

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 37 (1947)  
**Heft:** 27

**Artikel:** Kleines Brevier für Ferienleute  
**Autor:** F.K.M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-647176>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 10.04.2025

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

# KLEINES BREVIER FÜR FERIENLEUTE



Um richtig Ferien zu genießen, genügt es nicht, dass man am Morgen spät aufsteht und sich dann möglichst mit der neuesten Zeitung im nächsten Café zum Apéritif setzt, damit man sich den ganzen Tag über Börse und Politik ärgert.

Viel besser ist es, am Morgen früh mit einem Kahn auf den See hinaus zu rudern und sich um alles, was in der Welt passiert, überhaupt nicht zu kümmern.



Die Kleidung muss dem Ferienleben angepasst sein. Vor allem soll sie die nötige Bewegungsfreiheit und Bequemlichkeit gewähren.



Ein etwas rassistiger Sport stählt den Mut und die Spannkraft, die vielfach während der täglichen Arbeit verloren gegangen sind.



Körperliche Ermüdung und geistige Erholung findet man auf einer Wanderung in unseren schönen Bergen, was besonders den Städtern, die jahraus, jahrein an Bureau und Werkstätten gebunden sind, eine richtige Ferienabwechslung bietet.



Und wenn wir einmal unsere Ferien im Landdienst verbringen, und jeden Abend von der ungewohnten Tätigkeit rechtschaffen müde sind, so ist auch das eine gesunde Abwechslung für viele, die während des Jahres ihre Arbeit in einer Stube verrichten müssen.

Dem Kalender nach ist jetzt Ferienzeit, und mancher benützt sie zur wohlverdienten Ruhepause vom Alltag. Viele sind für einige Tage oder gar Wochen ihr eigener Herr und Meister. Doch am besten sind nicht immer die mit dem gespickten Geldbeutel daran, die zwar reisen können, wohin sie wollen, aber auch solche Strapazen auf sich nehmen müssen, die nicht viel mit der Regenerierung des Körpers zu tun haben. Wenn einer beispielsweise Tag für Tag am lieblich blauen Langensee im Kursaal sitzt — oder morgens spät aufsteht und dann vor einem Café sitzt und Cassate löffelt oder einen Apéritif schlürft, hat nicht viel für körperliche Erholung getan, während derjenige, der nur ins nächste Sonnen- oder Strandbad geht oder im Mehranbau mitmacht, weit mehr für seine Gesundheit getan hat. Damit kommen wir schon zum Kernpunkt der Ferien, und die Frage taucht auf:

## Wie erholt man sich?

Sobald jemand spürt, dass er abgearbeitet ist, heruntergekommen und schlaff ist, dann muss er durch eine Kur wieder arbeitstüchtig gemacht werden. Heute ist die Erholung noch ein vager Begriff, und wann sie not tut, das spürt der Erholungsbedürftige am ehesten selbst. Und nun das Wichtigste:

## Ruhe allein macht es nicht aus!

«Ich möchte vor allem ausschlafen», ist zwar der Wunsch aller Er-

## Bewegungskuren

sind ein weiterer wichtiger Faktor einer richtigen Erholung. Ein Bube, der früher wegen Herzschwäche vom Turnen befreit wurde, dessen Herz nicht mehr mitkam, wird heute nicht mehr dispensiert. Genau so können kleine Wanderungen oder leichte Sportübungen den Hager gewordenen wieder zu Kräften bringen, indessen der Dicke Bewegungen ausführen soll, die er sonst nicht macht. Allgemeine Übungen, die den ganzen Körper erfassen, sind anderen vorzuziehen. Turnen kann den Blutkreislauf erleichtern und eine bessere Durchblutung der Gewebe herbeiführen, eine allgemeine Straffung bringen. Beim Dicken befreien Bäder von Schlacken — insbesondere dann, wenn nicht nur im Wasser herumgeplanscht wird, sondern Güsse und Bürstenbäder den Kreislauf regulieren.

## Luftveränderung

rechnet man schon lange zu den wichtigsten Erholungsfaktoren. Zweifellos kann ein Klimawechsel für die Wiederherstellung des Organismus kaum entbehrt werden. Für jede Gruppe von Erholungsuchenden hat man das entsprechende Klima gefunden. Der Arzt weiss in diesen Dingen Bescheid. Ihn zu befragen, sollte man nicht unterlassen, denn sonst fährt der Viel-Esser in ein ausgesprochenes Fressbädi des Mittelandes, wo ihm eine Badekur besser bekäme, und der



Um die Freuden im Wasser zu genießen, muss man nicht unbedingt an einen teuren Ferienort reisen. Fast überall findet sich eine Gelegenheit, sich diesem köstlichen Sommersport zu widmen.

holungsbedürftigen, aber dabei darf es nicht bleiben. Unter den ständig sich wiederholenden Reizen hat der berufstätige Körper einzelne Organe übertrainiert und andere erschaffen lassen. Das gestörte Gleichgewicht wieder zu normalisieren, dazu sind Ferien da. Sowohl der schmalgliedrige, hagere, als auch der schwächliche oder breitschultrige, der unteretzte oder gar dicke Mensch reagieren ganz ähnlich; es entstehen nämlich Fehlsteuerungen des Stoffwechsels. Hat der Magere keinen Appetit, so hat der Dicke vielleicht die Essgier; neigt der eine zu Rheuma, so speichert der andere zu viel Wasser auf.

## Richtige Ernährung, die Grundlage aller Erholung!

Durch entsprechende Diät kann das frühere Gleichgewicht oft leicht wieder erreicht werden. Auf welche Art und Weise dies geschieht, kann im einzelnen Fall am besten ein Arzt entscheiden.

mit kranken Kreislauforganen ins Hoch- und Mittelgebirge. Aber manchmal nützt der Rat des Arztes nicht viel, wenn es am notwendigen Kleingeld fehlt. Ihnen sei zum Trost gesagt, dass ein Klimawechsel nicht unbedingt weite Reisen erfordert. Luft- und Sonnenkuren am Rande der Großstadt, Liegekuren im nächsten Walde und vor allem leichte, luftige Kleidung, ersetzen schon weitgehend einen Ferienaufenthalt auswärts. Das sogenannte Kleinklima der Stadt ist ja verschiedentlich; Randgebiete haben schon wesentlich bessere Luft als die asphaltierte Innerstadt mit ihren schattigen Häuserschluchten und den rauchenden Fabrikaminen. Im nahen Vorort herrscht schon eine andere Luft, aber selbst in der Stadt lassen sich wesentliche Temperaturunterschiede leicht bewerkstelligen. Viel sich im Freien aufhalten, sich luftig und leicht kleiden und nicht gleich vor jeder Wolke in die nächste Wirtschaft flüchten, sind die billigsten Wege der Erholung.

F. K. M.