

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	46 (1938)
Heft:	10
Artikel:	Hygiene beim alpinen Wintersport
Autor:	Gut, Paul
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-973510

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

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

gétique plus grande que celle des confitures. Aliment naturel formé par des apports de matières sucrées provenant des arbres (fruitiers, tilleuls, sapins, chênes, etc.) et de certaines fleurs de prairies (pissenlit, colza, bleuet, thym, etc.),

richesses végétales captées par les abeilles et qui constituent les différences de saveur et d'arôme des divers miels. Miel de plaine ou miel de montagne, ce produit est un adjuvant excellent, tonique et nutritif, de tout régime alimentaire familial.

Hygiene beim alpinen Wintersport.

Von Paul Gut, St. Moritz.

Der alpine Wintersport in dem beglückenden Milieu von Sonne und Schnee, à grande distance von Auto, Telephon und Schreibmaschine, leistet dem «Unterländer» mehr, als er bewusst ermessen kann. Er fördert Lebensleistung und Lebensgenuss. Der Sinn und Wert des Sportes ist ein körperlicher und seelischer zugleich.

Die Sporthygiene gilt zum Teil (Training und Ernährung) für alle Sportarten, zum andern Teil ist sie spezifisch (Kälteschutz und Lichtschutz) für gewisse Sportarten. Sie vermeidet Gesundheitsschädigungen durch den Sport.

Die nachfolgenden Ausführungen sind eine Zusammenfassung unseres Interverbands-Lehrbuches «Unfälle und Hygiene beim Wintersport».

Training. Ohne aktiven Sport verfilzt, verfault und verfettet der Geistesarbeiter körperlich. Schachspielen und Briefmarkensammeln zählen wir nicht zum Körpersport. Im Gegensatz zum Autofahren macht das motorlose Radfahren, welches nebenbei ein ausgezeichnetes Skitraining ist, angenehm körperlich müde, und nicht «abgespannt-nervös», weil bei auf Gasgeben und Volantdrehen beschränkter Muskelarbeit das Nervensystem einseitig beansprucht wird.

Die Grundrezepte für jedes Training heissen: «Langsam anlaufen, gleichmäßig zulaufen» und «früh anfangen, nie

aufhören». Zielarbeit macht glücklich, deshalb ist Training ein Vergnügen, auch wenn es harte Arbeit bedeutet. Vielfachen Sinn bekommt es, wenn man während dem der guten Allgemeinausbildung folgenden Spezialtraining die kleinen Alltagssünden und Schädlichkeiten: Alkohol, Tabak, Kaffee, Tee und andere Genussmittel, reduziert.

Das Spezialtraining einer alpinen Abfahrtsstrecke zerfällt in drei Etappen:

1. Training der einzelnen Schwierigkeiten und Etappen in fehler- und sturzfreier Fahrt. Stürze zählen wie beim Reiter im Concours hippique enorm, sowohl auf der Stoppuhr als auch in den Muskeln.
2. Pausenfreie Erledigung der ganzen Strecke. Erst
3. und letztes: Tempo. Meistens aber sieht man, dass von Anfang an mit vielen Uebermüdungsstürzen und Muskelschmerzpausen auf Tempo trainiert wird.

Ernährung. Grundregel: «wenig essen und trinken; viel schlafen.» «Ein voller Bauch studiert nicht gern», marschiert nicht gern und schläft nicht gut.

Schwerer Hochgebirgssport eignet sich keineswegs dazu, um, kombiniert mit gewollter Unterernährung, den Austritt aus dem Hundertkiloverein zu erzwingen: Erschöpfungs- und Erfrierungs-

gefahr. Im übrigen aber wird der Sport mit Recht dazu benutzt, übermässiges Ruhefett und -wasser durch Körperarbeit «abzutrainieren».

Nur wer mehr Einnahmen (Essen und Trinken) hat als Ausgaben (Körper- und Geistesarbeit), macht Erparnisse (Fettdepot). Mache deshalb beim Essen und Trinken keinen Saldovortrag, der als Fettreserve in die Bilanz kommt, so bleiben Dir alle Gewichtssorgen erspart und Du bleibst sportfähig.

Kälteschutz. Die biologischen Kältefaktoren setzen sich zusammen aus der harmlosen tiefen Lufttemperatur an sich, der gefährlicheren Luftbewegung und der mächtig wirksamen Luftfeuchtigkeit. Als Kälteschutz eignet sich beim alpinen Wintersport eine innere Schicht aus Wolle und eine äussere Schicht aus glattem Tuch, Segeltuch, Ballonseide, Leder. Die Wolle schützt nur gegen die tiefe Lufttemperatur an sich. Zwischen beiden Schichten muss ein Luftraum eingeschaltet sein: Vorfensterprinzip.

Dass das, was eng anliegt, schlecht vor Kälte schützt, weiss der winterliche Reiter in seinen eleganten Stiefeln und engen Handschuhen.

Lichtschutz. Wohl weiss man, dass man auf dem hellen Sand des Meeresstrandes und auf dem Hochgebirgsschnee die doppelte Strahlendosis bekommt. Wer sich aber nicht Zeit lässt zum Braunwerden, kommt mit hässlicher Haut und Schleimhaut nach Hause.

Die Sonne kann uns, gerade wie der Alkohol, viel nützen und viel schaden, je nachdem wir sie zu nehmen wissen! Der erste verführerische, besonders helle Aufheiterungstag nach langen Schneefällen bringt am meisten Lichtschäden und Lawinenunfälle.

Wir benützen für die Augen braun-grüne, unzerbrechliche und wie ein leeres Portemonnaie zusammenlegbare Zelluloidbrillen mit Seitenschutz und für die Haut Tanninlösungen, z. B. Skol.

Immer wieder werden Mitmenschen, welche es eilig haben, das Wort belegen: «Wer nicht hören will, muss fühlen.»

„... an den Folgen einer Operation gestorben.“ Gedanken eines Chirurgen.

«Hier ist der bekannte Industrielle Dr. h. c. Friedrich Krayenbühl im Alter von 72 Jahren an den Folgen einer Operation gestorben.» — Wer liest nicht täglich in den Zeitungen solche Mitteilungen! Was muss der Chirurg für ein eigenartiger Mensch sein, der sozusagen täglich Menschen durch seine Operationen einfach in den Tod schickt! Gehen wir doch der Sache einmal nach. Statt vieler Worte zwei Beispiele: Ein Mann in den besten Jahren beginnt sehr schlecht auszusehen und abzumagern. «Er hat Ferien nötig.» Aber nach den Ferien geht es

bald wieder schlechter. Er wird appetitlos, kränklich und nimmt weiter ab. Da er keine Schmerzen hat, sucht er vorläufig keinen Arzt auf. Schliesslich gewöhnt er sich an seinen kränklichen Zustand, bis eines Tages heftige Magenschmerzen ein ernsthaftes Leiden vermuten lassen. Zuletzt führt ihn sein Leidensweg nach verschiedenen Kuren in eine Klinik. Der Professor macht gleich ein bedenkliches Gesicht, das Röntgenbild bestätigt es: kein Zweifel, es ist ein weit fortgeschrittener Magenkrebs vorhanden! Die Aussichten sind schlecht.