

**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 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

die richtig durchdachte und zweckentsprechende Ausrustung. 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 Unsitte 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 Zehen und Fingern oft zur Beobachtung. Dieses ist dann der Fall, wenn zu enges und wasserdurchlässiges 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, Herzschlägen und Angstgefühlen; wachsende Empfindung von Schwere in den Beinen, sowie ein Gefühl zunehmender Kraftlosigkeit verlangen vollkommene Ruhe und entsprechende Stärkungsmittel. Bei länger dauernden 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 asthmareggenden 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. Feer 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 geprägt 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, Küttistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unterliegt eingefandenen Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & 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