

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

**Herausgeber:** Schweizerische Verkehrszentrale

**Band:** - (1935)

**Heft:** 6

**Artikel:** Bade Dich gesund!

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-778889>

### **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**

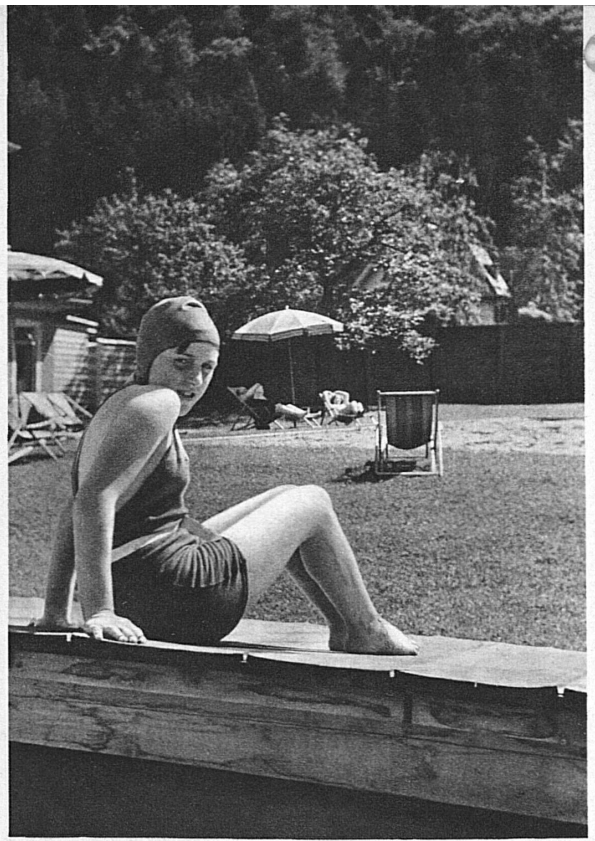
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

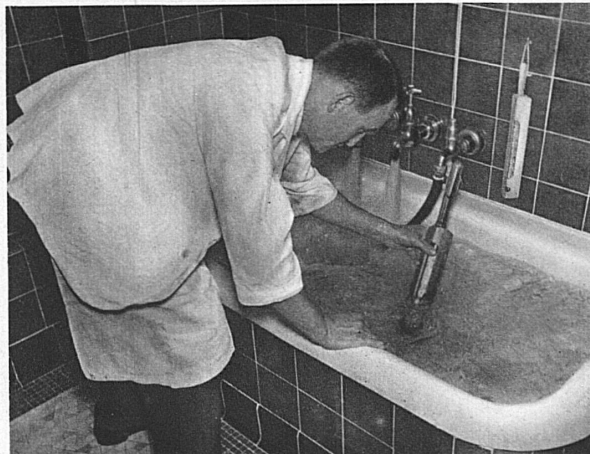
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Das Bad ist bereit in der saubern, einladenden Zelle



Nach dem Thermalbad ein Luft- und Sonnenbad im Kurpark



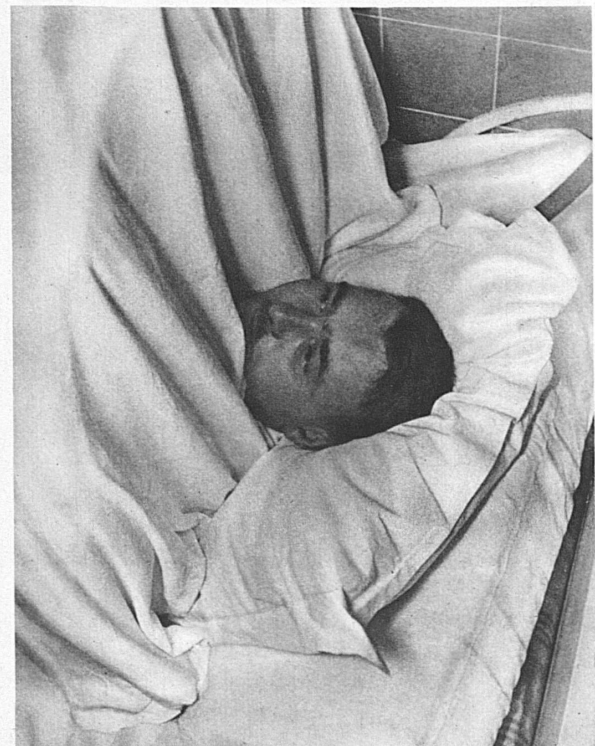
Der Bademeister richtet ein wohltemperiertes Solebad



Die tägliche ärztliche Konsultation: der Blutdruck des Patienten wird gemessen



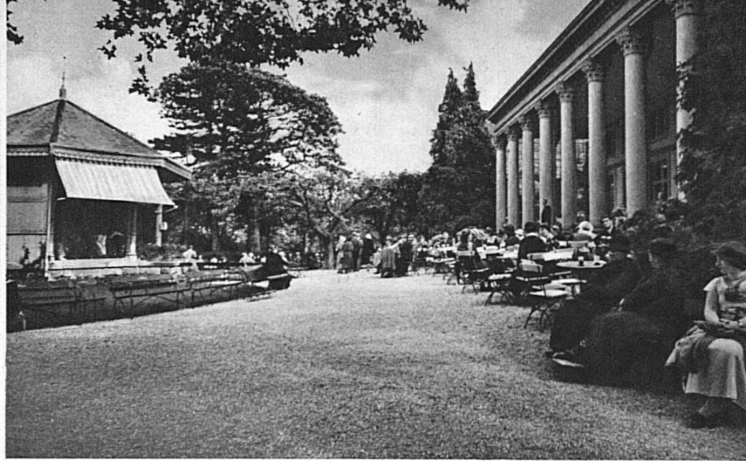
Das Inhalieren ist eines der wichtigsten Kurmittel



Ein modernes, sehr wichtiges Heilmittel: das intensive Lichtbad



Grosser Ball im Hotel



Eine prächtige Anlage für den Nachmittagstee

# Bade Dich gesund

Kraft, Gesundheit, Jugend und Lebensmut sind kostbare Güter. Der ungebrochene und starke Mensch kann sich seines Daseins in jedem Augenblicke wahrhaft freuen. Nicht jedes Lebensalter schenkt die gleiche Lebensmeisterschaft. Früh werden im heutigen Existenzkampf die Reserven angegriffen. Der Mensch der Gegenwart lebt gleichsam in ständiger Krise, Spannung und Gefahr. Die Großstadt und die Hast der Zeit verbrauchen ihn. Kein Wunder, dass bald da und dort die Energie erlahmt.

Quellen der Kraft sind wertvoller als Geld, Erfolg und Ruhm. Der Flügellahme kann dies alles nicht geniessen. Die Arbeit wird ihm zur Qual; Sorge, Enttäuschung und Verbitterung vergiften ihm das Leben. Nie wurde eifriger und fieberhafter nach Kraftquellen gegraben als heute. Was werden nicht für Allheilmittel angepriesen! Die Rutengänger, die nach solchen Jungbrunnen suchen, gehen aber allzu oft auf falschen Wegen. Oft scheinen sie nicht mehr zu wissen, dass es Quellen der Kraft und Verjüngung gibt, die ihre Wirkung tausendfach bewährten: die Heilquellen, die unerschöpflich aus den Tiefen strömen.

Unser Land ist reich an solchen Goldadern. Und zu der Fülle, Verschiedenartigkeit und Energie der Wässer kommt als Heilfaktor das kräftige Klima unserer Badeorte hinzu. Wasser, Luft und Sonne wirken bei der Schweizer Badekur zusammen. Die «Schattenkrankheiten», die Alters- und Schwächeerscheinungen, die langwierigen, schmerzhaften und eingefleischten Gebrechen werden auf der ganzen Front angegriffen. Zu den natürlichen Mitteln gesellt sich ärztliche Kunst, die Strategie gleichsam im Kampfe gegen die Krankheit. In den Schweizer Badeorten steht die Kur im Mittelpunkt. Mit den natürlichen und den ergänzenden Kurmitteln soll die grösstmögliche Wirkung erreicht werden. Wenn der Gast die Einsicht mitbringt, dass ein guter Wille und sein Zutun für den Erfolg mitentscheidend sind, wird er sich der Disziplin und Ordnung gerne fügen. Dabei wird er sich gar nicht unbehaglich fühlen. Ihm bleibt noch Zeit für Wanderungen, Spiel und leichten Sport, für Gipfelfahrten mit den Bergbahnen, für Automobilausflüge, abendliche Konzerte und Tanzanlässe.

Den alten Kuren fehlte besonders eines: das Mass. Die Bäder waren die Zufluchtsorte aller, denen Gesetz und Sitte den unbändigen Lebensdrang zu sehr einengten. Daneben fehlte die Hygiene: den Seuchen und Gebrechen leisteten sie oft nur Vorschub. Und endlich fehlte die wissenschaftliche Erkenntnis: ein jedes Bad nöb vor, für jede Krankheit gut zu sein. Ganz anders heute: Die Kurorte und ihre Einrichtungen bieten Gewähr für Ruhe, peinliche Sauberkeit, gesunde Luft, angenehme Abwechslung, sorgfältige Pflege und zuträgliche Verpflegung.

Heilbäder gibt es in allen Regionen der Schweiz. Die meisten haben den grossen Vorzug, dass Baderaum und Hotelzimmer unter einem Dache sind. Uns fehlt der Raum, Bäder und Heilanzeigen aufzuzählen und den Leser auf bestimmte Orte hinzuweisen. Das ist die Aufgabe des Arztes. Nur er kann wissen, welches Bad für den bestimmten Fall wirklich Erfolg verspricht. Darum lassen Sie sich von ihm beraten, wenn etwas hapert, wenn sich Anzeichen schleichender Leiden fühlbar machen, oder wenn Sie sich von einer schweren Krankheit und einem operativen Eingriff nur mühsam erholen. Lieber zu früh als zu spät sollten Sie die Quelle brauchen, dieses natürliche, wahrhaft wunderwirkende und alt-erprobte Heilmittel. Und wenn Sie eine Badekur im Plane haben, so bedenken Sie, dass die Schweizer Badeorte einen Vorteil haben, der den Wert des Aufenthalts verdoppelt: die prächtige Lage und das einzigartig kräftige Klima.

Bn.



Phot.: Blau, Brandt, Frey, Nino