Zeitschrift: Schweizerische Taubstummen-Zeitung

Herausgeber: Schweizerischer Fürsorgeverein für Taubstumme

Band: 6 (1912)

Heft: 4

Artikel: Die gesundheitliche Bedeutung des Wintersports

Autor: Walter, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-923355

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: 29.10.2025

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

Schweizerische Taubstummen-Zeitung

Organ des "Schweizerischen Fürsorgevereins für Taubstumme"

Redaktion: Eugen Sutermeister, Zentralsekretar, in Bern

6. Jahrgang Mr. 4

Erscheint am 1. und 15. jeden Monats

Abouncment: Kährlich Kr. 3.—, halbjährlich Kr. 1.50. Ausland Kr. 4.20 mit Porto (Für gehörlose Mitglieder des Fürsorgevereins 2 Fr. jährlich). Geschäftsstelle: Eugen Sutermeister in Bern, Salkenplag 16

1912 15. Februar

GLENGL Zur Erbauung (CLOM)

Was ein Vaar neue Kinderschuhe eines Wirtstöchterchens vermochten.

Wer nicht forgt für seine Angehörigen, namentlich für seine Sausgenossen, der hat den Glauben verrlängnet und ift ichlimmer als ein Ungläubiger. 1. Timotheus 5, 8.

Bei einer Mäßigkeitsversammlung erzählte eime Anzahl anwesender Arbeiter, wie glück = lich sie seien, seit sie sich aller berau= schenden Getränke enthalten. Einige berrichteten, wie sie dazu gekommen seien, das Tirinken zu laffen. Ein Arbeiter erhob sich umd sagte mit erstickter Stimme: "Es waren tleeine, neue Schuhe, die mich lehrten, nicht miehr zu trinken."

"Ja, Freunde, es ist wahr, Kinderschuhe waren es, die mich retteten, und das kam folgendermiaßen: Das Trinken hatte mich zum Unmenschen gemacht. Ich mußte schwer dafür büßen, und das geschah mir recht. Aber ich litt nicht allein, das tut kein Mann, der Frau und Kind hat, die Frau leidet am meiften. Eines Abends, alls ich schon eins zu viel getrunken hatte, sah ich, wie das Kind des Wirtes seine Füße ausstweckte, um seinem Vater die schönen, neuen Sichuhe zu zeigen. Das war nichts Besonderes; alber keine Faust hätte mir einen Schlag ver= seizen können, als wie es diese neuen, kleinen Schuhe taten. Sie brachten mich zum Berftand. Was für ein Recht habe ich, andere zu kleiden, wenn die Meinen barfuß gehen, freagte ich mich? Und draußen auf der Straße

stand meine Frau mit dem Kind in der bitterkalten Nacht. Ich stürzte hinaus und nahm ihr die Kleine vom Arm und fühlte deren er= frorene Füßchen. Ihr Männer, die ihr Bäter seid: hatten mich diese neuen Schuhe ins Gewissen getroffen, mas taten erst die erfrorenen Füße! Ich drückte sie an die Brust; sie waren eiskalt und durchbohrten mir das Herz. Ja, die kalten, fleinen Füße trieben meine Selbst= sucht aus. Ich hatte noch ein wenig Geld in der Tasche. Dafür kaufte ich einen Laib Brot und ein Baar kleine Schuhe. Den ganzen Sonntag af ich nichts, als ein Stück Brot, und am Montag ging ich mit wahrem Feuereiser an die Arbeit. Bon dem Tage an habe ich kein Geld mehr im Wirtshaus aus= gegeben. Und Gott sei Dank, ich habe seit= dem noch größere Segnungen erfahren durch die Abstinenz. Das ist alles, was ich euch sagen wollte. Ihr seht nun, was die kleinen Schuhe vermochten."

©LETOL Zur Belehrung (SLACE)

Die gesundheitliche Bedeutung des Wintersports.

Seit einigen Jahren empfängt unser Schweizerland auch im Winter aus den uns umgeben= den Staaten, sowie aus England und Amerika starken Besuch. Viele der im Sommer frequen= tierten* Kurorte halten zur Winterszeit ihre gastlichen Räume offen, um den Besuchern die Annehmlichkeit eines Kuraufenthaltes während der kalten Jahreszeit zu verschaffen. Man be-

^{*} Frequentiert = start besucht.

ginnt die erhabenen Reize eine alpinen Winterlandschaft mehr zu würdigen als früher. Der aus Norwegen bei uns eingeführte Sti ermöglicht den winterlichen Besuch unserer Hochgebirge zu ausgedehnten Gletscher- und Paßwanderungen, während jung und alt auf natürlichen oder künstlich angelegten Schlitt- und Eisbahnen mit allen möglichen Behikeln (Fahrzeugen) und Geräten den winterlichen Sport pflegt.

Es ist gut, daß das Bedürsnis nach Bewegung im Freien während der Winterszeit weitere Kreise ergriffen hat und daß der Wert aller dieser winterlichen Vergnügen richtig einsgeschätt wird; bilden sie doch ein Gegengewicht zu den durch das moderne Kulturleben und die zahllosen Veranstaltungen in geschlossenen Käumen verursachten Schädigungen unserer

Gefundheit.

Die Bewegung im Freien in der kalten, an= regenden Winterluft ist ein mächtiges Mittel zur Beförderung des Stoffwechsels. Die kalte Luft wirkt schon an und für sich als starker Reiz auf unser ganzes Nervensystem, veranlaßt eine stärkere Durchblutung der Haut und befreit dadurch unsere innern Organe, vorzugsweise die Bauchorgane, von der oft in ihr vorhandenen Blutfülle, Gesellt sich dazu noch energische Bewegung, so ist die Wirkung noch eine viel anhaltigere. Die eingeführten Nahrungsstoffe werden rascher und vollständiger verbrannt und in ihre Endprodukte umgesett, deren Ausscheidung durch den raschern Blut= umlauf befördert wird. Durch die gesteigerte und vertiefte Atemtätigkeit wird auch die Sauer= stoffversorgung des Blutes eine bessere. Durch all dies wird der Appetit gesteigert, der Bewegungsdrang gefördert, der Körper abgehärtet und gegen frankmachende Einflüsse gefestigt und widerstandsfähiger gemacht.

Diese wohltätigen Wirkungen treten aber nur ein, wenn ein gewisses Maß bei der Ausübung der winterlichen Sportarten beachtet wird. Da, wo der Ehrgeiz sich in übertriebenem Maße einmischt und die Sucht, es allen andern zuvor zu tuu, zur alleinigen Triebseder des winterlichen Vergnügens wird, können Schädigungen eintreten, umso mehr, wenn unzweckmäßige Lebensweise, unrichtige Vekleidung und vers

mehrter Alkoholgenuß mithelfen.

Auch die körperlich Schwachen sollten mit Vorsicht an die Ausübung des Wintersports gehen. Man muß zeitlich und räumlich mit kleinen Leistungen anfangen und erst, wenn der Körper sich diesen angepaßt hat, zu größern

Aufgaben schreiten. Der von Anfang an Gesunde und Kräftige darf sich manches erlauben, was dem Schwachen schädlich wäre. Bei eigentslichen Krankheitszuständen, Herzsehlern, Lungenstrankheiten, Anlage zu Gelenkrheumatismus und vielen andern Uebeln, soll ohne ärztlichen Katkein Wintersport getrieben werden.

Die gesunde Jugend schicke man aber auch im Winter viel ins Freie und lasse sie schlitteln, schlittschuh= und skilausen; es wird nur zu ihrem Vorteil sein und ihr noch in spätern Jahren zu gute kommen.

Staatskunde. (Fortsetzung).

3. Aufgaben des Staates.

8. Im allgemeinen. Der Staat hat Aufgaben nach Innen und nach Außen. Im Innern soll er die Ordnung aufrecht erhalten, für das gemeinsame Wohl (die Wohlfahrt) sorgen und die Freiheit und die Rechte des einzelnen Bürgers schützen. Zur Ausführung dieser Aufgaben entfaltet der Staat durch seine Behörden eine rege Tätigkeit. Das an der Spite stehende Organ forgt für einen geordneten Gang des Staatswesens. Man nennt dieses Organ und seine Tätigkeit die Regierung. Da die Be= stimmungen für die innere Ordnung und die Rechte der Bürger einer Fortentwicklung und Verbefferung fähig find, so muß dafür gesorgt werden, daß die Vorschriften je nach Bedürfnis abgeändert werden fönnen. Die Tätigkeit der Staatsorgane in dieser Beziehung nennt man Gesetzebung. Diejenigen Organe, welche damit betraut find, heißen die gesetgeben= den Behörden. Bei Gesetesverletungen find diese durch Behörden festzustellen und dem Ge= setze ist Genugtuung zu verschaffen; man nennt diese Tätgkeit die Rechtspflege und die Behörden, welche damit betraut sind, die richter= lichen Behörden. Der Staat hat auch eine große Tätigkeit zu entwickeln, um sich genügende Mittel zu seiner Erhaltung zu verschaffen, für den vorhandenen Staatsbesitz zu forgen, die Wohlsahrt zu fördern, die Armee tüchtiger zu machen, überhaupt olle Einrichtungen, welche zum gemeinsamen Ruten durch die Gesetgebung vorgesehen sind, durchzuführen und zu besorgen. Man nennt diese wichtige und umfangreiche Tätigkeit die Verwaltung und die damit beauftragten Behörden die Berwaltungs= organe oder = Behörden. Gewöhnlich wird auch die Regierung zur Verwaltung gerechnet. Man kann demnach die Staatstätigkeit in drei