

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

Artikel: Wintersport und Winterkuren im Hochgebirge
Autor: W.H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-665489>

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: 22.02.2026

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

besser gangi und wo derwäge zjagen efei 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 Plätzli“. Jedwäde Baum het mi heilig dunkt und i ha mi schier gschüücht, nummen uff e Grashalm z'trampe.

Zfider isch emänggs bachab. Wo men anechunnt, mueß me gseh, aß alles es anders Gsicht macht as früehner. Bigryflig! Me luegt die Sach au mit anderen Augen a, wil me zmitts i der Arbet inne stoht, und Sorgen an ein ane chöme, Sorge, wo me so as e Spring-i-d'Wält ni gchennt het.

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

isch's mer jedesmol, der Vatter nähm mi a der Hand. I gspür, wie si zitteret. Und duffen isch's: „Es heiligs Plätzli“. Sng iez derno dä Ort e Stube, wo eine shni letschte Chrämpf gha het, oder e Wäschchuchi, wo nes Wybli Johr und Tag shni Händ blau riblet, oder e rueßigi Spänglerbuttig, wo si eine reechig wärchet, für e große Husholtig durezryße.

Wie ölder as i wurde, umso mehr gsehn i's η: Wo me goht und stoht, cha me heiligi Plätzli finde. Durane, wo ne Möntsch läbt mit shne Sorge, shne Lyde, jedwädes Örtli, wo eine wärchet, aß er si redlig dur's Läbe cha schlo und aß er den anderen öppis nützt, isch es heiligs Plätzli. Und wenn eso nes Eggli au noo so unschymber weer, lauft me verby, so nimmt ein öpper a der Hand, wie deismol, wo mi der Vatter a der Hand gno het. Und's isch, wie wenn es shns Stimmli ein i d'Dhre faiti: „Es heiligs Plätzli. Zieh dhyne Schueh ab! 's ghört si.“

De Vetter Jock.

Voll Nöck ond Töck ond Schnöögge,
En goldige Humor —
Ischt mengs au öber en ine,
E Chlaag chonnt selte vor.
Setocht, no ase=n=alte
Macht er de Junge Muet,
E Herz schloot onderem Broschtmuech
Ond Frohsinn lyt im Bluet.

Fascht allne Lüüte Vetter
Ond mengem guette Frönd;
Mit Nünzge no so mockber,
Wie's wöhrli lögel sönd.
Vo Grund uuf graad ond luuter
Ond döör und döör en Maa.
Seeb get em Alter 's Sebi:
— E Juubers Gwöffe z'haa!

Paul Kessler.

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 langsame und systematisches Training, insbesondere 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 Kundigen möglich, sich mit Nutzen in die Winterwelt, besonders des Hochgebirges hinauszuwagen. 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

die richtig durchdachte und zweckentsprechende Ausrüstung. Sie muß Schutz gegen Kälte und Sonnenhitze, gegen Wind und Wetter, sowie gegen die vielfachen Wandlungen in der gesamten Schneewelt bieten. Von der Kleidung muß verlangt werden, daß sie den Körper zwar warmhalte, aber so leicht wie möglich zu tragen sei und die freie Bewegung in keiner Weise behindern dürfe. Gründliche Vorbereitung und gute Einübung der wichtigsten Grundsätze zur Führung der Skier ist unerlässlich. Eine Anfitte ist es, wenn die Skiläufer möglichst unbedeckt sich der Sonne aussetzen. Dadurch sind oft Verbrennungen und Schädigungen der Nierentätigkeit entstanden. Schädigung durch Kälte gelangen an Beinen und Fingern oft zur Beobachtung. Dieses ist dann der Fall, wenn zu enges und wasserundurchlässiges Schuhwerk getragen wird; ganz besonders, wenn durchlässige Fingerhandschuhe anstatt der undurchlässigen Fäustlinge gebraucht werden. Für das Skilaufen ist vor allem eine gesunde Beschaffenheit des Herzens erforderlich. Auch bei anscheinend gesunden Herzen treten oft ernste Ermahnungen auf in Form von Seitenstechen, Atemnot, Herzklopfen und Angstgefühlen; wachsende Empfindung von Schwere in den Beinen, sowie ein Gefühl zunehmender Kraftlosigkeit verlangen vollkommene Ruhe und entsprechende Stärkungsmittel. Bei längerdauernden oder plötzlichen heftigen Muskelanstrengungen treten nicht selten ganz unvermutet heftige Schmerzen in den Waden und Oberschenkeln auf. Es wird dadurch die Kraft und Sicherheit der Bewegungen gehemmt. Die Ursache solcher Störungen ist entweder in mangelhafter Vorbereitung für große Leistungen oder in einer ungenügenden Erholung nach großen Anstrengungen zu suchen.

Das Winterklima des Hochgebirges wirkt auf zahlreiche Erkrankungen heilsam. Eine große Zahl von Faktoren kommt hier in Betracht: der geringe Luftdruck, die vermehrte Sonnenstrahlung und die Intensität der Strahlung, die Lufttrockenheit, die Staub- und Keimfreiheit der Luft, die Windarmut, die seltenen Niederschläge und die geringe Lufttemperatur bei großen Tagesschwankungen. Das Hochgebirge wird mit Erfolg von Asthmafranken und Tu-

berkulösen aufgesucht. Asthmafranke verlieren im Hochgebirge oft ihre Anfälle, weil die asthmaerregenden Stoffe sich fast nie in der reinen Hochgebirgsluft finden. Dies gilt besonders für den Winter mit seiner allen Pflanzenwuchs bedeckenden Schneeschicht. Gerade im Hinblick auf Lungenerkrankungen ist das Winterklima wichtiger als alle anderen Jahreszeiten, weil im Winter die Heilfaktoren in stärkerem Maße wirksam sind als im Sommer. Nach den Erfahrungen von Prof. Jeer haben Kinder von einer Hochgebirgskur im Winter mehr Gewinn, als wenn sie die gleiche Zeitdauer im Sommer dort verbringen. Da das Hochgebirge als Reiz- und Übungsklima eine gewisse Widerstandsfähigkeit voraussetzt, so paßt es allerdings nicht für alle Krankheiten. Schwere Herzfehler, Rheumatismus, schwere Formen von Blutarmut und Entkräftung gehören nicht in das Hochgebirge, dagegen eignen sich zu Winterkuren im Hochgebirge allgemein schwächliche Konstitutionen; der flache Brustkorb wird dort gekräftigt und erweitert, das Herz gestärkt und der erhöhte Stoffwechsel steigert den Appetit und führt zur Neubildung des Blutes. Das Hochgebirgsklima im Winter ist ferner für Rekonvaleszenten geeignet. Außer für Lungentuberkulose entfaltet es hervorragende Heilwirkungen bei Tuberkulose der Drüsen, Knochen und Gelenke. Die englische Krankheit findet ausgezeichnete Heilungsbedingungen. Die für den wachsenden Organismus so wirksamen ultravioletten Strahlen sind im Winter im Hochgebirge dreimal stärker als in der Tiefebene, deswegen tritt die englische Krankheit im Hochgebirge nur sehr selten und schwach auf. Was die allgemeine Nervosität anlangt, so sind von großer Bedeutung die neuen seelischen Eindrücke der Schneelandschaft, unterstützt von Bewegung und Sport. Die Kurmittel müssen in jedem einzelnen Fall vom Arzt vorsichtig erwogen und abgestuft werden. In erster Linie kommt in Betracht die Liegekur und die Freiluftkur. Die Sonnenbäder sind eines der wichtigsten Kurmittel. Sie müssen aber ärztlich überwacht und dürfen nur langsam gesteigert werden. Ihre Wirkung in der Schneelandschaft des Hochgebirges ist viel stärker als im Tieflande.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Berber & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 180.—, $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 90.—, $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 45.—, $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 22.50, $\frac{1}{16}$ Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 200.—, $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 100.—, $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 50.—, $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 25.—, $\frac{1}{16}$ Seite Fr. 12.50