**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:** 18.10.2025

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

beffer gangi und wo derwäge zfägen ekei schönen Augeblick gha het 's Läben us.

Won i eso däm Ma nohstudiere, isch öppis undenne cho, all whter ne, 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.

Zsider isch emänggs bachab. Wo men ane= chunnt, mueß me gseh, af 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 eim 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 Plätli. Frhlig, hüt bruch i derwäge nümmen an es Artraörtli z'goh. Chummen i neumen ane, won i weiß, do wohnt e Möntsch, wo gschafft und glitte het,

isch's mer jedesmol, der Batter nähm mi a der Hand. I gspür, wie si zitteret. Und duffen isch's: "Es heiligs Plätzli". Syg iez derno dä Ort e Stube, wo eine syni letschte Chrämpf aba het, oder e Wäschchuchi, wo nes Wybli Johr und Tag syni Händ blau riblet, oder e rueßigi Spänglerbuttig, wo fi eine reechig wärchet, für e großi Husholtig durezrnße.

Wie ölter as i wirde, umso mehr gsehn i's y: Wo me goht und stoht, cha me heiligi Plätli finde. Durane, wo ne Möntsch läbt mit syne Sorge, syne 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 eim öpper a der Hand, wie deismol, wo mi der Vat= ter a der Hand gno het. Und's isch, wie wenn es fyns Stimmli eim i d'Ohre faiti: "Es hei= ligs Plätli. Zieh dyni 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 por. Hetocht, no ase=n=alte Macht er de Junge Muet, E Serz schloot onderem Broschttuech Ond Frohsinn lyt im Bluet.

Fascht allne Lüüte Vetter Ond mengem guette Frönd; Mit Nünzge no so mockber. Wie's wohrli lögel fönd. Bo Grond uuf graad ond luuter Ond döör und döör en Maa. Seeb get em Alter 's Hebi: — E suubers Gwösse z'haa! Baul Regler.

# Wintersport und Winterkuren im Sochgebirge.

Von Prof. Dr. W. H.

Das winterliche Hochgebirgsflima ist als ein Reizklima aufzusassen. Da die Anpassung eine gewisse Zeit braucht, um wirksam zu werden, so darf bei Beginn des Aufenthaltes im Hoch= gebirge auch bei der sportlichen Arbeit keine zu große Arbeitsleiftung verlangt werden. Sonft machen sich allgemeine und örtliche Ermüdungs= erscheinungen, namentlich am Herzen geltend. Notwendig ist daher langsames und systema= tisches Training, insbesonders auch für den winterlichen Stilauf. Die Arbeitsleiftung im Hochgebirge führt weiter bei Berücksichtigung des Skifahrens zu einer sehr starken Beansprudung der Atmungsorgane, die zudem mit einem erheblichen Wärme= und Wasserverlust auf diesem Wege verbunden ift. Bei langen winterlichen Sochtouren kommt es nicht selten zu einem plötlichen Verfagen 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 verschieden= sten Formen in viele und schwere Gefahren. Daher ist es nur für den Kundigen möglich, sich mit Rugen in die Winterwelt, besonders des Hochgebirges hinauszuwagen. Er braucht eine ernste und lange Vorbereitung in Geschicklich= feit und Ausdauer, ein gewisses Maß von Kör= perfraft und ein sicheres Auge, um die vielfach drohenden Gefahren zu erkennen und oft auch vorauszusehen. Der Betrieb des Wintersports erfordert neben der vollen Gefundheit und hin= reichender Kraft einen ausreichenden Schutz gegen alle schädlichen Einwirkungen des Klimas und eine vollkommene förperliche und seelische Eignung, sowie genaue Kenntnisse für den tech= nischen Gebrauch eines fehlerfreien Sportge= rätes. 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 gesam= ten 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 Stiläufer möglichst unbedeckt sich der Sonne aussetzen. Dadurch sind oft Berbrennungen und Schädigungen der Nierentätigkeit entstanden. Schädigung durch Kälte gelangen an Zehen und Fingern oft zur Beobachtung. Dieses ist dann der Kall, 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 ge= junden Herzen treten oft ernste Ermahnungen auf in Form von Seitenstechen, Atemnot, Berz= flopfen und Angstgefühlen; wachsende Emp= findung von Schwere in den Beinen, sowie ein Gefühl zunehmender Kraftlosigkeit verlangen vollkommene Ruhe und entsprechende Stär= fungsmittel. Bei längerdauernden oder plötz= lichen heftigen Muskelanstrengungen treten nicht selten ganz unvermutet beftige Schmerzen in den Waden und Oberschenkeln auf. Es wird dadurch die Kraft und Sicherheit der Bewegun= gen gehemmt. Die Urfache solcher Störungen ist entweder in mangelhafter Vorbereitung für große Leistungen oder in einer ungenügenden Erholung nach großen Anstrengungen zu suchen.

Das Winterflima des Hochgebirges wirft auf zahlreiche Erfrankungen heilfam. Eine große Zahl von Faktoren kommt hier in Betracht: der geringe Luftdruck, die vermehrte Sonnenstrahlung und die Intensität der Strahlung, die Lufttrockenheit, die Staubs und Keimfreisheit der Luft, die Windarmut, die seltenen Niesderschläge und die geringe Lufttemperatur bei großen Tagesschwankungen. Das Hochgebirge wird mit Erfolg von Ufthmakranken und Tus

berkulösen aufgesucht. Asthmakranke verlieren im Hochgebirge oft ihre Anfälle, weil die asthma= erregenden 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 wich= tiger 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 Hochgebirgsfur im Winter mehr Gewinn, als wenn sie die gleiche Zeitdauer im Sommer dort verbringen. Da das Hochgebirge als Reizund Abungsklima eine gewisse Widerstands= fähigkeit voraussetzt, so paßt es allerdings nicht für alle Krankheiten. Schwere Herzfehler, Rheumatismus, schwere Formen von Blutarmut und Entfräftung gehören nicht in das Hoch= gebirge, dagegen eignen sich zu Winterkuren im Hochgebirge allgemein schwächliche Konstitutio= nen; 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 Hochgebirgsflima im Winter ist ferner für Rekonvaleszenten ge= eignet. Außer für Lungentuberkulose entfaltet es hervorragende Heilwirkungen bei Tuber= fulose der Drüsen, Anochen und Gelenke. Die englische Krankheit findet ausgezeichnete Hei= lungsbedingungen. Die für den wachsenden Or= ganismus so wirksamen ultravioletten Strahlen sind im Winter im Hochgebirge dreimal stärker als in der Tiefebene, deswegen tritt die eng= lische Krankheit im Hochgebirge nur sehr sel= ten und schwach auf. Was die allgemeine Ner= vosität anlangt, so sind von großer Bedeutung die neuen seelischen Eindrücke der Schneeland= schaft, unterstützt von Bewegung und Sport. Die Kurmittel müffen in jedem einzelnen Fall vom Arzt vorsichtig erwogen und abgestuft wer= den. In erster Linie kommt in Betracht die Liegekur und die Freiluftkur. Die Sonnen= bäder find eines der wichtigsten Kurmittel. Sie muffen aber ärztlich überwacht und dürfen nur langsam gesteigert werden. Ihre Wirkung in der Schneelandschaft des Hochgebirges ift viel stärker als im Tieflande.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Kültistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) Inverlangt eingesandten Beisträgen muß das Kückporto beigesegt werden. Druck und Berlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Infertionspreise für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 180.—, ½ Seite Fr. 90.—, ¼ Seite Fr. 45.—, ½ Seite Fr. 22.50, ½ Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: ½ Seite Fr. 200.—, ½ Seite Fr. 100.—, ½ Seite Fr. 50.—, ½ Seite Fr. 25.—, ½ Seite Fr. 25.—, ½