Warum Winterferien?

Autor(en): **Gut, Paul**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **- (1942)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-776490

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

DIE SCHWEIZ LA SUISSE LA SVIZZERA

Im Skigebiet von Pontresina im Oberengadin. Blick auf den Morteratschgletscher und die Berninagruppe
Terrains de ski de Pontresina (Haute-Engadine): Vue sur le Glacier de Morteratsch et le massif de la Bernina.

Warum Winterferien?

Von Dr. med. Paul Gut, St. Moritz

«Ein gesunder Körper gehorcht;
ein kranker Körper befiehlt.»
(General Henri Guisan)

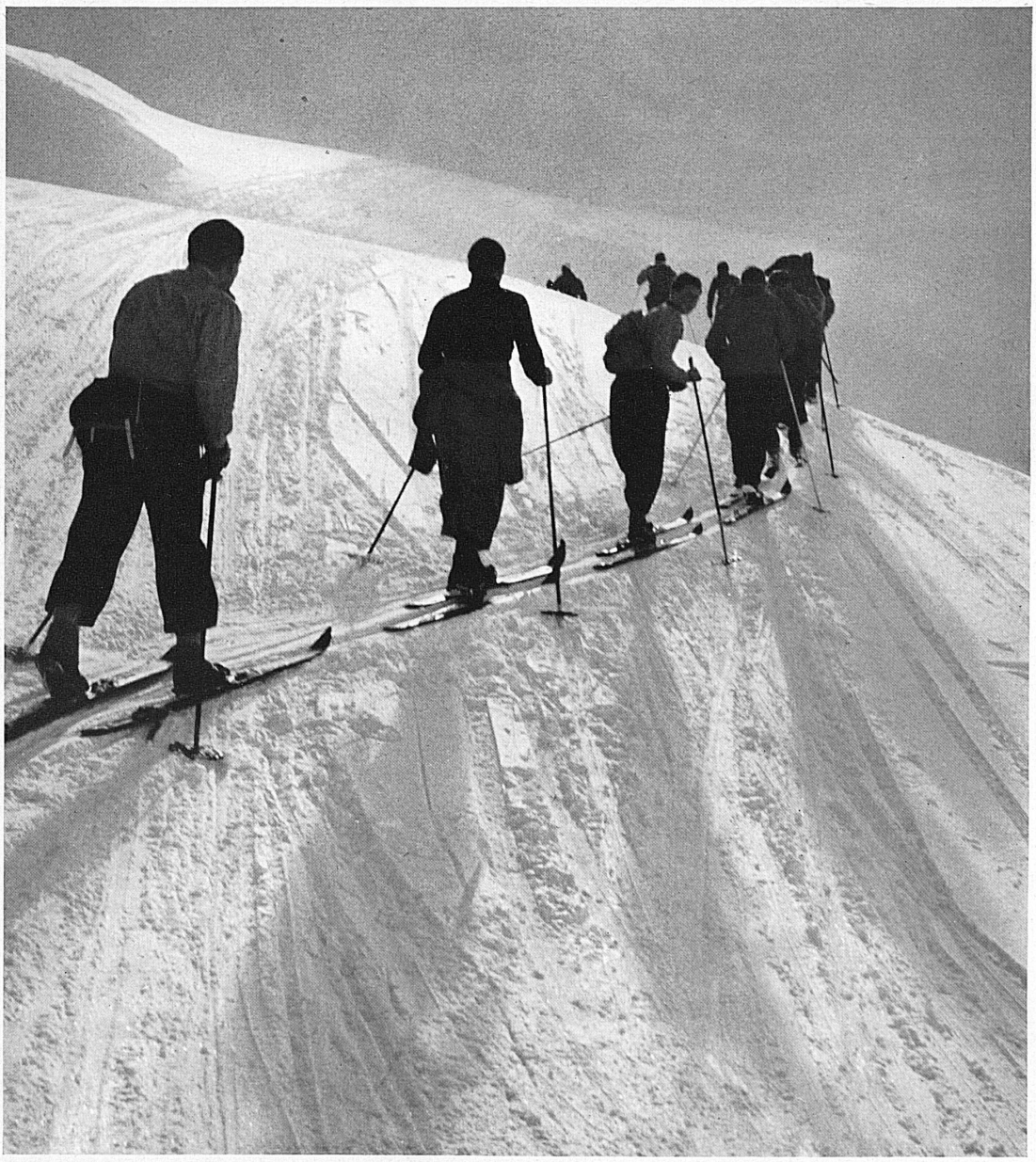
Unser General hat 1939 seine größte Lebensaufgabe mit 65 Jahren begonnen, der finnische General von Mannerheim war 72 Jahre alt, als ihn die ganze Welt mit Recht bewunderte (1940). Beide haben sich klar geäußert, daß sie ihre große Leistungsfähigkeit dem Sport verdanken. Die oben zitierte Formulierung der Körper-Geist-Beziehung verdient, viel bekannter zu werden, als das abgedroschene und meistens falsch übersetzte « mens sana in corpore sano » (Juvenal 10, 356), welches nur als Wunsch, niemals aber als Bedingung verstanden werden darf; denn sehr wohl kann ein gesunder und leistungsfähiger Geist vorübergehend in einem kranken oder schwachen Körper leben — Napoleon, Max Reger —, wie wir umgekehrt ja auch sportlich trainierte Spitzenleistungskörper mit leerem Kopf kennen. — Aber Napoleon, dessen Hauptverdienste bekanntlich nicht etwa auf kriegerischem Gebiet lagen, wurde nur 52, und Max Reger, dem wir die beglükkendsten modernen Orgeltöne verdanken, gleichfalls aus Krankheitsgründen nur 43 Jahre alt.

Im Zusammenhang gelesen und übersetzt heißt der altrömische Juvenalsche Wunsch: « Wir wollen bei der Geburt (eines Knaben) die Götter bitten, es möge in einem gesunden Körper auch eine gesunde Seele wohnen und ein starker Geist, der Mühen erträgt und den Tod nicht fürchtet. » — Nach dieser Richtigstellung erinnern wir an die vorbildliche Sportauffassung der alten Griechen, welche sich bestrebten, gleichzeitig « schön und gut » *(καλὸς κἀγαθός)*, beides körperlich und geistig, zu sein.

Jeder Mensch ist mit all seinen guten und schlechten, körperlichen und geistigen Eigenschaften in jedem Abschnitt seines Lebens immer ein Produkt aus Vererbung und Milieu, aus Abstammung und Erziehung, ein interessantes Gemisch aus Ererbtem und Erworbenem (tief-biologisch, nicht nur oberflächlich-finanziell, denn was wir sind, charakterisiert uns gründlicher, als was wir gerade haben). Unsere biologische Erbmasse können wir nicht ändern - nachdem wir unsere Eltern ausgesucht haben -; aber ein guter Teil der biologischen Milieuwirkungen liegt in unsern eigenen Händen. In diesem Sinn ist jeder seines Glückes und Unglückes eigener Schmied, viel mehr, als er zuzugeben bereit ist. Die alten Griechen - am eindrücklichsten Plato und Aristoteles - stellten die Gesundheit an die erste Stelle aller Güter. Die modernen Franzosen diskutierten vor dem Krieg zwei Versionen der drei wichtigsten Lebensgüter, aus denen sich das Lebensglück zusammensetze: «Santé, amour, argent» oder «Santé, argent, amour».

Mit deutscher Gründlichkeit hat 1938 Prof. F. H. Lorentz (Hamburg) in einem dicken sportmedizinischen Band den «Gesundheitswert der Sportarten» untersucht und jedem Sport gutbegründete Wertungspunkte ausgeteilt. An der Spitze marschieren mit 49, dem Maximum an Gesundheitspunkten (7 Organsysteme, die dabei je das Maximum von 7 Wertungspunkten profitieren): Skifahren als Hochgebirgstour, Bergsteigen im Hochgebirge, Wasserball und Eishockey. Wir sind mit Lorentz gerne einverstanden und freuen uns, daß Gebirgs- und Wintersport bei der Gesundheitspunktierung so glänzend wegkommen. Wenn man die lange Lorentzsche Skala unter Null verlängern will, so schlagen wir mit je 20 Minuspunkten unsern Nationalsport vor: den eidgenössischen Dauerjaß bei Brissago und Kaffee-Sprit und als Pendant den Damenbridge bei Tee und Zigaretten. Denn beide Konkurrenzen werden in zusammengeklappter Stellung und meistens in verrauchtem Lokal ausgetragen. Für viele Menschen jeden Standes und Alters ist die Freizeit gefährlicher als die Arbeitszeit, und recht viele macht nicht intensive Lebensleistung früh alt, sondern falscher Lebensgenuß. «Wir haben es selber in der Hand, ob wir mit 40 Jahren alt oder mit 60 Jahren jung sein wollen. Alles hängt davon ab, wie wir die uns heute reichlich zur Verfügung stehenden biologischen Kenntnisse auf unser eigenes Leben anwenden» (Pitkin, «Life begins at forty»). Eine wichtige Erkenntnis der Sportmedizin liegt darin, daß an der (alterlichen) Funktionseinschränkung vieler Organe der nachlassende Blutnach- und -rückschub zu und von diesen Organen schuld ist. In der bessern Ventilierung aller Organe mit Einschluß des Zentralnervensystems durch sportliche Atmungs- und Zirkulationsverbesserung liegt der Hauptgesundheitswert des Sportes. Denn die sportliche Arbeit führt so zu besserer Ernährung und Entmüdung aller Organe inbegriffen das Gehirn.

Grenzenlos oberflächlich und unmöglich ist deshalb die ausschließliche Auffassung des Sportes als Muskelarbeit. Denn er bringt körperlichen und geistigen Gesundheitsgewinn, mehr, als mancher bewußt ermessen kann. Qualifizierte geistige Arbeit geht während und nach sportlicher Tätigkeit und Erfrischung leichter und erfolgreicher. — «Leibesübung» (ein häßliches, importiertes Wort) ist meistens nicht Absicht, sondern wertvolle Folge des Sportes. Unsere unbewußten Motive zum Sport liegen tiefer. Viel tiefer und gar nicht im «Leib». Der körperliche Gesundheitsgewinn durch lustbetonten Sport ist vielmehr ein wertvolles Nebenprodukt, das uns zufällt, ohne daß wir es bewußt suchen. Wir denken im Sommer- und Winteralpinismus nicht an Herz- und Lungentraining, ebensowenig wie bei der Berufsarbeit etwa an Geld. Hauptnutznießer des Amateursportes ist und bleibt das Zentralnervensystem, der Geist. Wir kämpfen deshalb gegen die verbreitete Vorstellung vieler Menschen, daß sich Sport und Geist gegenseitig ausschließen. Der Sport ist vielmehr dazu berufen, die moderne einseitige Überlastung des



Aufstieg
A la montée

Ein Bild vom 1. Jugendskilager für Buben in Pontresina (1941). Ausflug nach Muottas-Muraigl — Und eine fröhliche Erinnerung an das Mädchenskilager 1942 in Wengen im Jungfraugebiet.*

Souvenir du 1er Camp de Ski des Jeunes à Pontresina (1941): De Muottas-Muraigl on découvre le pays. — Au camp de ski des filles de Wengen (Oberland bernois) en 1942, on passa de joyeux moments.

(städtischen) Nervensystems korrigierend auszugleichen. Er hilft dem übermüdeten Geist.

Praktiziere die löbliche Philosophie, aus der Not von Tiefkonjunktur und Rationierung eine Tugend herausholen. Wenn wir bescheidener bankettieren und einfacher festen, für Tabak und Alkohol Steuern bezahlen müssen, mehr Velo fahren und zu Fuß gehen, so hängen wir durch den damit erreichten Gesundheitsgewinn unbewußt und ungewollt die «verlorene» Kriegs- und Krisenzeit an unserm Leben hinten wieder an. «Make the best of it.» Mit einer einfachen Alltagsregel bleiben wir gesund und leistungsfrisch: «Wenig essen, trinken, rauchen; viel schlafen, tagtäglich lebenslänglich etwas lustbetonten Sport, Ferien: Sportferien.»

Von Zeit zu Zeit, etwa zweimal im Jahr, benötigen wir eine Renovation; wir müssen im Sinn eines «Generalservice» überholt, innen und außen gereinigt, enthemmt und aufgefrischt werden. Dazu brauchen wir zwei Ärzte. Sie heißen aber nicht Dr. Meier und Prof. Müller. Sondern sie heißen Ferien und Sport und befähigen uns zu intensiver Lebensleistung und zu vollem Lebensgenuß.

Der Reklameslogan: «Winterferien sind doppelte Ferien» gilt nur dann, wenn man die im Winter besonders große Klimadifferenz zwischen Tiefland und Gebirge — Sonne auf Schnee über Nebel — ausnützt. Klimawechsel bedeutet dabei Klimagenuß und Klimaerfolg.

Die intensive, kurzwellige, biologisch wirksame Strahlung (Ultraviolett) ist auf 1600 m (z. B. Davos) im Vergleich zu 300 m (z. B. Basel) im Sommer doppelt und im Winter viermal so stark. Dazu reflektiert Neuschnee 90 % und Altschnee etwa 60 % des empfangenen Lichtes, so daß derjenige, welcher an einem winterlichen Aufhellungstag von 300 auf 1600 m hinaufdisloziert, plötzlich die achtfache Strahlung empfängt. Also sind Winterferien in diesem Sinn und bei der genannten Höhendifferenz (St. Moritz liegt über 1800 m und die Kleine Scheidegg über 2000 m) acht- bis zehnfache Ferien, nicht nur «doppelte» Ferien.

Und außer allen übrigen wertvollen Klimafaktoren der Höhe: Freuden gehören ebensosehr zum Leben wie Nahrungsmittel und sind in ihrer guten Wirkung gar nicht zahlenmäßig faßbar. Also Winterferien. Sie «zahlen sich aus».

Skifahren, der Sport für jedes Lebensalter.
Le ski n'attend pas le nombre des années . . .

Phot.: Beringer, Photopreß, Pilet, Steiner