

**Zeitschrift:** Clubnachrichten / Schweizer Alpen-Club Sektion Bern  
**Herausgeber:** Schweizer Alpen-Club Sektion Bern  
**Band:** 45 (1967)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Skisport und Gesundheit

### **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:** 04.04.2026

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

## SAC-Veteranenlied

Wir sind die Veteranen,  
Aufs Haupt hat's uns geschneit;  
Doch sind zu frohem Planen  
Wir allezeit bereit,  
Denn noch schlägt in der alten Brust  
Das junge Herz voll Wanderlust  
Und singt und jubiliert: «Wohlan,  
Frohe Veteranen, voran!»

Wir bieten noch die Stirnen  
Dem Wetter und dem Wind  
Und streben nach den Firnen,  
Solang wir rüstig sind.  
Wir streifen gern durch Wald und Feld  
Und freuen uns der schönen Welt,  
Denn überall rauscht es: «Wohlan,  
Frohe Veteranen, voran!»

Versagen einst die Beine  
Und geht der Atem schwer,  
So zaubern wir beim Weine  
Bestandne Taten her.  
Wir träumen dann von Fels und Eis,  
Von Blumenpracht, vom Freundeskreis;  
Der Wildbach schäumt und tost: «Wohlan,  
Frohe Veteranen, voran;»

Ergreift zur grossen Wende  
Der Schöpfer unsre Hand  
Zum Wandern ohne Ende  
Ins unerforschte Land,  
Ziehn dankerfüllt wir mutig mit,  
Kein Gram noch Groll hemmt unsern Tritt,  
Und ewig klingt das Lied: «Wohlan,  
Frohe Veteranen, voran!»

Werner Schneider

## Skisport und Gesundheit

Wenn sich der Arzt im Sommer zum Thema Skisport äussert, mag das sicher komisch anmuten. Es sind aber nicht nur die Alpinisten, welche die nötige Mühe nicht scheuen, um sich auch im Sommer im weissen Element tummeln zu können. Wichtig scheint, dass der Arzt zum Wort kommt, bevor sich eine Gesundheitsschädigung im Sinne einer Erkältung oder gar einer schweren Verletzung eingestellt hat. Unbestritten ist ja mehr denn je der hohe Gesundheitswert des Skisportes für jedermann – auch in Anbetracht der möglichen Schäden durch Unfall, Krankheit und Übermüdung.

Skitechnik und Ausrüstung haben einen Stand erreicht, der vom Einzelnen nicht mehr beurteilt werden kann: er ist somit Modeströmungen, Schulmeinungen und Propagandamassnahmen sozusagen wehrlos ausgesetzt und folgt ihnen dementsprechend bereitwillig. Welche Gefahrenmomente für den Menschen bei grossen Belastungen und Umstellungen in bezug auf Leistung, Klima und Höhenwirkung bestehen, hat die neuere medizinische Forschung aufgedeckt. Und wenn man

erst bedenkt, welche ausserordentlichen Kräfte bei Fahrten im 50-km-Tempo und besonders bei Stürzen auf unsern Bewegungsapparat einwirken, so ergeben sich aus den erwähnten Bedingungen zwangsläufig Forderungen von ärztlicher Seite, damit sich der grosse Gesundheitswert des Skisportes voll auswirken kann.

Die wichtigsten Punkte seien im folgenden kurz angeführt:

1. **Skifahren beginnt im Sommer.** Körperliche Vorbereitung durch Gymnastik und andere Sportarten sind für Skifahrer unerlässlich. Geschicklichkeit ist beste Vorbeugung gegen Verletzungen, Training gegen Ermüdung.
2. Zur Skiausrüstung: sie soll zweckmässig sein, dem Können und den Möglichkeiten des Einzelnen angemessen. Sicherheitsbindungen sind nur bei richtiger Einstellung (wiederholte Kontrolle) wirksam.
3. Es gibt keinen Skifahrer, dem eine Lektion der Skischule (dem Können angepasst) schaden würde. Saubere Technik ist der beste Schutz gegen Schäden und Unfälle.
4. Sorgfältige Vorbereitung der Skiwochenende. Gerade beim Skifahren können sich Unterlassungssünden in dieser Hinsicht brutal auswirken.
5. Ernährung. Am besten lässt man sich vom wahren, individuell sehr verschiedenen Bedürfnis nach Essen und Trinken leiten. Mehrere kleine und einfache Mahlzeiten und Trinkmengen sind zweckmässig.
6. In jeder Sportart ist das Anwärmen vor der Leistung eine banale Selbstverständlichkeit, was vom Skifahrer unbedingt beachtet werden muss.
7. Kleidung. Die Kleidung soll den Umständen besser angepasst sein als der Mode. Gute Kälteschutzmöglichkeiten sind wichtig (evtl. sogar lebensrettend). Man zieht sich nicht aus, weil man schwitzt, sondern damit man nicht schwitzt.
8. Bei Unfällen soll man klaren Kopf bewahren und vorbereitete Massnahmen durchführen können (Materialvorbereitung, geplantes Vorgehen).
9. Es gibt auch den Langlauf. Er ist eine ausgezeichnete (und billige) Möglichkeit der Schulung von Gleichgewicht, Koordination und Kondition.
10. Bei irgendwelchen gesundheitlichen Bedenken oder Sorgen kann man sich vom Arzt beraten lassen. Es gibt nur wenige Zustände, bei denen eine individuell angepasste körperliche Leistungsanforderung zweckmässig und nützlich wäre. Unvergleichlich viel häufiger sind die Fälle, bei denen mangelnde Leistungsanforderung und Bewegung zu körperlichen Störungen führen.

Bei Beachtung dieser wenigen grundsätzlichen Regeln kann der weisse Sport gleichsam zu einer Art privater Gesundheitsaktion werden.

*Dr. med. Ulrich Saxer (Magglingen)*



# L. Herzog's Söhne

## Hoch- und Tiefbauunternehmung

BERN-LORRAINE

WALTER HERZOG HOLZBAUGESCHÄFT

Schulweg 14, Telephon 42 38 68