

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 11

Artikel: Vorbereitung für den Skifahrer vom Gesichtspunkt des Arztes aus

Autor: Schönholzer, G.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991037>

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: 07.01.2026

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

Vorbereitung für den Skifahrer vom Gesichtspunkt des Arztes aus

Professor Dr. med. G. Schönholzer, Magglingen

Skifahren ist doch «gesund». Ist es dies wirklich? Ist es «gesund», wenn der eine mit einem Beinbruch im Spital landet, wenn ein anderer sich erkältet und drei Wochen an einer Bronchitis leidet, wenn am Montag ein nennenswerter Prozentsatz der Belegschaft ausfällt oder aus Übermüdung vermindert leistungsfähig ist?

Und trotzdem: Skifahren in allen Formen hat einen hohen Gesundheitswert für jung und alt, für Frau und Mann. Das Skifahren, wie es heute weitgehend verstanden wird, wird jedoch unter ganz besondern Umständen betrieben, die wir zu berücksichtigen haben, um den Gesundheitswert nicht durch Unfälle, Krankheit und Übermüdung so zu vermindern, dass von Seiten des Einzelnen, wie auch der Volkswirtschaft Bedenken entstehen, wie sie schon heute auftauchen.

Die modernen Transportgegebenheiten ermöglichen heute ohne vorherigen körperlichen Einsatz ganz kurzfristig — oft in einem einzigen Tag — Skifahrten und Touren, die noch vor 50 Jahren absolut Expeditionscharakter hatten. Sie gehen mit entsprechend grossen Umstellungen und Belastungen des Menschen in bezug auf Leistung, Höhenwirkung, Klima einher und sind mit ebenfalls entsprechenden Gefahrenmomenten verbunden. Das Skifahren führt heute beim Fahren mit Geschwindigkeiten von 50 bis 100 Stundenkilometern und beim Stürzen zu Einwirkungen von Kräften auf unseren Bewegungsapparat, die ausserordentlich sind.

Der heutige Skifahrer ist dabei sehr oft auf alle diese Gegebenheiten schlecht oder gar nicht vorbereitet. Skitechnik und Ausrüstung haben einen Stand erreicht, den der Durchschnittsmensch nicht mehr tatsächlich beurteilen kann; er ist somit Modeströmmungen, «Schulmeinungen» und auch Propagandamassnahmen fast wehrlos ausgesetzt, und folgt diesen deshalb willig. Dass er zudem durch Zeitmangel gehetzt ist, entspricht unserer Zeit.

Der Arzt, der sich zu den heutigen Gegebenheiten äussert, fühlt die Verpflichtung, diejenigen Forderungen zu unterstreichen, deren Erfüllung wichtig erscheint, um den grossen Gesundheitswert des Skifahrens für unser Volk voll zur Auswirkung kommen zu lassen und um die ungünstigen Gegebenheiten zu erkennen und auszumerzen. Es sind folgende:

- Das Skifahren beginnt schon im Sommer. Eine körperliche Vorbereitung durch Gymnastik und andere Sportarten ist nicht nur als solche gesund, sondern für das Skifahren unerlässlich geworden. Baden allein genügt nicht! Körperliche Geschicklichkeit ist in ungezählten Fällen die beste Vorbeugung gegen Verletzungen, körperliches Training gegen Ermüdung.
- Die Skiausrüstung sei zweckmäßig und dem Können und den Möglichkeiten des Einzelnen angemessen. Unzählige Skifahrer benützen heute — von der Propaganda dazu veranlasst — überdimensio-

nierte Ausrüstungen. Bei weitem nicht alle Fahrer beherrschen die Skis, die sie an den Füßen tragen, wirklich und gefahrlos. Die Mode ist eine harte Diktatur, deren Leitmotiv nicht immer die Zweckmässigkeit ist.

- Benütze Sicherheitsbindungen, die — wenn auch noch nicht alle Voraussetzungen klar sind — einen Schutz für unseren Bewegungsapparat darstellen, allerdings nur, wenn sie dauernd kontrolliert und richtig eingestellt sind.
- Es gibt keinen Skifahrer, für den es nicht von grossem Vorteil ist, die Saison mit einigen oder vielen Lektionen einer Skischule zu beginnen, die seinem Können angepasst sind. Saubere Technik sind bei jedem Sport der beste Schutz gegen Schäden und Unfälle.
- Bereite Deine Skiwochenende vor. Mängel an Material, schlecht präparierte Skis, defekte Bindungen, ungenügende Bekleidung, schlechter Lichtschutz können entscheidend sein, nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für den Genuss. Berücksichtige, dass Du heute mit Leichtigkeit in Hochgebirgsverhältnisse transportiert wirst, die sich unter Umständen in kurzer Zeit brutal auswirken können. Nochmals: Sicherheitsbindungen kontrollieren und einstellen.
- Ein nahrhaftes, reichliches Frühstück vor der Hinfahrt oder Bergfahrt ist richtig und gibt die nötigen Reserven. Lasse Dich tagsüber vom wahren, individuell sehr verschiedenen Bedürfnis nach Essen und Trinken leiten. Mehrere kleine und einfache Mahlzeiten auf der Sonnenterrasse oder aus dem Rucksack sind viel zweckmässiger als Poulet, Pommes frites, Schlagrahm und ein Halber im rauhigen Restaurant! Ein voller Bauch studiert nicht nur ungern, sondern fährt auch schlecht Ski!
- Ein hoher Prozentsatz von Unfällen ereignet sich bekanntlich auf den obersten Teilen der Abfahrtsstrecken. Wärme Dich vor der Abfahrt grundsätzlich an durch etwas Gymnastik, mit oder ohne Ski, durch kurzes Herumgehen, einen kleinen Anstieg, auch wenn dies heute etwas auffällig aussieht und durch die modische Keilhose, den Hochschaftschuh und den Diagonalzug nicht erleichtert wird. Da der Weg heute so oft aus dem warmen Bett, via Auto, Sesselbahn und Skilift in grosse Höhe führt, ist die kurze Vorbereitung vor der Abfahrt ausserordentlich wichtig, wie denn auch in jeder anderen Sportart das Anwärmen vor der Leistung eine banale Selbstverständlichkeit ist, nicht zuletzt um Zerrungen und anderes mehr zu vermeiden.
- Passe Deine Kleidung mehr den Umständen als der Mode an. Gute Kälteschutzmöglichkeiten sind wichtig. Ziehe Dich nicht aus, weil Du schwitzest, sondern damit Du nicht schwitzest. Für die Regulation des Wärmehaushaltes ist der Schweiss am wirksamsten, der ungesenen verdunstet.

- Werde nicht zum Sklaven des Abonnementes. Es sitzt vielen Skifahrern wie ein Teufel im Nacken und führt sie zu Hast, Genussunfähigkeit und Unfall.
- Erleidest Du einen Unfall, behalte in erster Linie klaren Kopf und erleichtere den Helfern ihre Arbeit. Alkohol ist erst am Platz, wenn eine Einlieferung in geschützte Verhältnisse gesichert ist. «Erst einmal eine Zigarette» — ist grundfalsch, solange die Bergung nicht bevorsteht; Nikotin erhöht die Erfrierungsgefahr, weil es die Gefäße verengt.
- Verwende ein Wochenende oder die Ferien gleichzeitig als «Gesundheitsaktion». Körperliche Leistung, Bewegung, Luft, Licht, Sonne, Schnee, Ruhe, Entspannung und völliges Abschalten von häuslichen und beruflichen Pflichten und Sorgen bringen positive Auswirkungen. Hast, Pressieren, Abonnementsklaverei, Schlafmangel, Zigarette, Alkohol und Bar, Überessen, Überanstrengung und Unfall stehen auf dem Minuskonto.
- Denke daran, dass es nicht nur Abfahrtski und schwere Abfahrtschuhe, sondern auch Langlaufski und leichte Langlaufschuhe gibt, die nur einen Bruchteil der üblichen Ausrüstung kosten. Sie können nicht nur ohne alle Umstände zu Hause, in der Stadt oder auf dem Land, sondern auch in Kurorten mit Bergbahnen gebraucht werden. Langlauf ist eine glänzende Vorbereitung für das Skifahren überhaupt. Der wunderschöne Bewegungsrythmus schult Gleichgewicht, Koordination und Kondition.
- Verwende Dein Auto, das Dir so viel notwendige körperliche Bewegung wegnimmt, soviel wie immer möglich, um Dir ausgleichende körperliche Leistung zu verschaffen, sei es auf der Abfahrtspiste, der Bergtour oder der Loipe.
- Hast Du irgendwelche gesundheitliche Bedenken oder Sorgen, lasse Dich von einem Arzt beraten und sei Dir bewusst, dass es ganz wenige Zustände gibt, bei denen eine individuell angepasste körperliche Leistungsanforderung nicht zweckmäßig und nützlich wäre. Unvergleichlich viel häufiger sind die Fälle, in denen mangelnde Leistungsanforderung und Bewegung zu körperlichen Störungen führt.

Rhetorische Deklamationen genügen nicht

Prof. Dr. Otto Neumann

Um den Schulsport in Deutschland ist es nicht gut bestellt! Diese Aussage gilt weniger für die äussere Form des Unterrichts als vielmehr für die geistige Einstellung der Erziehungsträger zum Sport, das heisst für die Lehrerschaft bis hinauf zu den Verantwortlichen in den Kultusministerien, wenn nicht überhaupt für die «Intelligenzschicht» im Rahmen unseres Bildungswesens.

Gerade die Geisteswissenschaftler an den deutschen Universitäten stehen den Leibesübungen bzw. der Leibeserziehung überwiegend mit einer durch nichts zu erschütternden Gleichgültigkeit, wenn nicht gar mit einer offen zur Schau getragenen Ablehnung gegenüber. Der gesunde, leistungsstarke Leib ist in der Bildungskonzeption unserer Universitäten nicht gefragt. Davon ist auch die Pädagogik nicht ausgenommen. Ganze Kompendien der Pädagogik werden geschrieben, gleichsam als ob der Mensch ein Wesen ohne Leib sei. Das ethische Postulat nach menschlicher Vervollkommenung wird auf alle Gebiete unseres Daseins ausgedehnt, ausgenommen auf den Leib. Von der Erkenntnis, dass es auch eine Pflicht zur Vervollkommenung des Leibes, das heisst eine körperliche Moral gibt, und dass zum gebildeten Menschen auch der gebildete Leib gehört, ist kein Berufsstand weiter entfernt als gerade die Erzieherschaft in Deutschland. Die Allergie gegen den Sport und damit auch gegen den Schulsport wurzelt mitunter so tief, dass beispielsweise ein bekannter und bei seinen Studenten gefürchteter Anglist auf den Hinweis eines Studenten, dass er «Leibeserziehung» als Studienfach gewählt habe, spontan mit den Worten reagierte: «Ich habe Sie nach Ihrem Studienfach, nicht nach Ihrer Freizeit-

beschäftigung gefragt.» Diese Verächtlichmachung der Leibeserziehung ist deshalb besonders gravierend, weil die in einer solchen leibfeindlichen Atmosphäre aufwachsenden Studenten wenige Jahre später als Lehrer an den Gymnasien, als Dozenten an den Pädagogischen Hochschulen, als Professoren an den Universitäten oder gar in den Kultusministerien, also an massgebenden Stellen, wirken.

Vor allem in Zeiten bevorstehender politischer Wahlen häufen sich zwar die rhetorischen Deklamationen über die bedeutsame anthropologische Funktion der Leibesübungen. Bis diese, aus politischer Opportunität oder mitunter auch aus echter Anteilnahme motivierten Kundgebungen sichtbare Früchte im Sinne eines Wandels unserer bisherigen, einseitig geistig orientierten Bildungskonzeption tragen, wird jedoch, so ist zu befürchten, noch manches Jahrzehnt vergehen. Für die aktuelle Gegenwart gilt zweifellos die bittere Feststellung eines resignierenden Kritikers: «Man kann an unseren Schulen alles lernen, nur eines nicht: Richtig und gesund zu leben.»

Die einzige Berufsgruppe, die gegen die leibverneinende Erziehungswise an unseren Schulen Stellung nimmt, ist die Ärzteschaft und an ihrer Spitze die Sportärzte. Leider werden ihre Mahnungen, wonach die Mehrzahl der heutigen Modekrankheiten in einem akuten Bewegungsmangel begründet ist, nur von denjenigen gehört, bei denen sich bereits die ersten Anzeichen eines drohenden Herzinfarkts bemerkbar machen. Die notwendigen Folgerungen für die Gesundheitserziehung der Schuljugend werden aber kaum gezogen.