

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	14 (1957)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	Ein kleines Erlebnis
<b>Autor:</b>	Müller, Walter
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991057">https://doi.org/10.5169/seals-991057</a>

### **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:** 20.01.2026

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

# Die Schneebblindheit

## Aus der Mappe des Kurarztes

Diese ist eine Teilerscheinung des sog. Gletscherbrandes, d. h. der Wirkung der ultravioletten Strahlen des Sonnenlichts. Sie tritt im Hochgebirge (über 2000 m) vorwiegend im März/April und besonders bei leicht bedecktem Himmel auf, wenn keine Brille getragen wird. Ungefähr 4 bis 12 Stunden nach Aufnahme der schädigenden Strahlendosis treten Schwellung und Verkrampfung der Lider, Lichtscheu, starker Tränenfluss und heftige Schmerzen auf, wodurch die Befallenen vermeinen, blind zu sein. Die Augenbindehaut ist gerötet, die Hornhaut kann Bläschen, hie und da sogar kleine Geschwürchen aufweisen, die Pupille ist eng. Normalerweise fangen Bindehaut und Linse die Ultravioletstrahlen auf, so dass diese nicht tiefer dringen. Fallen aber grössere Mengen dieser Strahlen ins Auge, so streut die Linse einen Teil davon auf die dahinterliegende Netzhaut, so dass Blending auftritt. Eine stärkere Schädigung der Netzhaut führt zum sog. Rotsehen: der Befallene tritt nach langem Aufenthalt im Schnee in einen dunklen Raum und sieht

plötzlich alles Weisse purpurrot. Die Ultravioletstrahlen haben einen Teil der sog. Sehfarbstoffe ausgeblichen, so dass eine vorübergehende Herabsetzung der Sehleistung auftritt. Die Behandlung der Schneebblindheit ist Sache des Arztes:

1. Schmerzlindernde Mittel in Form von Augentropfen, Augensalben und Tabletten,
2. Calcium in Form von Einspritzungen oder Tabletten,
3. feuchte, warme Umschläge (Borwasser).

Abheilung erfolgt in der Regel nach 1 bis 2 Tagen. Vorbeugung: Sonnenbrillen aus Glas (nicht Plastic!) und mit Seitenschutz (Suval-Brillen).

Schon mancher meinte, er komme ohne Brille aus und musste seine irrite Meinung schwer bereuen. Lieber mit weissen Ringen um die Augen nach Hause kommen als überall schön braun, doch schneebblind! Die Augen sind des Menschen wichtigstes und kostbarstes Sinnesorgan. Sie zu schützen soll im Gebirge jedem obersten Gebot sein!

Dr. med. O. von Känel.

## Ein kleines Erlebnis

Wenige Tage vor Weihnachten hatte ich in Lausanne ein Erlebnis, das — so wenig welterschütternd es an sich sein möchte — einem mit schneidender Schärfe die furchtbare Drängnis, die widerspruchsvolle, entscheidungsgeladene Atmosphäre unserer Zeit ins Bewusstsein ruft: — Durch einen meiner «alten» Sportfreunde kam ich in Kontakt mit zwei jungen ungarischen Flüchtlingen, die zurzeit mit noch einigen Hundert ihrer Landsleute in der Kaserne untergebracht sind. Beide sind Ende November aus Budapest geflohen, der eine begleitet von seinem Vater, der andere von seiner Braut; der eine 20 Jahre alt, Student und Journalist, der andere 27jährig, Chemie-Ingenieur. Beide hören auf den Vornamen Istvan, und beides sind Sportler im wahren Sinne des Wortes, Mittelstreckenläufer, die sich mit den Besten unserer Schweizer Athleten messen könnten. — An jenem Nachmittag bekamen sie die Erlaubnis, wie die meisten jungen Lagerinsassen, sich auf dem nahe gelegenen Olympia-Stadion zu tummeln, zu spielen, Sport zu treiben. Unmittelbar vorher hatten sie vom Roten Kreuz gebrauchte, aber gut erhaltene Trainingsanzüge bekommen; und dann zogen wir zu Dritt in den mir so vertrauten Wald, den Bois Mermet, hinaus. Meine beiden neuen Freude sprachen — der eine mehr, der andere weniger gut — deutsch. Doch unsere Zungen-gespräche verstummten bald: — währenddem sich die Rhythmen beschleunigten, redeten nur noch die leuchtenden Augen, die Gebärden, die Körper in der besiegelnden Ganzheit der Bewegung! — Eine selten ge-

kannte Freude durchströmte mich bei dem Gedanken, ich dürfe in diesen Augenblicken vielleicht ein wenig dazu beitragen, den beiden ungarischen Kameraden ihr hartes Los zu erleichtern, ihnen den Glauben an die eigene Lebenskraft zu stärken.

Ja, es geht weiter, das Leben; aber es darf nicht weiter gehen im Sinne des «laisser faire, laisser aller» — jetzt weniger denn je! Wenn junge Menschen, die aus der Hölle kommen, in der gewonnenen Freiheit nicht nur an das «Brot» allein, sondern mit der grössten Selbstverständlichkeit auch sofort wieder an die Kultur der Spiele, an die formende, bauende Bewegung denken, dann darf dies für uns eine grosse Hoffnung sein. Denn, gelobt sei die Jugend, die trotz Elend und blutigem Kampf um die Freiheit nicht den Infektionsherd der Zerstörungswut oder der lähmenden Verneinung als Erbe in die kommende Zeit hineinträgt. Diese Tatsache ist das Vermächtnis einer geistigen Kraft, die wir in unserem Lande in weiten Kreisen erst wieder wecken müssen; wir müssen sie wecken, weil wir in der Gefahr stehen, dem materiellen Wohlstand einen ungebührlich hohen Tribut zu bezahlen. Und jene geistige Kraft kann ihre Wurzeln niemals dort schlagen, wo der Komfort zum Lebensziel geworden ist. Wir müssen stets ringen um die Erkenntnis der wahren Lebenskräfte, müssen kämpfen für die Pflege der wahren, befreienden Spiele. Und wie viel besser schmeckt doch das Brot — selbst das harte Brot! —, wenn wir auch zu spielen verstehen...

Walter Müller, dipl. Sportlehrer ETS

## Echo von Magglingen

### Kurse des Monats

#### a) Schuleigene Kurse:

14.—16. 2. Zentralkurs für Instruktoren und Leiter der kantonalen WK (50 Teiln.)  
21.—23. 2. Cours central pour instructeurs et directeurs des cours cantonaux de répétition (20 Teiln.)  
28. 2.—2. 3. Eidg. Leiterkurs, Grundschule IB (50 Teiln.)  
17.1.—5. 10. Sportlehrerkurs. Definitive Teilnehmerzahl: 19, davon 1 Ungar. Es haben alle Kandidaten die Aufnahmeprüfung bestanden.

#### b) Verbandskurse:

2.—3. 2. Hallen-Handballturnier «Cup Macolin» des HBA (220 Teiln.)  
9.—10. 2. Einführungskurs im Greco-Ringen des ETV (35 Teiln.)  
9.—12. 2. Cours pour jeunes joueurs des Schweiz. Basketball-Verbandes (25 Teiln.)  
9.—10. 2. Zentralkurs für Instruktoren des SFAV (50 Teiln.)  
11.—16. 2. Judo-Winterschule des Dan-Kollegiums (40 Teiln.)