

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

**Herausgeber:** Schweizerische Verkehrszentrale

**Band:** 30 (1957)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** La Suisse, paradis d'hiver : vacances d'hiver et santé = Die Schweiz, das Winterparadies : Winterferien und Gesundheit

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-779793>

### **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:** 05.04.2026

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

nach ihm sind die Januartage in den winterlichen Bergen, also Januarferien, der Gesundheit besonders förderlich. Und – last but not least – preislich werden Sie bestimmt besser «fahren und wohnen», was schließlich doch der Vorteil aller Vorteile ist.

Das beste (auch hier) ist immer die persönliche Erfahrung. Darum sei mein Rat: Versuchen Sie es einmal mit Januarferien, und urteilen Sie selbst. In jedem Fall aber wünscht Ihnen recht gute Winterferien – vielleicht schon im Januar 1958 Heinz von Bidder

## LA SUISSE, PARADIS D'HIVER • DIE SCHWEIZ, DAS WINTERPARADIES

### VACANCES D'HIVER ET SANTÉ • WINTERFERIEN UND GESUNDHEIT

Il est avéré qu'un nombre de maladies apparaissent plus fréquemment en certaines saisons que dans d'autres. La plupart de ces «pointes saisonnières» apparaissent pendant l'hiver et au printemps. On est obligé d'admettre qu'une modification de la résistance de l'organisme, ainsi que les conditions climatiques défavorables pendant l'hiver, constituent les causes principales de ce phénomène.

Les journées courtes, de même que le temps froid et humide de l'hiver, ne permettent guère aux enfants de se tenir dehors au grand air. En même temps, le manque de soleil accompagné d'un défaut de rayons ultraviolets favorise l'apparition du rachitisme, retarde la croissance normale du squelette, et provoque la fatigue et la disposition générale aux maladies. En effet, des études ont démontré que les enfants présentent fréquemment pendant les mois d'hiver des modifications du métabolisme du phosphore et du calcium, ainsi qu'un abaissement du taux de l'hémoglobine dans le sang. Nous constatons donc, en hiver, dans l'ensemble, un affaiblissement général de la santé, accompagné d'une diminution de la résistance de l'organisme.

Dans la plaine, la durée moyenne de la radiation solaire est fortement diminuée en hiver; en même temps, l'on assiste à une réduction considérable de la radiation ultraviolette si importante au développement des enfants. C'est aussi pendant l'hiver et dans la plaine que nous trouvons le plus grand nombre de journées nébuleuses avec un degré d'humidité relativement élevé. L'enfant qui a l'avantage de passer quelques semaines en montagne, l'hiver, échappe pour cette période à ces inconvénients climatiques.

En effet, le climat de montagne présente en hiver les avantages que voici: grâce à la pureté de l'air et à la réflexion par la neige, la radiation solaire et ultraviolette est particulièrement intense. La radiation solaire est, à une altitude de 1500 m, ac-

crue de 40% par rapport à la plaine, et la radiation ultraviolette s'y trouve même doublée. Le climat est caractérisé par un air pur et sec, avec peu de brouillard. A ces avantages climatiques s'ajoutent les effets précieux de l'altitude, parmi lesquels nous retiendrons ici le renouvellement du sang ainsi que la stimulation du système nerveux végétatif, que nous pouvons interpréter comme une augmentation de la résistance physique.

Les sports d'hiver permettent aux enfants de se tenir au grand air, ce qui ne leur est guère possible en ville à la même époque. L'activité physique des sports d'hiver favorise le développement de l'organisme entier et de sa résistance.

*Ainsi, les vacances d'hiver en montagne constituent un gain considérable pour la santé grâce au changement de climat et aux sports en plein air.*

Es ist seit langem bekannt, daß gewisse Krankheiten in einer bestimmten Jahreszeit häufiger auftreten als in andern. Von diesen «Jahresgipfeln» entfallen die Mehrzahl auf den Winter und das Frühjahr. Die wichtigsten Ursachen für diese Anhäufungen von Erkrankungen müssen in einem jahreszeitlichen Wechsel der Disposition, d.h. der Erkrankungsbereitschaft des menschlichen Organismus, und in den klimatischen Bedingungen der winterlichen Jahreszeit liegen.

Die kurzen Tage und das häufig naßkalte Wetter im Winter erlauben den Schulkindern nur selten, sich im Freien zu bewegen. Der gleichzeitige Mangel an Sonnenstrahlung mit dem entsprechenden Mangel an Ultraviolettstrahlung begünstigt die Entstehung der Rachitis, führt zu einer Verlangsamung des Knochenwachstums und soll auch für die im Winter größere Ermüdbarkeit und Krankheitsanfälligkeit mitverantwortlich sein. Tatsächlich hat man allgemein bei Schulkindern während der Wintermonate

Änderungen des Phosphor- und des Kalziumgehalts sowie ein Absinken des Hämoglobingehalts festgestellt. Es kommt somit im Winter zu einer allgemeinen Schwächung der Gesundheit mit entsprechender Herabsetzung der Widerstandskraft.

Im Tiefland ist im Winter die Sonnenscheindauer und die für das Gedeihen der Kinder so wichtige Ultraviolettstrahlung stark vermindert; gleichzeitig ist die relative Feuchtigkeit und die Zahl der Nebeltage am höchsten. Können die Schulkinder im Winter einige Wochen in die Berge, so werden sie für diese Zeit diesen klimatischen Nachteilen entzogen.

Das Bergklima weist im Winter folgende entscheidende Vorzüge auf: die Sonnenstrahlung, insbesondere die Ultraviolettstrahlung ist sehr intensiv wegen der Reinheit der Luft und wegen der Reflexion durch den Schnee. Gegenüber dem Tiefland ist die Wärmestrahlung der Sonne im Winter auf 1500 m um nahezu 40% gesteigert, während die Ultraviolettstrahlung mehr als verdoppelt ist. Außerdem ist die Luft trockener und der Nebel seltener. Zu diesen allgemeinen klimatischen Vorzügen kommt noch die wertvolle Wirkung der Höhe hinzu, die neben der schon lange bekannten Bluterneuerung auch wesentliche Änderungen der nervösen Steuerung des Organismus hervorruft, die als Ausdruck einer erhöhten Reaktionsfähigkeit und Abwehrbereitschaft interpretiert werden können.

Der Wintersport erlaubt den Kindern, sich im Freien zu bewegen, was in der Stadt zu dieser Jahreszeit kaum möglich ist. Durch die körperliche Tätigkeit wird die Entwicklung des ganzen Organismus angeregt, seine Widerstandskraft erhöht und somit die Gesundheit gestärkt.

*Ferien in den Bergen sind im Winter sowohl in bezug auf den Klimawechsel als auch in bezug auf die Möglichkeiten der körperlichen Betätigung besonders gewinnreich.*

*Der Schweizer Meister im Skisprung, Andreas Däscher, anlässlich der Schweizer Skimeisterschaften 1956 in Gstaad. Däscher siegte auch 1957 in St. Moritz. Die nächsten Schweizer Skimeisterschaften in den nordischen Disziplinen finden am 1. und 2. Februar 1958 in Kandersteg statt.*

*Le champion suisse de saut, Andreas Däscher, lors des Championnats suisses de ski 1956, à Gstaad. Däscher fut également vainqueur en 1957, à St-Moritz. Les prochains Championnats suisses de ski (disciplines nordiques) auront lieu le 1<sup>er</sup> et le 2 février 1958, à Kandersteg.*



*Il campione svizzero di salto, Andrea Däscher, in occasione dei campionati svizzeri di scii nel 1956 a Gstaad. Däscher trionfò pure nel 1957 a St. Moritz. I prossimi campionati svizzeri di scii (discipline nordiche) avranno luogo a Kandersteg dal 1° al 2 febbraio 1958.*

*Andreas Däscher, Swiss ski-jumping champion, during the 1956 Swiss Championships in Gstaad. Däscher was also winner of the 1957 Championships in St. Moritz. The 1958 Ski Championships in nordic disciplines will be held on 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> February in Kandersteg. Photo Giegel, SFZ*

► Eine Skiwanderung zwischen Rigi-Staffel und dem seit alten Zeiten berühmten Aussichtspunkt «Känzeli» bringt das Erlebnis herrlicher Ausblicke gegen das Urnerland. Photo Rob. Gnant

▼ Sesselbahn Kreuz-Maschgenkamm in den Flumserbergen, einem durch Skilifts und Seilbahnen vielfach erschlossenen Skigebiet der Ostschweiz.



Le télésiège Kreuz-Maschgenkamm facilite l'accès des Flumserbergen (au sud du lac de Wallenstadt), l'une des régions de ski de la Suisse orientale les mieux desservies par télésièges et skilifts.

La seggiovia Kreuz-Maschgenkamm sui monti di Flums, una fra le zone sciistiche della Svizzera

orientale, rese più accessibili da scilifts e funicolari. Photo Giegel SVZ

The Kreuz-Maschgenkamm chair-lift in the Flums Mountains in Eastern Switzerland, a skiing region, made accessible by numerous skilifts and cableways.



*Une promenade à ski de Rigi-Staffel au belvédère de « Känzeli », connu depuis très longtemps, permet de découvrir un fort beau panorama du Pays d'Uri.*

*Un'escursione con gli sci da Rigi-Staffel al « Känzeli », un belvedere famoso da lunga data, che*

*offre l'occasione di splendide vedute del paesaggio urano.*

*A ski hike between Rigi-Staffel and the "Känzeli" —famous for centuries as a vantage point—gives you the thrill of wonderful views off into the Alps of Uri.*