

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 35 (1931-1932)  
**Heft:** 8

**Artikel:** De Vetter Jock  
**Autor:** Kessler, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-665488>

#### **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:** 23.02.2026

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

besser gangi und wo derwäge z'sägen ekei schönen Augeblick gha het 's Läben us.

Won i eso däm Ma nohstudiere, isch öppis undenue cho, all wyter ue, und 's het mi zletscht ganz gfüllt. Eso mir nüt dir nüt vertwütscht's mer: „Es heiligs Blätzli“. Jedwäde Baum het mi heilig dunkt und i ha mi schier gschüücht, nummen uff e Grashalm z'trampe.

Zsider isch emänggs bachab. Wo men anechunnt, mueß me gseh, aß alles es anders Gsicht macht as fruehner. Bigryfli! Me liegt die Sach au mit anderen Augen a, wil me zmitts i der Arbet inne stoht, und Sorgen an eim ane döme, Sorge, wo me so as e Spring-i-d'Wält ni ghennt het.

Aber einewäg, i mueß säge, aß i 's Härz all no öppen off ha für es heiligs Blätzli. Frylig, hüt bruch i derwäge nümmen an es Äxtraörtli z'goh. Chummen i neumen ane, won i weiß, do wohnt e Möntsch, wo gschafft und glitte het,

Voll Nöck ond Töck ond Schnöögge,  
En goldige Humor —  
Tscht mengs au über en ine,  
E Chlaag honnt selte vor.  
Hetocht, no ase-n-alte  
Macht er de Junge Muet,  
E Herz schloot onderem Broschtfuech  
Ond Frohsinn lyt im Bluet.

### De Better Tock.

Fascht allne Lüüte Better  
Ond mengem guette Frönd;  
Mit Nünzge no so mockber,  
Wie's wohrli lözel sönd.  
Bo Grond uuf graad ond luuter  
Ond döör und döör en Maa.  
Seeb gef em Alter 's Hebi:  
— E suubers Gwösse z'haa!

Paul Käzler.

## Wintersport und Winterkuren im Hochgebirge.

Von Prof. Dr. W. S.

Das winterliche Hochgebirgsklima ist als ein Reizklima aufzufassen. Da die Anpassung eine gewisse Zeit braucht, um wirksam zu werden, so darf bei Beginn des Aufenthaltes im Hochgebirge auch bei der sportlichen Arbeit keine zu große Arbeitsleistung verlangt werden. Sonst machen sich allgemeine und örtliche Ermüdungserscheinungen, namentlich am Herzen geltend. Notwendig ist daher langsames und systematisches Training, insbesonders auch für den winterlichen Skilauf. Die Arbeitsleistung im Hochgebirge führt weiter bei Berücksichtigung des Skifahrens zu einer sehr starken Beanspruchung der Atmungsorgane, die zudem mit einem erheblichen Wärme- und Wasserverlust auf diesem Wege verbunden ist. Bei langen winterlichen Hochtouren kommt es nicht selten zu einem plötzlichen Versagen der seelischen Energie und zu schweren Erschöpfungszustän-

den, die eine der größten Gefahren für den Sportsmann im winterlichen Hochgebirge bilden.

Der Wintersport führt in seinen verschiedensten Formen in viele und schwere Gefahren. Daher ist es nur für den Kundiigen möglich, sich mit Nutzen in die Winterwelt, besonders des Hochgebirges hinauszutragen. Er braucht eine ernste und lange Vorbereitung in Geschicklichkeit und Ausdauer, ein gewisses Maß von Körperkraft und ein sicheres Auge, um die vielfach drohenden Gefahren zu erkennen und oft auch vorauszusehen. Der Betrieb des Wintersports erfordert neben der vollen Gesundheit und hinreichender Kraft einen ausreichenden Schutz gegen alle schädlichen Einwirkungen des Klimas und eine vollkommene körperliche und seelische Eignung, sowie genaue Kenntnisse für den technischen Gebrauch eines fehlerfreien Sportgerätes. Eine besondere Aufmerksamkeit verdient