

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

Band: - (1936)

Heft: 6

Artikel: Wasser, Luft und Sonne = Eau, soleil et bon air

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-779391>

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: 15.10.2024

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

Wasser, Luft und Sonne

Eau, soleil et bon air

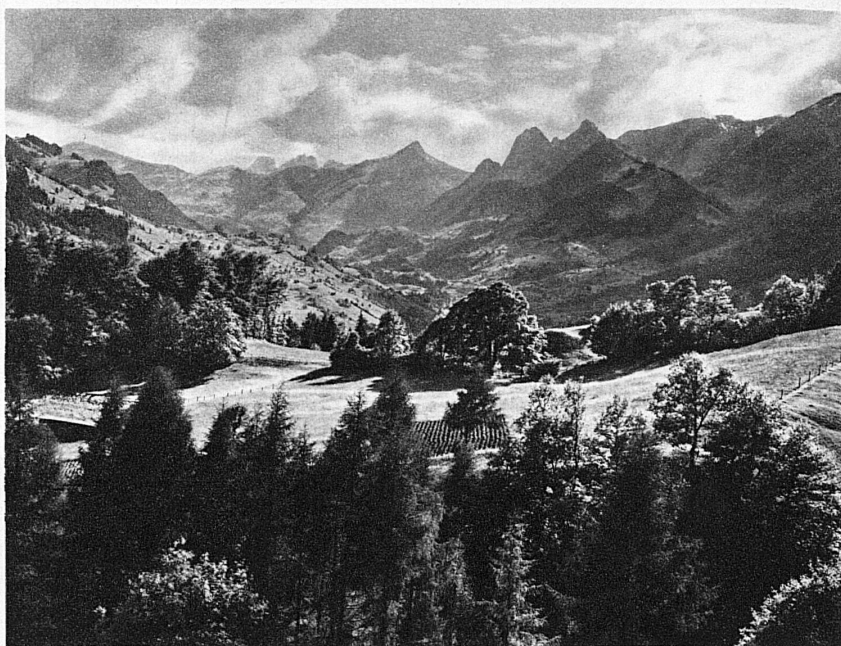
Herrlich, ja oft unvergleichlich ist die Lage der schweizerischen Heilbäder. Wasser, Luft und Sonne wirken bei der Schweizer Badekur zusammen.

Wer zu seiner Gesundheit Sorge trägt, isst nur gesunde Speise. Bedenken Sie: nicht nur die feste Nahrung, nicht nur, was wir essen und trinken, nährt, belebt und erhält Körper und Lebenskraft. Die Luft, die wir atmen, das Licht, das uns bestrahlt, sind für uns ebenso bedeutsam. Die Haut ist nicht nur Schutz und Hülle unseres Leibes, sie ist Organ, nimmt Stoffe auf und scheidet Stoffe aus. Untrüglich spiegelt ihre Farbe, ihre Frische oder ihre Mattigkeit und Kränklichkeit unser allgemeines Befinden wider. Wer atmet frei und unbeengt in

den dunsterfüllten, rauchigen grossen Städten? Immer sind die Menschen dort gezwungen, unzuträgliche, unreine Luft zu atmen, in dem feuchten, sonnenarmen Nebeldunst zu leben und sich zu bewegen. Wie anders ist die Luft, wie anders der Lebensraum im waldigen Hügellande, wie anders im Gebirge!

Die Klarheit und die Köstlichkeit der Luft bewirken das Behagen des ganz gesunden Menschen. Rascher und tiefer atmen Sie in der dünneren Luft. Ihr Blut erneuert sich. Ihr Lebensgefühl steigert sich und nun sind Sie bereit, den « goldenen Ueberfluss der Welt » zu genießen, den Ihnen die Schweizer Landschaft schenkt.

Pour qu'une cure soit complète, il faut l'action combinée de ces trois éléments: l'eau minérale va débarrasser le corps de ses toxines. C'est aux dépens du patient que s'effectue le combat entre la maladie et son nouvel adversaire. La première période, dite de réaction, est pénible. Mais la victoire est bientôt remportée: les cures simultanées de bains et d'eaux produisent des miracles. Celui qui tient à sa santé se nourrit sainement, mais, songez-y, les mets que vous absorbez ne sont pas les seuls aliments de votre corps. Le bon air est tout aussi important, car votre peau doit être nourrie. Où trouverez-vous cela? Pas en ville, l'atmosphère y est humide et toxique. Mais à la montagne, l'on respire plus vite et plus profondément, le sang s'y renouvelle, on y reprend des forces. On jouit ainsi davantage des beautés du paysage.



Simmentaler Landschaft – Paysage du Simmental



Freiübungen im Bad Weissenburg – Exercices en plein air