

Gehen im Grünen – Wohldosiert! Entstehung und Verbreitung von „Terrainkuren“

„Terrainkurort“ – diese heute etwas altmodisch anmutende Bezeichnung war einst ein klingendes Markenzeichen für eine Erholungsstätte der besonderen Art. Grundlage dafür war ein neues, verblüffend einfaches Heilverfahren, das – gute klimatische Bedingungen vorausgesetzt – ausschließlich auf der natürlichen Topografie eines Ortes und seiner Umgebung basierte. Im Zentrum stand die kalkulierte Bewegung in der Natur, das maßvolle Gehen auf genau festgelegten Wegen, mit vorgeschriebenem Tempo und Zeitmaß. Ende des 19. Jahrhunderts im konkurrenzgetriebenen Kurwesen eine willkommene Innovation, die sich von Südtirol aus über ganz Mitteleuropa verbreitete. Und die heute, im digitalen Zeitalter von Body-Management und Quantified-Self, auf neue Art eine Renaissance erlebt.

Die Idee dazu stammte vom deutschen Arzt Max Joseph Oertel (1835–1897). Als anerkannter Experte auf dem Feld der Laryngologie (Erkrankungen des Kehlkopfs) hatte er seit 1876 eine außerordentliche Professur an der Universität München inne. Daneben beschäftigte er sich auch intensiv mit Methoden zur Therapie von Herz- und Kreislaufstörungen sowie von Fettsucht. Infolge eines Unfalls in seiner Kindheit litt Oertel selbst in zunehmendem Maße an Atem- und Kreislaufbeschwerden. Sein eigener Leidensdruck und sein wissenschaftliches Erkenntnisinteresse ließen ihn nach neuen Behandlungsformen suchen, die er letztlich in der Kombination von bewusster Ernährung und gezielter Stärkung des Herzmuskels durch regelmäßige Bewegung fand. Nach grundlegenden Vorstudien und Einbeziehung der Erkenntnisse seines Kollegen Ernst Schweningen („Schweningenkur“) entwickelte Oertel



Abb. 1: Max Joseph Oertel, 1890 (aus: *Darmstädter Tagblatt*, 1890, Nr. 52)

die so genannte „Terrainkur“, ein Ende des 19. Jahrhunderts moderner und – trotz mancher Kritiken – durchaus zukunftsweisender Behandlungsansatz für kardiovaskuläre Erkrankungen.¹

1. Das Konzept „Terrainkur“

Die Grundlagen seiner Behandlungsmethode, die später auch als „Geländekur“ oder Bewegungstherapie durch „planmäßiges Steigen“ bezeichnet wurde,² legte Oertel, der als außerordentlich schreibfreudiger Wissenschaftler galt, in einem 1886 veröffentlichten Buch mit dem Titel „Ueber Terrain-Curorte zur Behandlung von Kranken mit Kreislaufs-Störungen“ dar. Die Publikation, die explizit der „Orientirung für Aerzte und Kranke“ diene, veranschaulichte die Grundzüge seiner Methode und ihre Implementierung in ausgewählten „Winter-Stationen“ in Südtirol.³

Der Autor rekurriert darin auf die im 19. Jahrhundert immer stärker in den Blick geratenen Heilkräfte der Natur und die daraus entstandenen Reformbewegungen. Mahnend weist er gleich zu Beginn seines Buches auf die „unsichtbaren Geister“ hin, die den menschlichen Organismus grundlegend beeinflussen: „Was uns umgibt, mit was wir in Berührung kommen, wirkt auf uns und hinterlässt seine Spuren. Die Luft, das Licht, die Sonnenwärme, der Boden, auf dem wir wohnen, übt so mächtig, so magisch seine Gewalt auf uns aus, dass wir uns ihrer nicht entziehen können, dass es lange Zeit gebraucht hat, bis wir sie erkannt und uns dienstbar gemacht haben.“⁴



Abb. 2: OERTEL: *Ueber Terrain-Curorte* (Titelblatt), 1886 (Sammlung Peter Payer)

¹ Zu Leben und Werk vgl. PAGEL, Oertel, Sp. 1222–1224; ADB 52 (1906), 713 f.; NDB 19 (1999), 450 f.

² DORNBLÜTH, Wörterbuch.

³ OERTEL, *Terrain-Curorte*.

⁴ Ebd., 1.

Insbesondere der Boden beinhalte, so Oertels Überzeugung, noch unausgeschöpfte Möglichkeiten zur Regulierung und Wiederherstellung der Gesundheit: „Der Boden, auf dem der Mensch sich bewegt, bietet je nach seiner Beschaffenheit mehr oder weniger grosse Hindernisse, welche von Jedem überwunden werden müssen, der auf demselben leben will. Die beständige Ueberwindung dieser der Bewegung, dem Gehen sich entgegenstellenden Hindernisse wird zur Gymnastik, wird zu einer mächtig und unsichtbar wirkenden Kraft, welche nicht nur gesunde Körper schafft, sondern auch zur Reconstruction verwendbar gemacht werden kann, wenn der Körper Schaden gelitten. Die Beschaffenheit des Bodens wurde bis jetzt eigentlich noch nicht zu Heilzwecken benutzt, obgleich die mit der Ueberwindung der verschiedenen Terrainverhältnisse, mit dem Gehen, Steigen und Bergsteigen verbundene Gymnastik sowohl den Muskelapparat überhaupt kräftigt, als insbesondere das Herz und den Blutkreislauf in ganz ausserordentlicher Weise beeinflusst.“⁵

Um die „Bodenbeschaffenheit eines Ortes zu Heilzwecken zu benutzen“ entwarf Oertel sodann ein differenziertes, nach Steilheit und Länge unterschiedlich zu begehendes Wegenetz, bestehend aus insgesamt vier Kategorien:

1. Ebene gut gehbare Wege über welliges Terrain (durchschnittliche Steigung 5 Grad),
2. Wege auf Höhen von geringer Steigung (10 Grad),
3. Längere Wege auf stärker ansteigende Höhen oder Berge (15 Grad) und
4. steile, mühsam zu ersteigende Bergpfade (20 Grad).⁶

Damit ergänzte der Münchner Arzt das bislang in den Kurorten bestehende Repertoire an Promenaden. Denn absichtsvolles Gehen in frischer Luft war bereits zuvor als Teil des Gesundheitstrainings etabliert. Eine eigene „Kurlandschaft“ hatte sich herausgebildet, in der man auf ebenen Promenaden entlang von Flüssen spazierte oder – im Falle von Schlechtwetter – in überdachten Wandelgängen.⁷ Die Wege nun in mathematisch exakt berechneter und ärztlich überwachter Weise in die Umgebung hin zu erweitern, darin bestand die Innovation von Oertels Ansatz. Wobei die Promenierenden nicht auf den gewohnten Komfort verzichten müssten. So präferierte Oertel schattige vor schattenlosen Wegen, empfahl er das Aufstellen von bequemen Ruhebänken sowie die Anlage von Schutzhütten, in die man sich bei Regen oder Unwetter zurückziehen konnte. Sprechen und Überanstrengungen sollte man tunlichst vermeiden. Bei starkem Herzklopfen war so lange zu rasten, bis sich der Puls wieder beruhigt hat. Das schweigende, allein auf die Tätigkeit des eigenen Herzens

⁵ Ebd., 2.

⁶ Ebd., 9 f.

⁷ Vgl. dazu EIDLOTH, Landschaft, 179–197; GUNZELMANN, Natur.

konzentrierte Gehen avancierte für Oertel zum ärztlichen Ideal bei der Ausübung seiner „Terrainkur“.

Bei der Auswahl der Wege legte er größten Wert auf abwechslungsreiche visuelle Reize, da sich, so seine Überzeugung, die „Mannigfaltigkeit der Szenerie und Ortswechsel“ überaus positiv, anregend und motivierend auf das Gemüt der Kranken auswirke. Der genaue Verlauf der Wege wurde im Gelände mit römischen Zahlen entsprechend den Kategorien von I bis IV ausgemaltes. In eigens gedruckten Distanzkarten waren sie farblich markiert (rot, blau, grün und gelb), ein ausgeklügeltes Strichsystem informierte zudem exakt über die zurückzulegende Länge des Weges.⁸

2. Pionierstadt Meran

Als erste Stadt, in der die „Terrainkur“ angewandt werden sollte, hatte Oertel Meran gewählt, dessen mildes, mediterranes Klima seit geraumer Zeit Weltruf genoss. Josef Valentin Haller, langjähriger Bürgermeister von 1826 bis 1861, hatte den Ort zur modernen Kurstadt entwickelt. Der Ausbau der Bahnlinien verbesserte die Erreichbarkeit aus Europas Großstädten und sorgte für einen enormen Wachstumsschub. Ein entscheidender Impuls ging sodann von Kaiserin Elisabeth aus, die im Winter 1870 mit ihrer kranken Tochter Marie Valerie zu Besuch kam und von der gesundheitsfördernden Wirkung der Stadt dermaßen angetan war, dass sie drei weitere Aufenthalte folgen ließ. Eine bessere Publicity konnte es nicht geben. Meran etablierte sich in aristokratischen und bürgerlichen Kreisen als führender Kurort und mondäner gesellschaftlicher Treffpunkt. Das Heilklima galt insbesondere als wirksames Mittel gegen die allorts grassierende Tuberkulose, und neben dieser herausragenden „Klimakur“ entwickelten sich rasch auch andere Methoden wie Trauben- und Trinktherapien.⁹

Das großzügige Kurhaus erhielt modernste infrastrukturelle und technische Einrichtungen, Kurgärten und Spazierwege entlang der Passer ermöglichten ausgiebiges Promenieren im Freien, von jeher ein wesentlicher Teil des Meraner Kuraufenthalts. Sukzessive waren denn auch die städtischen Promenaden mit entsprechendem Mobiliar bestückt worden, von Ruhebänken, Geländern, Laternen und Wetterhäuschen bis hin zu Trinkbrunnen und Abfallbehältern.¹⁰

⁸ OERTEL, Terrain-Curorte, 11–15.

⁹ Vgl. ABRAM, Natura.

¹⁰ Vgl. dazu jüngst PIXNER PERTOLL, Salon, 54–73.

Daran konnte Max Joseph Oertel mit seiner „Terrainkur“ nunmehr in idealer Weise anknüpfen. Und auch aus Sicht der Stadtpolitik war dies ein geradezu idealer Zeitpunkt. Hatte doch Robert Koch 1882 den Tuberkelbazillus entdeckt, was dazu führte, dass man Lungenkranke wegen der Ansteckungsgefahr zunehmend aus den Kurorten entfernte und in eigenen Sanatorien unterbrachte. Meran verlor einen nicht unwesentlichen Teil seiner Gäste – und trachtete danach, diese Lücke möglichst rasch zu füllen.¹¹

Die Kurvorstehung bat Oertel als konsultierenden Arzt nach Meran. In einem mehrwöchigen Aufenthalt sondierte er 1885, in Zusammenarbeit mit der hiesigen Sektion des Alpenvereins, die Möglichkeiten der „Terrainkur“ vor Ort. Und war schon bald überaus zuversichtlich: „Ich bin mit dem in Südtirol erzielten Resultate ausserordentlich zufrieden und glaube, dass wir vielleicht schon für den nächsten Winter daselbst ganz brauchbare Anstalten resp. Curplätze bekommen.“¹²

Von 1886 bis 1892 diente er der Stadt offiziell als Berater, und schon im ersten Jahr konnte er sein Konzept probeweise installieren. Mit Hilfe des Alpenvereins wurden Wege hergerichtet und markiert; eine auffällige, 87 Zentimeter hohe, rote römische Eins signalisierte den Wegbeginn; Distanzkarten und Wegeinteilungen wurden gedruckt; Pensionen führten die Oertelsche Diät ein – eiweißreich, arm an Fetten und Kohlehydraten. Das wichtigste „Medikament“, das die Patienten der „Terrainkur“ von ihrem Arzt bekamen, war und blieb jedoch das wohldosierte Gehen eines Weges, dessen Anstieg ihrem jeweiligen Krankheitsbild entsprach und sodann sukzessive gesteigert werden konnte. Wobei die Auswahl der Touren, so Oertels Maxime, nicht zu ängstlich, aber auch nicht zu keck vorgenommen werden sollte. Als Hilfsmittel für dieses „methodische Bergsteigen“ erhielten die Kranken handliche „Wander-Postkarten“, die Oertel im Eigenverlag herausgab und auf denen neben einem Orientierungsplan genau auszufüllen war, wann, welcher Weg in welcher Zeit zurückgelegt worden war.

Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten, wie die „Lienzer Zeitung“ im April 1886 über Meran berichtete: „Eine neue Species von Curgästen bewegt sich schon in ziemlicher Anzahl hier, sogenannte Oertlerianer, Fettleibige, die eine Terraincur durchmachen und insbesondere den steilen Küchelberg beleben.“¹³ Prominente Anwender der neuen Kur, allen voran Fürst Bismarck, bestätigten ihre gesundheitsfördernde Wirkung; etwaige Skeptiker wurden mit der medizinischen Professionalität der Infrastruktur zu überzeugen versucht: Der Kranke „kann hier nach Wohlgefallen seine Exercitien machen, kann für alle Fälle den Rollwagen folgen lassen und

¹¹ Vgl. dazu jüngst SCHLORHAUFER, *Berghotels*, 68–77.

¹² *Mitteilungen*, 1885, Nr. 11, 136; vgl. dazu auch Nr. 9, 115; Nr. 19, 227.

¹³ Zitiert nach ABRAM, *Natura*, 96.

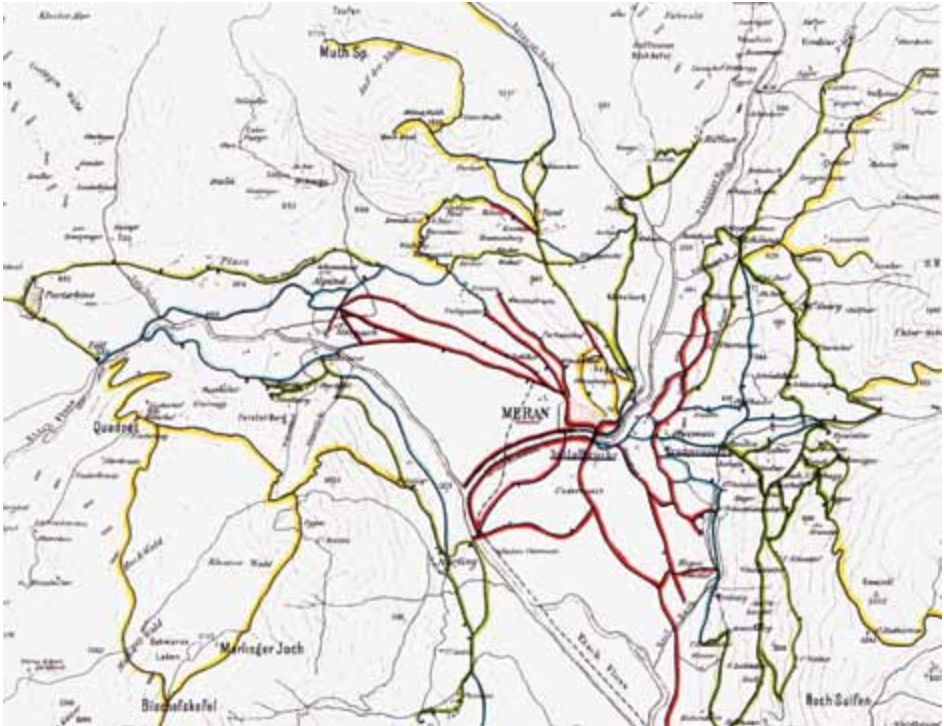


Abb. 3: Meran, Karte mit Terrainwegen (Ausschnitt), 1886 (Palais Mamming Museum)

findet überall an dem eisernen Gitter einen festen Stützpunkt, wenn er dies Haltes bedarf, um der Beruhigung des wallenden Herzens zu warten. [...] Und in gemessenen Zwischenräumen erscheint in Riesenschrift die rothe römische I, das Symbol der Oertel'schen Cur. Jeder Fortschritt bis zu einer neuen I bedeutet einen Rückschritt der Krankheit.¹⁴ Positiv motivierte Bewegungsanreize waren das Gebot der Stunde.

Oertel selbst legte in seiner oben erwähnten Schrift die Details seiner Methode für Meran-Mais, zudem auch für Bozen-Gries und für Arco dar. Da er auch danach trachtete, die ideale Jahreszeit für seine Kur zu finden, empfahl er diese Orte vor allem für Frühling, Herbst und Winter. Im Sommer solle man nach Ischl, auf den Semmering oder den Brenner ausweichen.¹⁵ Medizinische Kontrolluntersuchungen bestätigten die Effizienz von Oertels Ansatz. Im April 1888 referierte er auf einem Internistenkongress in Wiesbaden eine erste Zwischenbilanz vor Fachkollegen. Die

¹⁴ LUND, Meran, 7.

¹⁵ OERTEL, Terrain-Curorte, 72.

„Wiederherstellung der Herzkraft“ sei im Wesentlichen gelungen, so sein Resümee, was die Konstanz seiner Behandlung betrifft, müsse man allerdings noch weitere Beobachtungen abwarten.¹⁶

Auch in Meran selbst zog man eine überaus positive Bilanz, wie Sanitätsrat Emil Rochelt 1905 anlässlich einer Versammlung deutscher Naturforscher und Ärzte feststellte: „Tatsächlich gehört unser Kurort zu den ersten und besuchtesten Örtel-schen Terrainstationen und es waren die hier erzielten Resultate, nachdem erst die Methode in richtiger Auswahl der Kranken und mit rigoroser Berücksichtigung der Indikationen zur Anwendung gelangte, recht erfreuliche.“¹⁷

Merans Image als neuartiger „Terrain-Curort“ hatte sich rasch verfestigt. Der Kurtourismus erlebte erneut einen Aufschwung. In einem von der Südbahn-Gesellschaft herausgegebenen Reiseführer hieß es euphorisch: „Dass Meran die erste und älteste von Hofrath Oertel eingerichtete Terrainstation ist, ist wohl allgemein bekannt. Von Jahr zu Jahr mehrt sich die Reihe jener Patienten, welche wegen Fett-

ansatz oder Herzschwäche hier die Terraincur durchführen. Es lässt sich auch nicht leicht eine Winterstation finden, welche eine solche Anzahl lohnender Spaziergänge von geringer, mittlerer und stärkerer Steigung bietet wie Meran, das Wandern ist hier wirklich eine Freude, ein Genuss.“¹⁸

Für den weiteren Ausbau Merans war für Oertel schließlich die Unterstützung eines Kollegen maßgeblich, der die hiesige Kurpolitik schon bisher entscheidend mitbestimmte: Franz Tappeiner (1816–1902), anerkannter Arzt, zudem einer der führenden Botaniker und Anthropologen seiner Zeit, war einflussreiches Mitglied der Kurvorstehung. Als solcher förderte er nun auch die Positionierung Merans als moderner „Terrain-Curort“.¹⁹



Abb. 4: Franz Tappeiner, um 1870 (Palais Mamming Museum)

¹⁶ OERTEL, Herzmuskelerkrankungen, 34 f.

¹⁷ ROCHELT, Entwicklung, 66.

¹⁸ Südbahn, 420.

¹⁹ Zur Person vgl. RIEDLER, Tappeiner; KINDL, Wegen, 12–39.

3. Tappeinerweg

Als Oertel seine „Terrainkur“ zu propagieren begann, war Tappeiner bereits in fortgeschrittenem Alter. 1886 feierte er seinen 70. Geburtstag, für seine Verdienste um die Stadt und Bevölkerung von Meran erhielt er gar eine kleine Brücke über die Passer (Tappeinersteig). Unweit davon war ein Jahr zuvor die Gilfpromenade eingeweiht worden, als erster nach Oertels Prinzipien geschaffener „Terrain-Weg“. Tappeiner blieb den Ideen des Münchner Arztes auch weiterhin verbunden. 1892 übergab er der Stadt aus seinem Privatvermögen eine beträchtliche Geldspende für eine neue, spektakuläre Höhenpromenade ganz im Geist der Oertelschen „Terrainkur“. Ziel war die „Herstellung eines Kurweges von der Restauration Ortenstein zum Pulverthurme mit einer Terrasse rings um den Pulverthurm, sowie zur Fortsetzung dieses Weges quer über den Küchelberg etwas über der Villa Fürstenstein mit abermaliger Senkung derselben zum Meraner Schulhause.“²⁰

Der damalige Bürgermeister Roman Weinberger nahm dieses Angebot dankend an. Es war ein kühnes Vorhaben, sowohl baulich (der Weg sollte möglichst bequem und auch für Rollwägen benutzbar sein) als auch organisatorisch (schwierige Einigungen mit zahlreichen Grundbesitzern waren zu bewerkstelligen). Die Kosten explodierten, sodass Tappeiner seinen finanziellen Zuschuss mehrmals erhöhen musste. Dennoch gelang es noch 1892 den ersten Bauabschnitt fristgerecht zu vollenden. Am Ende des ausgebauten Weges wurde eine Blockhütte inklusive Milchbuffet eingerichtet.²¹ Die neue Promenade wurde von der Bevölkerung begeistert angenommen und, wie die „Oesterreichisch-ungarische Badezeitung“ berichtete, sogleich „von vielen Spaziergängern aufgesucht“.²²

Für das Folgejahr war die Realisierung des Teilstückes vom Küchelberg zurück in die Stadt geplant. Ein noch schwierigeres Projekt in teils steilem, felsigem Gelände, mit vielen Serpentinien und Stützbauten und abermals verworrenen Besitzverhältnissen. Ergänzend zu den Bauarbeiten wurde eine erste Bepflanzung längs des Weges vorgenommen und für den Urheber des Weges ein Denkmal errichtet. Am 18. November 1893 fand die feierliche Eröffnung des Tappeinerweges statt, allerdings ohne den öffentlichkeitsscheuen Franz Tappeiner, der es vorzog, dem ehrenden Trübel fernzubleiben.

Der Tappeinerweg war zum Vorzeige-Gesundheitsweg geworden, mit durchgehend sicherem Geländer, aber auch mit strengen Benützungsbestimmungen. Um

²⁰ Zitiert nach KINDL, Vermächtnis, 166.

²¹ Ebd., 169.

²² Badezeitung, 1892, Nr. 20, 156.



Abb. 5: Tappeinerweg, Ansichtskarte, gelaufen um 1900 (Palais Mamming Museum)

die Staubentwicklung hintanzuhalten, war – wie auch auf den anderen Kurwegen – „den Damen das Tragen der Schleppen (...) strenge untersagt“.²³ Seine landschaftlich reizvolle Trassierung sowie der „kühne und trotzdem leicht zu begehende Anstieg“ machen ihn schon bald zur „Krone der Meraner Anlagen“.²⁴

In den folgenden Jahren verbesserte man vor allem die Verbindungswege zum Tappeinerweg. Umfangreiche Ausbaupläne wurden geschmiedet, doch 1902 starb Tappeiner, hoch geehrt und für seine Verdienste weit über die Grenzen Merans bekannt. Die immer wieder ins Auge gefasste Verlängerung der Höhenpromenade in Richtung Gratsch konnte erst 1910 in Angriff genommen werden, Grundablösestreitigkeiten und der Ausbruch des Ersten Weltkriegs verzögerten jedoch die Fertigstellung. Diese sollte letztlich bis 1929 dauern. Am 27. März dieses Jahres erfolgte die finale Einweihung des nunmehr vier Kilometer langen Weges, der als Highlight sogar eine kleine Aussichtsterrasse aufwies und für die dringenden Bedürfnisse der Promenierenden eine öffentliche Toilettenanlage.²⁵ Der Tappeinerweg war ein Wendepunkt für die Stadtentwicklung. Er avancierte zum wohl berühmtesten „Terrainkur-

²³ REIDINGER, Reise.

²⁴ HAUSMANN, Tappeiner.

²⁵ KINDL, Vermächtnis, 169–179.

Weg“ und brachte Meran einen neuen Aufschwung als Kurstadt. Als herausragender Geh- und Aussichtsweg machte er Meran endgültig zu einer der führenden Promenaden-Städte der Welt.²⁶

Im Wandern und Gehen ließ sich hier die „verschwenderische Fülle“ der landschaftlichen Reize besonders schön und wohltuend erleben, wie schon 1908 einer von vielen Zeitgenossen euphorisch versicherte: „Wohin Du den Schritt hinauslenkst in das herrliche, von prächtig entwickelten Gebirgsgruppen umschlossene, von üppiger Vegetation erfüllte Tal, allüberall wirst Du überrascht und gefesselt von Ausblicken und Szenerien von hoher malerischer Schönheit. Die ganze Landschaft atmet in ihrer Komposition eine wundervolle Harmonie und sonnige Heiterkeit, die sich unwillkürlich dem Gemüte mitteilt.“²⁷

4. Kritik und Polemik

Es war vor allem die enorm rasche Popularisierung der „Terrainkur“ und ihre in den Medien oft allzu simpel wiedergegebene Philosophie, die von Beginn an für, teils heftige Kritik sorgte. Experten diagnostizierten eine allzu „krankhafte Manie der Bäder [...]“: jeder Curort will nun auch Terraincurort sein“. Viele hätten dazu gar nicht die von Oertel geforderten topografischen Bedingungen.²⁸ Man beklagte die massenhafte Verbreitung einer für viele fragwürdigen Modeerscheinung. Und damit in Zusammenhang auch die Unzahl der allerorts neu aufgestellten Orientierungstafeln. Ein Zeitgenosse aus Gleichenberg sah sich bemüßigt zu beruhigen: „So lange es sich nur um die allenthalben in Wald und Flur aufgerichteten Tafeln mit grossen römischen Ziffern handelt, die Jedermann zu wissen thun, dass hier auch die allerneueste ‚Terrainkur‘ betrieben wird, lässt sich gegen die Vermehrung der Kurmittel nichts einwenden. Diese Tafeln haben noch keinem Spaziergänger Nachtheil gebracht.“²⁹

Manche Ärzte führten aber auch medizinische Gründe ins Treffen. Sie warnten vor einer schädlichen Überanstrengung, insbesondere wenn das Wetter bei der Ausübung der „Terrainkur“ unvorhergesehen umschlage und die Gehenden so, Schutzsuchend, zu plötzlichen Kraftanstrengungen genötigt seien. Dasselbe Therapie-Ergebnis, ohne ein derartiges Risiko, könne man, hieß es, durchaus auch mit einer in Innenräumen planmäßig durchgeführten Gymnastik erzielen.³⁰ Vor zu großer

²⁶ Vgl. dazu CHRISTOMANOS, Aufschwung; sowie jüngst BUTZ, Habsburg, 109.

²⁷ N.N., Entwicklung, 169.

²⁸ L.V., Terraincurorte, 1.

²⁹ N.N., Gleichenberg, 884.

³⁰ HOFFMANN, Lehrbuch, 613.

Anstrengung mahnte auch der renommierte Wiener Arzt Wilhelm Stekel, der die Vorbildwirkung der „Terrainkur“ bisweilen als Problem erkannte, insbesondere bei untrainierten Jugendlichen: „In falscher Verkennung der Oertelschen Prinzipien hat sich im Laienpublikum die Anschauung verbreitet, das Bergsteigen als solches stärke das Herz. Nur so ist es möglich, dass unsere heutige Jugend in forcierten Bergtouren ein Stärkungsmittel für das Herz anzuwenden glaubt.“³¹ Und als 1907 der russische Arzt Dr. Benderski allzu epigonenhaft die von ihm entwickelte „Bergabsteigkur“, also eine gleichsam „negative Terrainkur“, propagierte, trug dies auch nicht unbedingt zum Ansehen der Oertelschen Methode bei.³²

Auch in humoristischen Witz- und Satireblättern nahm man sich mit sichtlichem Vergnügen des Themas an. In Wien machten anzügliche Wortspiele die Runde. Als 1909 im Prater der Vergnügungspark „Venedig in Wien“ eröffnet wurde, spotteten die „Wiener Caricaturen“: „Terrainkur in Wien: Die dicken, älteren Herren rennen nach ‚Venedig‘ [...], soupieren in Damengesellschaft und machen nach dem Nachtmahl ‚angenehme, entsprechende Bewegung‘.“³³ Und ein Kurgast aus Franzensbad berichtete in der gleichen Zeitschrift: „Auch für Herzleiden wird der schöne Kurort empfohlen, doch habe ich mir dort ein Herzleiden zugezogen. Das Leiden heißt Lili und besitzt zwei starke blonde Zöpfe und große blaue Augen. Dagegen hilft kein Kohensäurebad, sondern nur Promenaden im Walde, natürlich mit Lili. Es ist eine sogenannte Terrainkur und ich könnte viel Terrain gewinnen, wenn ich nicht fortreisen müßte.“³⁴ Man erkennt: Die erotische Konnotation des Wortes „Terrainkur“ reizte die männlichen Phantasien. Größere Städte wären, so ein weiterer ironischer Kritiker aus Berlin, ungerechtfertigter Weise von der „Terrainkur“ ausgeschlossen. Wien habe immerhin den Kahlen- und Leopoldsberg, die man als „Oertelsteig“ verwenden könne, Graz den Schlossberg. Aber in Berlin sei es schlichtweg schwierig; hier bliebe lediglich die 61 Meter hohe Siegestsäule zum Trainieren mit ihren fast 300 Stufen.³⁵

Der Unterhaltungswert, in satirisch-schöngestigen Feuilletons über „Terrainkuren“ zu polemisieren, hatte deutlich zugenommen.³⁶ Über die bisweilen geäußerte Gefahr, dass Ungeübte auf steilen Wegen abstürzen könnten, hieß es: „Aber dö g’sunde Kraxlerei, oder dö sogenannte Terraincur, wo m’r schließlich selber’n Boden unter sich verliert, dö kann m’r g’stohl’n werd’n. Lieber bleib i zeitlebens so dick wia Fassel, als daß i ein’s Tag’s als angehend’s Skelett g’funden wier.“³⁷

³¹ STEKEL, Touristik, 1.

³² N.N., Terrainkur, 22.

³³ Caricaturen, 1909, Nr. 19, 3.

³⁴ Ebd., 1913, Nr. 32, 6; vgl. dazu auch Humorist, 20.6.1890, 3.

³⁵ RIEMEYER, Terraincuren.

³⁶ Vgl. dazu auch die Reportage über Bad Ischl, SPITZER, Spaziergänge, 5.

³⁷ N.N., Sumper.

Wie die „Terrainkur“ auch auf Wiener Stadtgebiet funktionieren könnte, forderte die Phantasie so mancher Autoren heraus. Hannibal Elfinger, Feuilletonist der „Presse“, schrieb eine kleine Satire darüber: Protagonist ist sein Nachbar, der die Terrainkur im Selbstversuch ausprobiert. Er beginnt mit dem noch relativ ebenen Beethovengang in Nußdorf und steigert sich sodann hinauf bis zur Restauration am Krapfenwaldl, allerdings nicht ohne auf dem Rückweg Station bei einem Grinzinger Heurigen zu machen. „Er schritt Tag für Tag den Weg zum Kahlenberg hinan, schnappte wie ein wüthender Hund nach allen Seiten, um Luft einzuathmen, kratzte mit dem Taschenmesser ein Zeichen in einen Baum und machte dann kehrt, um an dem nächsten Tage von dem bezeichneten Baume aufwärts wieder eine Viertelstunde weiter zu wandern. Diese Cur schlug ihm, nach seiner Versicherung, auch wunderbar gut an. Er sagte, er fühle es ordentlich, wie seine Lungen sich erweitern, sein Appetit sich noch mehr kräftige und ein gesunder Durst sich geltend mache.“ Die Geschichte endet damit, dass der gestärkte Nachbar seine Touren bis auf den Leopoldsberg ausdehnt und schließlich – nachdem er erfolgreich eine Bank ausgeraubt hat – gar nicht mehr gesehen wird. „Die successive Terraincur scheint ihn also doch so sehr gekräftigt zu haben, daß er bereits an weitere Strecken dachte. Sollte ihn aber die Behörde darin stören, so wird er sich wol damit vertraut machen müssen, Stein als klimatischen Curort anzusehen, allerdings nicht im Sinne der Terraincur.“³⁸

5. Expansion

Ungeachtet solch literarischer Seitenhiebe diffundierte die „Terrainkur“ außerordentlich rasch in das damals bereits dichte, weit verzweigte Netz der europäischen Kur- und Sommerfrischeorte. Die neue Therapiemethode klinkte sich erfolgreich in das bürgerliche Erholungsbedürfnis ein, das mit der steigenden Urbanisierung um 1900 massiv zugenommen hatte. Nervosität und Neurasthenie, die immer häufiger diagnostizierten Erschöpfungssymptome der modernen Großstadtmenschen, ließen die Sehnsucht nach einer erholsamen Gegenwelt ansteigen. Dabei stärkte das bürgerliche Ideal einer gesunden Lebensführung die Autorität von Ärzten und insbesondere auch von Vertretern der Naturheilkunde. Die Medikalisierung der Natur, in deren Kontext Oertels Ansatz zu sehen ist, erlebte einen gewaltigen Boom.³⁹

Die Vorbildwirkung der mondänen Kurstadt Meran sowie die relativ einfachen landschaftlichen Voraussetzungen zur Implementierung der „Terrainkur“ beschleunigten

³⁸ ELFINGER, Terraincur, 9 f.

³⁹ Vgl. LIPPMANN, Sommerfrische, 187–204.

nigten die Entstehung weiterer „Terrainkurorte“. Was diese benötigten, sei schlicht eine entsprechende Topografie, bemerkte ein Wanderführer aufklärend: „Ihre Lage ist am günstigsten in einem nicht zu breiten Gebirgsthale, um das sich Höhen und Berge gruppieren, auf welchen mehr oder weniger ansteigend die Kurwege sich hinziehen.“⁴⁰

Noch vor dem Ersten Weltkrieg war die Anzahl der sich offiziell als „Terrainkurort“ bezeichnenden Städte rasant gewachsen. International renommierte Erholungsdestinationen waren darunter wie Abbazia (Opatia), Baden-Baden, Bad Reichenhall, Garmisch-Partenkirchen, Wiesbaden, Badenweiler, Bad Kissingen oder Friedrichroda in Thüringen, aber auch Davos in der Schweiz, Marienbad (Mariánské Lázně) in Böhmen und Ótátrafüred in Ungarn.⁴¹ Allein in Österreich gab es mehr als 20 Orte, die sich mit diesem Label schmückten, darunter neben dem schon erwähnten Brenner, auch Aussee, Hallstadt, Weyer, Igls, Lofer, Kapfenberg, Kindberg oder Sauerbrunn⁴² – und natürlich das kaiserliche Ischl als wohl prominentester Kurort der Monarchie. Hier hatte man sich bereits 1886, also sehr früh, für die „Terrainkur“ entschieden und dafür sogleich mehr als vierzig Wege vermessen und markiert. Der lokale Kurarzt war überzeugt davon, dass auch in Ischl das „systematische und vernünftige Bergsteigen“ an Bedeutung gewinne und die verbreitete „Bergfexerei“ damit endgültig der Vergangenheit angehöre.⁴³

Auch im näheren und fernerem Umfeld von Wien rüsteten viele Kur- und Sommerfrischeorte auf die neue Therapiemethode um. So erkannte man im niederösterreichischen Baden bereits früh, dass die traditionsreiche Kurstadt mit ihren vielfältigen Spazier- und Wanderwegen ideale Bedingungen dafür aufwies. Im „Badener Bezirks-Blatt“ hieß es dazu im Mai 1887: „Unsere von der Natur mit den mannigfaltigsten Vorzügen begabte Stadt ist eben im Begriffe, einen weiteren Schritt nach vorwärts zu thun. Zu den bisherigen, weit in der Welt berühmten Eigenschaften des Curortes, nämlich der Heilkraft unserer Thermen und der Annehmlichkeit des hiesigen Sommer-Aufenthaltes auch für jene Personen, die nicht gerade der Schwefelquellen wegen sich bei uns einfinden, wird sich nun noch eine dritte, nicht minder schätzenswerthe und für manchen Leidenden segensvolle Eigenschaft hinzugesellen: Baden wird – in richtiger Erkennung seiner durch die natürlichen Verhältnisse gebotenen Eignung hiezu – in einen Terrain-Curort umgewandelt, und ein neuer Anziehungspunkt für Fremde, eine anerkanntenswerthe und für einen großen Theil der leidenden Menschheit höchst wichtige Einrichtung wird soeben geschaffen. [...]

⁴⁰ LYRO, Wanderbuch, 11.

⁴¹ Vgl. BROCKHAUS, 846; CHYZER, Kurorte, 40.

⁴² Vgl. dazu Wegweiser.

⁴³ REIBMAYR, Ischl, V f.

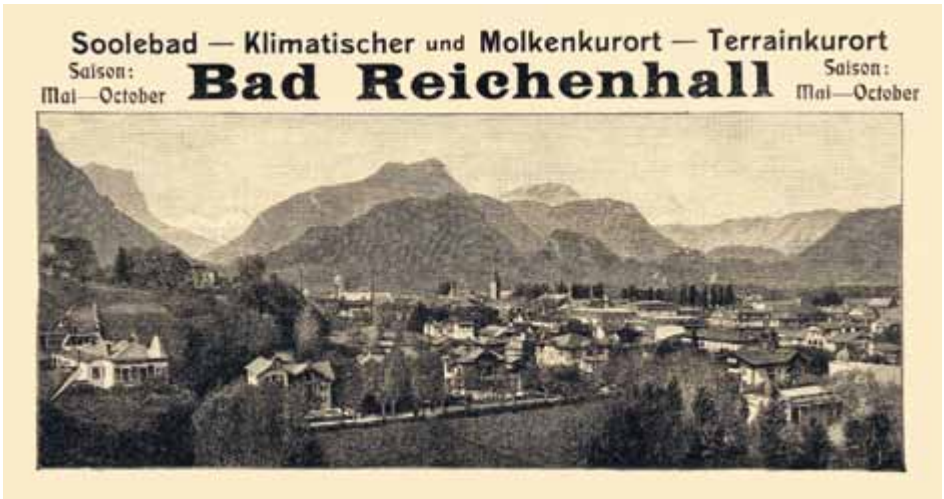


Abb. 6: Bad Reichenhall, Inserat, 1902 (Sammlung Peter Payer)

Die Terrainverhältnisse unserer Stadt und deren Umgebung sind so vortheilhaft für die Durchführung, daß nahezu dreißig verschiedene Wege zu Curzwecken geeignet erscheinen. Im heurigen Jahr gelangen acht Wege hievon zur Ausführung, welche in nächster Zeit mit den erforderlichen Markierungen versehen sein werden.“⁴⁴

Dass die nachfolgende Kennzeichnung der auch hier nach vier Kategorien (Zonen) eingeteilten Wege ein durchaus komplexes Vorhaben darstellte, lässt sich am Beispiel von Baden anschaulich zeigen. Für die Kurgäste war es nämlich nicht gerade einfach, das System zu entschlüsseln, weshalb die Kurverwaltung eine detaillierte Erläuterung in der Zeitung abzdrukken ließ: „Als Ausgangspunkte der Terrain-Curwege wurde das Curhaus und die Löwenbrücke bestimmt und daselbst je eine bezeichnende Tafel aufgestellt. Alle Wege der I., II. und III. Zone sind in Viertelstunden eingetheilt und jede Stelle, wo eine Viertelstunde zurückgelegt ist, ist mit einer Tafel bezeichnet, worauf die Anzahl der Viertelstunden vom Ausgangspunkte mit römischen Ziffern in der Farbe welche der betreffenden Zone zukommt, angegeben erscheint. Die darunter mit arabischen Ziffern geschriebenen Zahlen zeigen die Nummern des Curweges an, zu welcher die betreffende Tafel gehört. Sind mehrere solcher Nummern auf einer Tafel angebracht, so ist die zurückgelegte Wegstrecke ebenso vielen Wegen gemeinsam, als Zahlen in arabischen Ziffern auf der Tafel angegeben sind; es sind daher auch diese Zahlen immer in der Farbe derjenigen Zone angeschrieben, in welche der

⁴⁴ N.N., Terrain-Curort; Curort, 78.

betreffende Weg eingereicht werden mußte.“⁴⁵ Zur noch besseren Nachvollziehbarkeit wurde für die Leser sodann ein konkretes Beispiel durchexerziert, das allerdings einmal mehr veranschaulichte, wie diffizil die nach derart kleinen Maßeinheiten vorgehende Methode funktionierte.

Auch in Reichenau an der Rax setzte die vornehme, unter anderem vom Kaiserhaus besuchte Kuranstalt Rudolfsbad neben ihren Kaltwasserbehandlungen schon früh auf die Oertelsche Kur.⁴⁶ Im nahen Prein unternahm das dortige Sanatorium ebenfalls Versuche in diese Richtung. Am Semmering warb das Kurhaus mit einem vielfältigen Angebot an „Terrainkurwegen“, die „mit herrlichsten Aussichtspunkten“ zu genießen seien.⁴⁷ Der Höhenluftkurort konnte schon zuvor auf bestens ausgebaute und wirkungsvoll inszenierte Promenaden verweisen, allen voran die bekannte Hochstraße. Der die „Terrainkur“ am meisten forcierende Ort dieser Gegend lag jedoch auf der steirischen Seite: Mürzzuschlag, sonst eher im Schatten der niederösterreichischen Partnergemeinden gelegen, versuchte sich bereits 1887 als führender „Terrainkurort“ des Semmeringgebiets zu etablieren. Klima und mittlere Höhenlage waren zweifelsohne günstig, der „in's saftiggrüne Revier gebettete“ Ort schien geradezu prädestiniert.⁴⁸ Beste Voraussetzungen um touristisch aufzuholen gegenüber der beinahe übermächtigen Konkurrenz jenseits des Passes. Schon seit Längerem gab es eine Wasserheilanstalt, sodass bei der Gemeindevertretung der Plan reifte, das kommunale Portfolio an Kurmethoden zu erweitern. Gemeinsam mit dem österreichischen Touristenclub reiste man nach Meran und Bozen, inspizierte die dortigen Einrichtungen und kam zu dem Schluss, dass selbiges in Mürzzuschlag durchaus möglich sei. Auch die „charakterlichen“ Voraussetzungen der Menschen seien dafür ideal: „Wer unser Bergvolk beim Steigen schon einmal aufmerksam beobachtet, wird stets gefunden haben, dass nicht allein in Tirol, sondern auch in der Steiermark diese Leibesbewegung keineswegs nach Grossstädter-Manier überstürzt, sondern mit Bedächtigkeit, ich möchte sagen weihevoller Ruhe ausgeführt wird.“⁴⁹

Umgehend ging man daran, ein dicht verzweigtes, gut beschildertes Wegenetz aufzubauen, das vom Stadtzentrum ausgehend bis zu den Orten Spital, Kapellen und Langenwang reichte. Ziel war es, eine obersteirische Musteranlage für „Terrainkuren“ zu etablieren, auch wenn Mürzzuschlag von seiner Genese her weit mehr Eisenbahnknotenpunkt und Industriezentrum denn Erholungsort war. Erneut ein Beleg dafür, wie stark Ausstrahlung und Wirkungsmacht der Oertelschen Methode in Summe waren.

⁴⁵ N.N., Terrain-Curwege.

⁴⁶ Vgl. dazu Uebersichts-Karte; sowie jüngst Kos, Semmering, 118.

⁴⁷ Werbeprospekt 1928, abgedruckt in: HARRIET, Kur, 23.

⁴⁸ KUPFERSCHMID, Mürzzuschlag, 6.

⁴⁹ Ebd., 27.

6. Niedergang und Renaissance

Die angestrebte Neupositionierung Mürzzuschlags sollte, wie sich bald herausstellte, letztlich nicht gelingen. Wie überhaupt die „Terrainkur“ in den 1920/1930er Jahren deutlich an Attraktion verlor. Allzu aufwendig und komplex war wohl das Tafel- und Markierungssystem. Intensive zusätzliche Kommunikation war erforderlich, ebenso viele begleitende Informationsmittel. Hinzu kam ein großer Aufwand für die Betreuung und Wartung der Wege. Für viele Benutzer, so darf vermutet werden, war das komplexe System als solches schwer nachvollziehbar, sodass das Interesse an der „Terrainkur“ nach anfänglicher Euphorie relativ bald verebbte und nach dem Zweiten Weltkrieg allmählich in Vergessenheit geriet. Nur in einigen Orten hielt sich die Terrainkur noch bis in die 1970er Jahre – wie in Baden, wo sogar heute noch einige Wegmarkierungen zu finden sind.

Erst in jüngerer Zeit ist eine zaghafte Renaissance zu beobachten und zwar in zweierlei Hinsicht: Zum einen als streng medizinische Variante in Form des „therapeutischen Wanderns“ für herzkranken Menschen. Dabei geht es – wie bei Oertel – um regelmäßige Bewegung auf vorgegebenen Wegen mit festgelegter Gehgeschwindigkeit nach einem ärztlich verordneten „Begehungsplan“. Die Patienten gehen dabei allerdings nicht alleine, sondern stets in Begleitung von Ärzten; eigene Wegmarkierungen sind nicht mehr vonnöten.⁵⁰

Zum anderen als populäres Gesundheitswandern, bei dem vor allem der Erlebnisfaktor im Mittelpunkt steht. So bieten einige Orte in Deutschland und Österreich mehr oder weniger differenzierte Lightversionen der modernen „Terrainkur“



Abb. 7: Beschilderung eines ehemaligen Terrainwegs im oberen Kurpark von Baden bei Wien, 2021 (Foto: Peter Payer)

an, darunter Bad Reichenhall und Bad Kötzing in Bayern, Höchenschwand im Schwarzwald, Rathen in Sachsen oder die Gemeinde Laßnitzhöhe in der Steiermark, die 2017 einen „Sebastian Reloaded Terrainkur-Erlebnisweg“ ins Leben rief. Mit der Marke „Terrainkur“ will man bewusst an tradierte Vorbilder anschließen.

Auch im Ursprungsort der „Terrainkur“, in Meran, geht man seit einiger Zeit diesen Weg. Zunehmende Probleme mit „Overtourismus“ und motorisiertem

⁵⁰ Vgl. dazu BRÄMER, Wandern.

Verkehr haben bei der Bevölkerung wie bei den Stadtverantwortlichen das Bewusstsein für die Vorzüge der sanften Mobilität erhöht. Radfahrer und vor allem Fußgänger sollen künftig Vorrang haben, Meran soll wieder eine „Stadt des Gehens“ werden. Mit dem kostbaren Erbe Tappeinerweg und den vielen anderen, historisch gewachsenen Wegverbindungen sind die Voraussetzungen dafür ideal, wie Bürgermeister Paul Rösch überzeugt ist: „Von der damaligen Entwicklung kann Meran auch heute noch profitieren, und zwar durchaus nicht nur ideell und image-mäßig. Vielmehr durchzieht das Ende des 19. Jahrhunderts angelegte Netz von Promenaden und Wegen Meran auch heute noch, verfallene Verbindungswege im Zentrum werden wiederbelebt und einladend gestaltet, sodass ein Netz von Fußwegen alle Stadtviertel verbindet. So soll das Gehen für Einheimische und Touristen attraktiv gestaltet werden, zudem soll auch die Terrainkur als solche in die neue Zeit übertragen werden.“ Als Stadt der Gesundheit und der Nachhaltigkeit sei Meran immer schon – und mehr denn je – eine grüne Stadt, so Rösch, deren Parks, Gärten und Promenaden zur unverwechselbaren urbanen DNA gehören.⁵¹

Im Jahr 2020 wurde dann auch die Aktion „Meran beWegt“ ins Leben gerufen, die die gesundheitsfördernde Nutzung der Wege und Grünzonen der Stadt propagiert und sich explizit auf Oertel bezieht. Gemäß seinem Motto: „Es ginge viel besser, wenn man mehr ginge“, wird der Fokus auf Medizin, Bewegung, Psychologie und Botanik gelegt.⁵² Einen ganz ähnlichen Weg versucht man auch in Baden bei Wien, wo mit der aktuellen UNESCO-Auszeichnung und Aufnahme in die Gruppe der „Great Spas Towns of Europe“ auch die „Terrainkurwege“ wiederbelebt werden sollen.⁵³

Mit großer Wahrscheinlichkeit liegt hier auch ihre breitenwirksame Zukunft. Denn das quantifizierte, streng kontrollierte Gehen ist durch digitale Selbstvermessungspraktiken in die private Sphäre abgewandert. Im Zeitalter der „Quantified-Self-Bewegung“ werden mit Hilfe eines Smartphones oder Fitnessarmbands längst eine Fülle an Informationen abgerufen, von der zurückgelegten Weglänge und Schrittanzahl bis zur Entwicklung der Pulsfrequenz.⁵⁴

Oertels Vermächtnis ist, so gesehen, vor allem eines: Unsere Aufmerksamkeit erstmals nach unten, auf den Boden gelenkt zu haben, auf jene Wege also, die uns tragen und körperlich fordern – und gerade deswegen immer wieder auch entzücken.

⁵¹ RÖSCH, Meran, 486, 489.

⁵² Meran beWegt. (Für den Hinweis auf diese Broschüre bedanke ich mich bei Magdalene Schmidt).

⁵³ HORNYIK, Gespräch.

⁵⁴ Zum Diskurs über die „Quantified-Self-Bewegung“ im Spannungsfeld von Selbsterkenntnis und Datenschutz vgl. unter anderem WALLNER, Quantified-Self-Bewegung; SCHADWINKEL, Quantified Self.

Quellen und Literatur

- ABRAM, Natura: Renate ABRAM, Natura sanat, medicus curat. Meraner Kuren, in: Ulrike KINDL – Patrick RINA (Hg.), Franz Tappeiner. Kurarzt und Mäzen, Bozen 2017, 88–107.
- Badezeitung: Oesterreichisch-ungarische Badezeitung. Organ für Balneologie, Klimatologie und Hygiene.
- BRÄMER, Wandern: Rainer BRÄMER, Therapeutisches Wandern? Von der Terrainkur zur Reha-tour, 2008 (<https://www.wanderforschung.de/files/therapeutisches-wandern1230703474.pdf>); Zugriff 14.10.2021).
- BROCKHAUS: BROCKHAUS' Konversations-Lexikon. Bd. 15, Leipzig 1902.
- BUTZ, Habsburg: Ursula BUTZ, Habsburg als Touristenmagnet. Monarchie und Fremdenverkehr in den Ostalpen 1820–1910, Wien/Köln/Weimar 2021.
- Caricaturen: Wiener Caricaturen, 1909, Nr. 19.
- CHRISTOMANOS, Aufschwung: Theodor CHRISTOMANOS, Der Aufschwung Merans, in: Neue Freie Presse, 9.3.1908, 1 f.
- CHYZER, Kurorte: Kornel CHYZER, Die namhaften Kurorte und Heilquellen Ungarns und seiner Nebenländer. Stuttgart 1887.
- Curort: Der Curort Baden bei Wien in Wort und Bild, hg. von der Curkommission Baden, Wien/ Leipzig 1900.
- DORNBLÜTH, Wörterbuch: Otto DORNBLÜTH, Klinisches Wörterbuch. Die Kunstaussdrücke der Medizin, Berlin 1927.
- EIDLOTH, Landschaft: Volkmar EIDLOTH, Die ganze Landschaft ein Garten? Historische Kurorte „... und ihre Umgebungen“, in: DERS. – Petra MARTIN – Katrin SCHULZE (Hg.), Zwischen Heilung und Zerstreuung. Kurgärten und Kurparks in Europa, Berlin 2020 (Icomos-Hefte des Deutschen Nationalkomitees 75), 179–197.
- ELFINGER, Terraincur: H. ELFINGER, Die Terraincur in der Stadt, in: Die Presse, 31.8.1886, 9 f.
- GUNZELMANN, Natur: Thomas GUNZELMANN, Natur als Innovation. Die Landschaft historischer Kurorte als Therapeutikum, 2014 (http://thomas-gunzelmann.net/wordpress/wp-content/uploads/2014/09/vortrag_gunzelmann_kissingen.pdf); Zugriff: 14.10.2021).
- HARRIET, Kur: Elisabeth-Joe HARRIET, Ich bin auf Kur am Semmering. Ein Erinnerungsband an das Kurhaus Semmering und seine berühmten Gäste, Klosterneuburg 2011.
- HAUSMANN, Tappeiner: Raphael HAUSMANN, Franz Tappeiner (Zum 80. Geburtstag), in: Neue Freie Presse, 7.1.1896, 2.
- HOFFMANN, Lehrbuch: August HOFFMANN, Lehrbuch der funktionellen Diagnostik und Therapie der Erkrankungen des Herzens und der Gefäße, Wiesbaden 1920.
- HORNYIK, Gespräch: Gespräch mit Hans HORNYIK, Kulturstadtrat und UNESCO-Welterbe Koordinator von Baden, 12.9.2021.
- Humorist: Der Humorist, 20.6.1890.
- KINDL, Wegen: Ulrike KINDL, Von weiten Wegen und gedankenschweren Köpfen. Franz Tappeiner und der Aufstieg von Meran zum Klima-Kurort, in: DIES. – Patrick RINA (Hg.), Franz Tappeiner. Kurarzt und Mäzen, Bozen 2017, 12–39.
- , Vermächtnis: Ulrike KINDL, Das Vermächtnis Franz Tappeiners an Meran. Zur Geschichte des Tappeinerweges, in: DIES. – Patrick RINA (Hg.), Franz Tappeiner. Kurarzt und Mäzen, Bozen 2017, 162–181.
- Kos, Semmering: Wolfgang Kos, Der Semmering. Eine exzentrische Landschaft, Salzburg/Wien 2021.
- KUPFERSCHMID, Mürzzuschlag: Adalbert KUPFERSCHMID, Mürzzuschlag als Terrain-Curort im Semmering-Gebiet, Wien 1887.

- LIPPMANN, Sommerfrische: Hans-Christian LIPPMANN, Sommerfrische als Symbol- und Erlebnisraum bürgerlichen Lebensstils. Zur gesellschaftlichen Konstruktion touristischer ländlicher Räume, Phil. Diss. Berlin 2016.
- LUND, Meran: Walther VON LUND, Meran als Terraincurort, in: Meraner Zeitung, 1886, Nr. 18, 7.
- L.V., Terraincurorte: Dr. L.V., Terraincurorte und kein Ende!, in: Bade- und Reise-Journal. Organ für die Interessen der Curorte, Curgäste und Touristen, 1888, Nr. 12, 1.
- LYRO, Wanderbuch: Ernest VON LYRO, Illustriertes Wanderbuch für das Oesterreichische Alpengebiet, Zürich 1895.
- Meran beWegt: Meran beWegt, hg. von der Stadtgemeinde Meran, Programm 2020.
- Mitteilungen: Mitteilungen des Deutschen und Österreichischen Alpenvereins 1885, Nr. 9, 11, 19.
- N.N., Entwicklung: N.N., Die Entwicklung Merans zum Weltkurort, in: Illustrierte Österreichische Alpenzeitung. Blätter für Touristik, Fremdenverkehr und Sport, 1908, Heft 8, 168–170.
- , Gleichenberg: N.N., Aus Gleichenberg, in: Wiener Medizinische Wochenschrift, 1887, Nr. 26, 884.
- , Sumper: N.N., Sumper senior, in: Der Floh, 27.8.1893, 4.
- , Terrain-Curort: N.N., Terrain-Curort Baden, in: Badener Bezirks-Blatt, 28.5.1887, 1 f.
- , Terrain-Curwege: N.N., Die Badener Terrain-Curwege, in: Badener Bezirks-Zeitung, 18.6.1887, 2.
- , Terrainkur: N.N., Die negative Terrainkur, in: Die Zeit, 17.11.1907, 22.
- OERTEL, Terrain-Curorte: Max Joseph OERTEL, Ueber Terrain-Curorte zur Behandlung von Kranken mit Kreislaufs-Störungen, Kraftabnahme des Herzmuskels, ungenügenden Compensationen bei Herzfehlern, Fettherz und Fettsucht, Veränderungen im Lungenkreislauf etc. insbesondere als Winter-Stationen in Süd-Tirol (Meran-Mais, Bozen-Gries, Arco). Zur Orientirung für Aerzte und Kranke, Leipzig 1886.
- , Herzmuskelerkrankungen: M. J. OERTEL, Die chronischen Herzmuskelerkrankungen und ihre Behandlung, in: E. LEYDEN – E. PFEFFER (Hg.), Verhandlungen des Congresses für Innere Medizin. Siebenter Congress gehalten zu Wiesbaden, vom 9.–12. April 1888, Wiesbaden 1888, 13–35.
- PAGEL, Oertel: Julius PAGEL, Artikel „Max Joseph Oertel“, in: Biografisches Lexikon hervorragender Ärzte des neunzehnten Jahrhunderts, Wien 1901, Sp. 1222–1224.
- PIXNER PERTOLL, Salon: Anna PIXNER PERTOLL, Merans grüner Salon. Die Parks, Promenaden und Alleen der Stadt von den Anfängen des Kurwesens bis zur Gegenwart, Bozen 2017.
- REIBMAYR, Ischl: Albert REIBMAYR, Ischl als Terrain-Curort. Ischl 1886.
- REIDINGER, Reise: Anton REIDINGER, Eine Reise in die Schweiz, in: Neue Warte am Inn, 2.9.1893, 3.
- RIEDLER, Tappeiner: Hans RIEDLER, Dr. Franz Tappeiner, Edler von Tappein. Sein Leben und Wirken, Meran 1984.
- RIEMEYER, Terraincuren: Paul RIEMEYER, Ueber sogenannte Terraincuren und Terraincurorte vom hygienischen Standpunkte, in: Die Presse, 9.7.1886, 1–3.
- ROCHELT, Entwicklung: Emil ROCHELT, Die Entwicklung Merans als Kurort. Den Festgästen der 77. Versammlung Deutscher Naturforscher und Ärzte gewidmet, Meran 1905.
- RÖSCH, Meran: Paul RÖSCH, Meran und der Tourismus. Chancen und Gefahren einer Massenbewegung, in: Ferdinand OPL – Martin SCHEUTZ (Hg.), Fernweh und Stadt. Tourismus als städtisches Phänomen, Innsbruck/Wien/Bozen 2018 (Beiträge zur Geschichte der Städte Mitteleuropas 28), 467–491.
- Schadwinkel, Quantified Self: Alina SCHADWINKEL, Quantified Self. Die 10.000 Fragezeichen, in: Zeit Online, 20.4.2015.
- SCHLORHAUFER, Berghotels: Bettina SCHLORHAUFER, Berghotels 1890–1930: Südtirol, Nordtirol und Trentino. Bd. 1, Berlin/Boston 2021.
- SPITZER, Spaziergänge: Daniel SPITZER, Wiener Spaziergänge, in: Neue Freie Presse, 18.8.1889, 5.

- STEKEL, Touristik: Wilhelm STEKEL, Touristik und Herz, in: Wiener Sonn- und Montags-Zeitung, 5.2.1906, 1 f.
- Südbahn: Die Südbahn und ihr Verkehrsgebiet in Oesterreich-Ungarn, hg. von der K. k. priv. Südbahn-Gesellschaft, Wien/Brünn/Leipzig 1899.
- Uebersichts-Karte: Uebersichts-Karte des Terrain-Curortes Reichenau, 1:25.000 (ÖNB-Kartensammlung).
- WALLNER, Quantified-Self-Bewegung: Anna-Maria WALLNER, Quantified-Self-Bewegung. Die Vermessung des Ich, in: Die Presse, 4.8.2013.
- Wegweiser: Illustrierter Wegweiser durch die österreichischen Kurorte, Sommerfrischen und Winterstationen. 7 Bde., Wien 1909–1913.