihre Bedeutung verdankten sie weniger überragender Genialität als dem systematischen, stets von einem unbestechlichen Gewissen beratenen Fleiße, mit dem sie ihre Fächer von Grund auf durch- und umarbeiteten, um sie sodann zu beherrschen; in Forschung und Praxis waren sie Meister der wissenschaftlichen Methodik. Ihr nüchternes und besonnenes Streben nach beruflicher Vervollkommnung, dem vielleicht eine Spur Hausbackenheit anhaftet, weil es nicht glänzen, sich nicht in soziale Geltung umsetzen will — das war gute schweizerische Art, und von ihr erhielt das Arzttum dieses Landes sein Gepräge. Der Schweizer Arzt gibt sich Mühe, sein Rüstzeug blank zu erhalten; aber gegenüber den Fluktuationen der medizinischen Mode bewahrt er eine gewisse kritische Selbständigkeit; sein Verantwortungsgefühl heißt ihn den Kranken dem kleinstmöglichen Risiko auszusetzen. Wer hiezulande das Pech hat, auf einer Skitour hinter dem abgelegensten Bergdörfchen sich das Bein zu brechen, der kann mit großer Wahrscheinlichkeit darauf zählen, daß er nach einem sachgemäß bewerkstelligten Transport in kompetente Arzthände gerät; in einem kleinen Bezirksspital ist er gerade so gut aufgehoben wie in der Universitätsklinik — dank der gründlichen Berufsbildung und der Gewissenhaftigkeit des Schweizer Arztes, dank auch dem hohen Stande des Spitalwesens in seinem Lande. Die Erziehung des Kranken zum rechten Kranken, des Genesenden zum tätigen Leben — mit System betrieben wurde sie zuerst in den Lungenheilstätten der Schweiz; rechtem Arzttum genügt es nicht, die kranken Organe zu behandeln, es fühlt sich verantwortlich für Wohl und Wehe des ganzen Menschen, der bei ihm Hilfe sucht.

Alles in allem: dieses Land heißt den jungen Fremden freundlich willkommen; nicht durch starres Beharren oder gewaltsames Umbiegen will es ihn erziehen; es ist so reich an Bildungswerten für Leib und Seele, daß jeder Zögling in ihm die Nahrung findet, bei der er gedeihen kann ohne denaturiert, entwurzelt, seiner schicksalmäßigen Bestimmung entfremdet zu werden. Es ist das Land des Mittelmaßes, imstande, jedem das Zuträgliche zu geben, und doch reich genug, auch den zu nähren, der um Haupteslänge über die Menge hinauswachsen will.

*Dr. Th. Oettli.*

