

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 3 (1913)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Sport im Winter  
**Autor:** Schaerer, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-633389>

### **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:** 17.04.2026

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



Schlittenpartie in Grindelwald.

sich eine dunkle, großäugige und schlank Italienerin aus, ein wenig zerzaust und nicht sehr sauber gekleidet. Aber unter den jungen Fabrikmädchen, die er täglich an der Werkstatt vorübergehen sah und von denen manche ihm recht hübsch erschienen waren, konnte er sich diese Maria Testolini nicht denken.

Sie sah auch ganz anders aus, und es vergingen kaum zwei Wochen, so machte er unerwartet ihre Bekanntschaft.

Zu den ziemlich haufälligen Nebenräumen der Werkstatt gehörte ein halbdunkler Verschlag an der Flußseite, wo allerlei

Vorräte lagerten. An einem warmen Nachmittag im Juni hatte Hans dort zu tun, er mußte einige hundert Stangen nachzählen und hatte nichts dagegen, eine halbe oder ganze Stunde hier abseits von der warmen Werkstatt im Kühlen zu verbringen. Er hatte die Eisenstangen nach ihrer Stärke geordnet und fing nun das Zählen an, wobei er von Zeit zu Zeit die Summe mit Kreide an die dunkle Holzwand schrieb. Halblaut zählte er vor sich hin: dreiundneunzig, vierundneunzig — —. Da rief eine leise, tiefe Frauenstimme mit halbem Lachen:

„Fünfundneunzig — hundert — tausend —“

Erschrocken und unwillig fuhr er herum. Da stand am niederen, scheibenlosen Fenster ein stattliches blondes Mädchen, nickte ihm zu und lachte.

„Was gibt's?“ fragte er blöde.

„Schön Wetter,“ rief sie. „Gelt, du bist der neue Volontär da drüben?“

„Ja. Und wer sind denn Sie?“

„Jetzt sagt er, Sie' zu mir! Muß es immer so nobel sein?“

„D, wenn ich darf, kann ich schon auch ‚du‘ sagen.“

(Fortsetzung folgt.)

## Sport im Winter.

Don Ernst Schaerer.

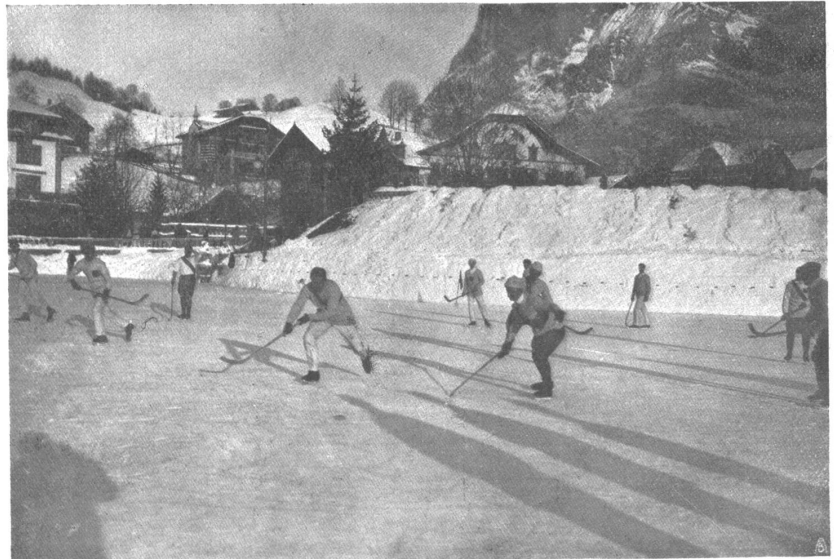
Die Jugend spiele, laufe, gehe, tolle — vor allem, sie treibe Sport. —

Sage mir aber, wie lange währet die Jugend? — So lange wir Mark in den Knochen empfinden, so lange wir fühlen, daß die Sehnen sich straffen, jeden Morgen frisch. So lange wir keine Schläffheit kennen, und uns freuen, daß wir sind und leben, und daß wir uns begeistern und genießen können und all unser Treiben mit Liebe umfassen, — so lange währet die Jugend! —

Und was erhält sie uns? — Pflicht und Arbeit, Erholung und Ruhe — mit einem Wort: die Abwechslung. Die Abwechslung? — Jawohl, meine Herrschaften, sie ist es, die das tägliche Leben in Kontraste legt, ihm die intimsten Reize abgewinnt und das Sein schön und lebenswert gestaltet; das ist des Schöpfers Jugend verratenes Geheimnis.

Die Tugend unserer Zeit ist Arbeit. Ihr Name heißt: Schaffen. Platz der Industrie, rufen die Tatkräftigen. Platz den Erfolgen, die Geister. Aber alle Tugend wirkt erschlassend und geißelnd, wenn sie asketisch geübt wird, da sie die Erholung, die Abwechslung nicht kennt. — Lange waren sie alle Lasttiere der geselligen und geschäftlichen Pflichten, der Bängen und Sorgen, die Erwachsenen sowohl, wie die Kinder. Das erkannten die Hygieniker, die Aerzte. Sie malten den müden Menschen den Teufel an die Wand und schilderten die Höllenstrafen des Leibes und der Seele, wenn sie nicht Ein- und Umkehr mit sich hielten, und zur Natur zurückkehrten. — Das wirkte.

Die Zeit erfand ein Wort, das heute wie der Klang aus tausend Trompeten durch die Kulturwelt schallt und in allen ihren Sprachen ein Echo findet: „Sport“. — In der Kulturwelt, denn den Naturvölkern ist er so wenig Bedürfnis, wie unserer Landbevölkerung, die den Acker und das Haus bestellt. Denn: was wußten unsere Vorfahren, die jagend, grabend und pflügend in der frischen Luft lebten, von Nerven, die wie Brennesseln unter der Haut liegen; was wußten sie von Nächten, die schlaflos und qualvoll dahinschleichen und die Kinder unserer aufreibenden, einseitigen,



Hockey-Spiel auf dem Eis in Grindelwald.

Smith, Grindelwald.

vorzüglich geistigen Tätigkeit sind. Wenn des Tages Licht erlosch, legten sie sich zur Ruhe, bis der neue Tag sie rief. War das eine herrliche Zeit!

Den Sport aber betrieb man bis vor wenigen Jahren nur im Frühling und Sommer oder mit besonderer Vorliebe im Herbst. Man turnte, schwamm, ruderte, wanderte, man rang, warf Speer und lief um die Wette. Im Winter aber lag die Muskel schlaff im Arm und das Gelenk untätig im Lager. Dabei ist gerade der Winter reich an gesundheitlichen Gefahren, denen durch den Sport begegnet werden kann. Ihm soll ein Liedlein gefungen sein. — Warum? — Darum: Die Winter im Flachland und in den Tälern, vornehmlich aber in den Städten, sind vielfach nebelhaft, die Luft schwefelbunzig und von der Sonne zu wenig durchwärmt. Man gewöhnt sich schließlich daran, gewiß; damit ist aber ihre Unschädlichkeit nicht erwiesen. Sie wirkt so wenig wie Erzeffe jeglicher Art von heute auf morgen verderblich. Merkwürdig werden die Einflüsse verdorbener Luft schon eher, wenn man sich einige Abendstunden in dumpfiger, qualmiger Stubenluft aufgehalten hat und am andern Morgen mit Kopfschmerzen erwacht. Neben der Luftverschlechterung birgt der Stadtwinter noch andere gesundheitliche Gefahren; er bringt eine Hochflut von geselligen Veranstaltungen: Theater, Konzerte, Vorträge, Vereinsfestungen und, oft damit verbunden, die Ueberfütterungen. Um sich vor solchen geselligen Strapazen zu schützen, treibt man heute Wintersport. Man zieht Schlittschuh, Schlitten oder Ski heraus, um sich draußen zu durchlüften und sich von den warmen Strahlen des vom Schnee zurückgeworfenen Sonnenlichts bescheinen zu lassen. In neuerer Zeit scheint es, daß vornehmlich der Skilauf zu einem Volkssport großen Maßstabs auswachsen soll. Die Gründe dazu finden sich leicht. Er bietet uns eine mit gewisser Gefahr verbundene körperliche Bewegung, seine Ausübung reizt an und verbindet damit die Freude am Wandern. Und zwar ist es ein Wandern, das unabhängig von Weg und Steg, von Ort oder einem bestimmtem Platz ist. Wo man Ski laufen kann? So gut überall. Nur ist Schnee die *Conditio sine qua non*. Sonst aber kann man sich in jeder Landschaft, sofern sie nicht tafelen oder steiler Firn ist, der langen Bretter erfreuen.

Welchen durchgreifenden Einfluß der Wintersport auf den menschlichen Organismus hat, weiß man zur Genüge. Darüber schreibt der Münchener Arzt Dr. J. Spiez: Schon im Mittelgebirge beobachtet man eine Steigerung des Stoffwechsels, des Gasaustausches. Die Blutkörperchen nehmen zweifelloß zu, der Appetit wächst, die Latkraft verdoppelt sich, das Individuum nimmt an Energie zu. Der Wintersport ist ein Revolutionär in schönster Art. Er muß aber richtig ausgeübt werden. Nervosität, Mißstimmung, Verdauungsstörungen, selbst leichte Herz- und ähnliche Erregungszustände bessern sich zusehends. Im höhern Gebirge kann man ein noch viel intensiveres Eingreifen des Wintersports auf den Organismus feststellen. Die Blutkörperchenzahl wächst dort noch mehr, der Stoffwechsel nimmt bedeutender zu als in den Mittelgebirgen. Dagegen ist das Hochgebirge mit seinen sehr strammen Anforderungen an den Ausübenden des Wintersports eine gewisse Gefahr für Konvaleszenten, Schwächlinge, Herznervöse und schwere Neurastheniker. Diese Leute müssen unten im Tale oder auf den mäßigen Höhen bleiben und auch da nur unter der Kontrolle des Arztes mit Maß dem Wintersport obliegen.

Leider ist auch der Wintersport auf dem besten Wege, Selbstzweck zu werden. Fast alle Veranstaltungen dieser Art, die Spiele, das Fahren und Rennen auf dem Schnee und Eis, lassen keinen Zweifel darüber aufkommen. Die



Curling-Spiel in Grindelwald.

Smith, Grindelwald.

meisten Menschen, die die bekannten Sportplätze des Berner Oberlandes und Graubündens besuchen, betreiben den Wintersport weniger, weil sie in ihm das Heilmittel für die Schäden in modernen Volkskörper erblicken, sondern weil er ihnen gleichzeitig am Sensationsbedürfnis schmeichelt. Die Menge liebt die Surrogate, sie mißt und schätzt die Schnelligkeit und treibt zu übermäßigen, der Gesundheit wiederum entgegenlaufenden Anstrengungen an. Mit Recht mahnte Vogeler im „Kunstwart“: Treibe nicht nur Sport, sondern genieße ihn auch. — Denn erst durch das Genießen, das heißt, durch das bewußte, luftvolle und intensive Sichhingeben an die unmitttelbaren Reize einer sportlichen Betätigung, durch das Ausschöpfen, durch das mit dem Gefühl Auskosten des Rhythmus, des Auf und Nieder im Spiel der erregten Kräfte, ganz ohne an Rekord und Konkurrenz zu denken, durch das Sichselbstgenießen wird der Sport und besonders der Wintersport etwas, das auch dem Geist und der Seele Inhalte zu bieten vermag. Die Tagespresse müßte auch ein übriges tun. Statt in ihren Sportteilen Wettkämpfe, Skirennen u. s. w. zu schildern und Sport-Heros zu preisen, hätte sie die Pflicht, die schlichten Angehörigen des Volkes aufzurütteln, sie auf die Wichtigkeit des Volkssports, der Freiluftathletik, der Spiele im Freien zur Erneuerung tüchtigen Menschenmaterials hinzuweisen, ihnen Plätze zu nennen, die ohne Eisenbahn- und Hotelkosten zu erreichen sind. Denn wir meinen: Nicht bloß der Reiche hat ein Anrecht auf Bluterneuerung durch den Sport, sondern auch der Unbegüterte, der die Wochentage über in der Werkstätte, im Bureau arbeiten muß, und der doppelt.

Welchen Wintersport aber treiben wir armen Städter, wenn der Schnee uns meidet und kein Eis sich bildet? — Wir üben uns in körperlicher Arbeit, die ebenso gesund ist, wie Sport und etwas schafft: Wir hobeln, sägen und hacken Holz oder — wir gehen! Jawohl, im besondern das letztere, und wäre es bloß um der Bewegung willen. Wer aber geht, um irgend wohin zu gelangen, an einen Ort in der Nähe, den er liebt, und wäre er selbst müde, matt und träge, der erlebt, daß er frisch wird. Wiederum durch die Bewegung natürlich, schnelleren Blutumlauf und den regeren Stoffwechsel. Und wer im rechten Augenblick daran denkt, daß ein Gott ihm Augen gab, seine Welt zu sehen, und Sinne, um an die Dinge heranzukommen und nicht an ihnen vorüber zu gehen, der gewahrt mitten im schneelosen Winter, daß ihm ein Glück ins Herz fällt. Er wird ganz unbewußt reicher, menschlicher. Er reißt die Augen auf, geht und geht, pflegt Leib und Seele und denkt und fühlt: So weit ist die Welt? — So lang ist das Leben? Es hat doch seine Süße, ich freue mich, daß ich bin und lebe! —