

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

**Band:** 25 (1935)

**Heft:** 4

**Artikel:** Lebe vernünftig!

**Autor:** W.K.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-634719>

#### 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

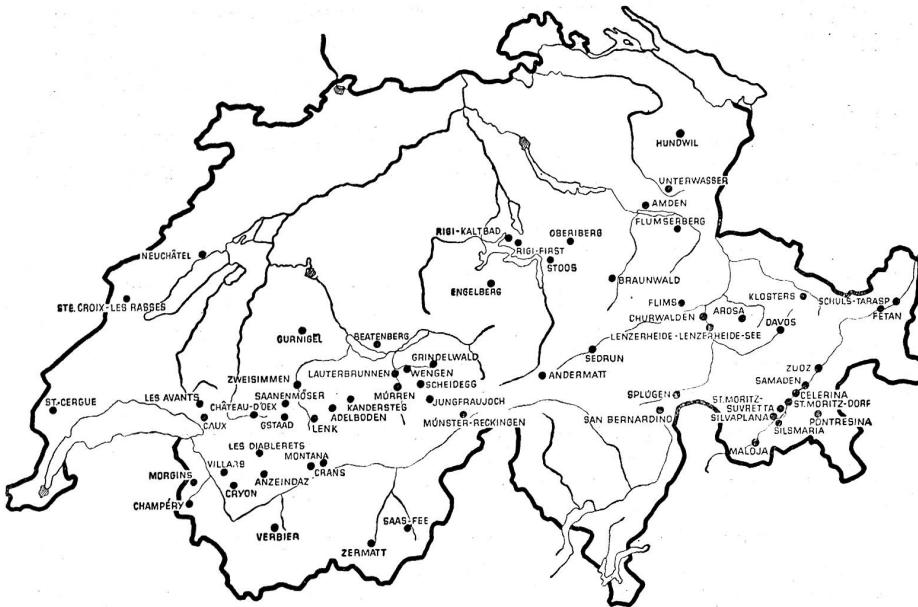
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 24.01.2026

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

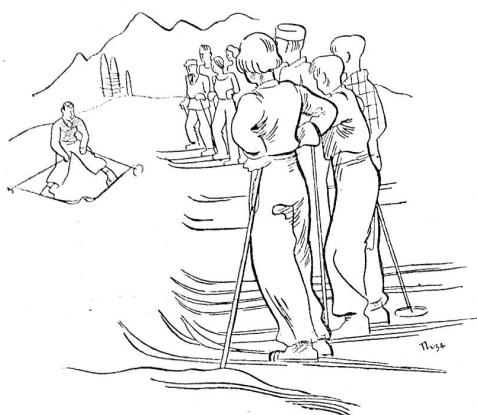


Karte der schweizerischen Skischulen.

Die richtige Methode ist im Stoffplan der Schweizer Einheits-Skischule festgelegt. Der Schweizer Skilehrer, der nach dieser Methode unterrichtet, versteht es, sie in jedem einzelnen Fall anzuwenden. Für seine Aufgabe ist er in hohem Maße qualifiziert. Seine Leistungen an nationalen und internationalen Sportwettämpfen empfehlen sein hohes Können. Er ist aber auch ein prächtiger Mensch. Sportlich durchtrainiert, als Sportsmann kameradschaftlich, als Kamerad guter Erzieher, als Erzieher und Lehrer streng und rücksichtsvoll zugleich, bürgt er für einen erstklassigen Unterricht. Er spricht mehrere Sprachen, er kennt seine Heimat, seine Berge, er kennt das Übungsgelände sehr genau.

Der Unterricht wird in kleinen Klassen erteilt, in denen alle Schüler nahezu das gleiche Können zeigen. Die gründliche Bemühung um den einzelnen Schüler garantiert allein rasche und erfreuliche Fortschritte. Besondere Sorgfalt wird den körperlich benachteiligten oder etwas ängstlichen Skischülern gewidmet. Überall wird darauf Bedacht genommen, den örtlichen Verhältnissen Rechnung zu tragen, Kinderklassen oder Rennklassen aufzustellen, wenn dafür Bedarf eintritt. Auch dem Tourenwesen wird ein breiter Spielraum eingeräumt.

Sieben Stufen umfaßt die schweizerische Einheitstechnik: Das Gehen im Gehschritt und im Gleitschritt, das Ste-



Stemmstellung.

gen im Steigschritt, Treppenschritt und Grätenschritt wird zuerst gelehrt. Beim Fahren spielt die Körperstellung

eine große Rolle. Vorlage und Rücklage, hohe, mittlere, tiefe Stellung und Ausfallstellung müssen erfaßt werden. Wie diese Stellungen je nach dem Gelände eingenommen werden müssen, lernt der Schüler auf der zweiten Stufe. Mit dem richtigen Stemmen und dem seitlichen Abritschen gewinnt er die Technik der Fahrtbremsung. Die Kenntnis der Stemmwirkung und der Drehwirkung, welche aus Körperkraft, Schwungkraft, Eigengewicht und Steuerwirkung beim Stemmmbogen und beim Pflugboden entsteht, ist grundlegend für alle Richtungsänderungen. Wie die Schwünge gezogen oder gerissen werden, Kristania und Telemark, wird auf der fünften Stufe gezeigt, und auf der sechsten endlich wird das Letzte, Kühnste angepaßt, die Sprünge, Drehsprung und Geländesprung.

Die Berufsskilehrer der Schweizer Skischulen werden staatlich ausgebildet und patentiert. Die kantonalen Patentprüfungen basieren auf der schweizerischen Einheitstechnik. In einzelnen Kantonen ohne Patentgesetze wird die Ausbildung der Skilehrer in den Kursen des Interverbandes für Skilauf vollzogen, wodurch auch hier die Einhaltung der Einheitstechnik garantiert wird. Sämtliche Skischulleiter sind in besonderen Kursen auf ihre Aufgabe eingeschult worden. So führt die Einheitstechnik alle ihre Leute Schritt für Schritt dazu, sich einzureihen in die große Schar der Wettkämpfer und an all den Wettspielen teilnehmen zu können, die den Winter so prächtig und abwechslungsreich beleben; nach dem Kurs ist der Wettkampf die beste Förderin jedes weiteren Fortschrittes. Eine Schußfahrt oder eine Slalomabfahrt zwingen ihn, die in der Schule erarbeiteten Fertigkeiten zur letzten Vollkommenheit zu steigern.

## Lebe vernünftig!

### 12 Gesundheitsregeln.

Das Deutsche Rote Kreuz hat ein Gesundheitsmerkblatt herausgegeben, das an die Spitze seiner 12 Regeln die Forderung „Lebe vernünftig!“ stellt. Vor dem Essen Hände waschen! Wohnung sauber halten! Kräftige deinen Körper durch Leibesübungen, aber übertreibe nicht! Pflege die Zähne! Gut gekaut ist halb verdaut! Ihr Schwarzbrot und Vollkornbrot! Gemüse, Salate, Tomaten, Früchte sind bei der Ernährung besonders wichtig! Meide Alkohol und Tabak! Hüte dich vor Geschlechtskrankheiten! Denke daran, daß die Tuberkulose eine ansteckende Krankheit ist! Achte auf hartnäckige Wunden und Geschwüre, Verhärtungen und Knoten, Blutungen ohne ersichtliche Ursache, Ablagerungen ohne erkennbaren Grund. Sie können Krebsverdächtig sein! Achte frühzeitig auf Körperfehler! Die Hälfte allen Krüppeltums ist vermeidbar! Schütze das heranwachsende Geschlecht schon vor der Geburt! Mütter, stützt eure Kinder selbst! Die Schlafregel gilt dem kommenden Geschlecht: Bedenke, daß du Enkel bist und Ahnherr sein sollst. Denke rechtzeitig, daß die Ehe nur dann eine sittliche Grundlage hat, wenn der ehrliche Wille zur Aufzucht einer hinreichenden erbgesunden Nachkommenschaft besteht. Heirate nicht ohne Gesundheitszeugnis! Das Schicksal eines Volkes wird bestimmt durch die Anzahl seiner gesunden und vollwertigen Bürger. W. K.