Zeitschrift: Clubnachrichten / Schweizer Alpen-Club Sektion Bern
Herausgeber: Schweizer Alpen-Club Sektion Bern
Band: 4 (1926)
Heft: 10

Buchbesprechung: Literatur

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

Literatur

Dr. Karl Prusik, Gymnastik für Bergsteiger. Mit Buchschmuck von Rudolf Lehnert. Bergverlag Rudolf Rother, München 19. 64 Seiten Text mit 29 Zeichnungen. Preis Mark 1.—.

Dass der ernste Bergsteiger, insbesondere der Kletterer seinen Körper für seine Aufgabe heranbilden muss, ist uns allen selbstverständlich. Neben Kraft und Ausdauer, neben Widerstandsfähigkeit und Abhärtung bedarf der Kletterer einer weitestgehenden Ausbildung seines Gleichgewichtssinnes, sein Körper muss Geschmeidigkeit, lockere Gelenkigkeit und Gewandtheit mit zäher Kraft verbinden. Will man seinen Körper auf diese Forderungen hin üben, will man die eigene Leistungsfähigkeit zu einem Höchstmass steigern, um nicht nur allen Aufgaben gewachsen zu sein, sondern noch Reserven für die schwierigsten und unvorhergesehensten Ereignisse in sich zu haben, will man das Vertrauen in seine Kraft, in sein Können zu unbedingter Verlässlichkeit stärken, so wird gemeiniglich eine besondere Art Training notwendig sein. Dass dieses nicht viel Zeit verschlingen darf, ist für den heutigen Menschen erforderlich; desgleichen, dass das Training zu Hause und immerwährend auch im Winter vor sich muss gehen können, damit der oft karg bemessene Urlaub von Anfang an ausgenützt werden könne, indem der Körper in bester Form die Freizeit bereits antrete. Auf die Wichtigkeit des Körpertrainings für den Kletterer und Eisgeher ist schon mehrfach hingewiesen worden. Dr. Karl Prusik-Wien hat sich mit diesen Fragen eingehends beschäftigt und das Ergebnis gründlicher Erprobung in einem kurzgefassten Büchlein niedergelegt, welches eine durchaus auf den Kletterer und Eisgeher eingestellte Reihe leichter, schwerer und schwerster Zimmerübungen enthält und so jedem ernsten Berggeher den Weg weist, seinen Körper sachgemäss und in eigentümlichster Berücksichtigung der für ihn wichtigsten Ausbildung gewisser Fähigkeiten zu stählen, für die Bergfahrt vorzubereiten oder die erworbenen zu erhalten. Besonders interessant sind die Uebungen, die hauptsächlich auf Stählung der äussersten Finger- und Zehenglieder abzielen, oder solche, die den Gleichgewichtssinn, das Schwebevermögen ausbilden, beides für den Kletterer unerlässliche Fähigkeiten.

Klare Zeichnungen veranschaulichen den Text. *L.*

Atlas der Alpenflora, herausgegeben von C. J. Oehninger, Verlag in Münster i. W.

Das Werk, von dem beim Erscheinen einzelner Lieferungen in diesem Blatte gesprochen wurde, liegt in seiner Gesamtheit mit 100 schönen, farbigen Tafeln (600 saubere Abbildungen) und mit Begleittext von 112 Seiten, abgeschlossen vor. Die Herausgeber haben das gehalten, was sie versprachen: eine naturgetreue Wiedergabe der reichen Alpenflora in technisch einwandfreier Darstellung, «eine Sammlung von Lebensbildern aus der alpinen Planzenwelt». Mit Fachkenntnis und Fleiss ist in diesem Atlas bildlich und textlich der Stoff zusammengetragen und erläutert. *L.*

Büchereingang.

(Eine Besprechung der eingelangten Werke bleibt vorbehalten.)

Carl Egger, Vorübergang. Orell Füssli, Verlag, Zürich, 1926.

Prof. Ernst Janner, Arlbergschule, Lehrgang des Skilaufes, mit Zeichnungen von Rudolf Lehnert, Bergverlag Rudolf Rother, München, 1926.

Druck und Verlag: Buchdruckerei E. Flück & Cie., vorm. G. Iseli, Ryffligässchen 6, Bern