

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Skifahren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969554>

#### **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:** 21.02.2026

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

bildhaft dargestellte Schrift zu entziffern. Sie mußten sich selbst mit großer Mühe durchfinden, und der Erfolg blieb nicht aus, denn man kann sie heute verstehen.

#### Die heutige Einstellung der MayaIndianer

So wie einst die alten MayaIndianer fast reine Vegetarier gewesen sein sollen, so ernähren sich die heute lebenden Abkommen in der Hauptsache noch von Mais und Bohnen nebst etwas andern Gemüsen und Früchten. Was bei uns Kartoffeln und Getreide versehen, das bestreitet bei ihnen die Mais- und Bohnennahrung. Von der Zivilisation wollen sie heute noch wenig oder gar nichts wissen. Wie ihre Vorfahren vollfüh-

ren sie ihre Arbeit mit ihren Händen, und zwar mit möglichst wenig Werkzeugen, die zudem sehr einfach sind. Wollen sie sich vorwärts bewegen, dann vertrauen sie auf ihre eigenen Beine. So kommt es, daß sie die größten Reisen in ihrem Lande nur zu Fuß zurücklegen, selbst wenn einfachere und bequemere Verkehrsmittel zur Verfügung stehen sollten. Diese Gewohnheit verschafft ihnen ausgiebige Bewegung und reichliche Atmungsmöglichkeit. Solange sich daher die heutigen MayaIndianer auf die erwähnte Art ihre einfache, natürliche und gesunde Lebensweise beibehalten, werden sie auch zäh, gesund und zufrieden bleiben können.

#### Skifahren

Bereits sind wieder die Tage des Skifahrens in unmittelbare Nähe gerückt. Es handelt sich dabei um eine der idealsten und gesündesten Sportarten, die es gibt, insofern sie maßvoll betrieben wird. Alles kann indes übertrieben werden und dann verliert es seine aufbauenden Werte. Es ist auffallend, wie umfassend sich der Skisport in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat. Vor 50 Jahren, als ich mich in meiner Kindheit eifrig bemühte auf den Brettern herumzurutschen, war dies in etlichen Orten noch eine aufsehenerregende Sehenswürdigkeit. So war es denn begreiflich, daß besonders die Jugend begierig dabei war, um zu sehen, ob der kleine Künstler auch wirklich den steilen, höckerigen Hügel ohne Sturz hinuntergleiten konnte.

#### Es ändert sich die Zeit

Heute hat sich dies alles geändert. Besonders in schneereichen Gegenden ist es üblich, daß alles auf den Brettern steht, was nicht krank oder gebrechlich ist. Auch der Stadtbewohner ist begierig darauf, an schönen Sonntagen der Enge der Mauern und der ungesunden, gasdurchschwängerten Luft entfliehen zu können. Herrlich ist es in der Tat, einen schönen Morgen in der unberührten Bergwelt erleben zu dürfen! Unvergeßlich ist das Erlebnis, die ehrwürdigen, weißen Häupter der Berge im reinen Schmuck des Neuschnees festtäglich und

feierlich in dem großen Tempel des Allmächtigen stehen zu sehen, stumm und doch eine beredte Sprache sprechend. Trotz der feierlichen Stille wirkt alles wie bezaubernde Musik, wie eine Symphonie, die ihre Töne durch den duftenden, reinen Aether schwingen läßt, damit sie jeder empfangen, jeder hören kann, der seine Herzensantenne darauf eingestellt hat. Was mögen sie nicht schon alles erlebt und gesehen haben, diese verschiedenen Veteranen, die trotz ihrem hohen Alter noch immer in der Kraft ihrer Jugend dastehen! Ständig erfreuen und stärken sie der Menschen Herzen, die, abgespannt von der Hetze des Alltags, einige Stunden der Erholung bei ihnen genießen dürfen. Eigenartig sind diese Berge, strömen sie doch gewissermaßen eine Wärme aus, trotzdem sie mit Eis und Schnee bedeckt sind. Unwillkürlich müssen wir sie lieben und eine enge Freundschaft wird uns mit ihnen verbinden, die fast leidenschaftlich werden kann. In der Morgenfrühe, kurz vor Sonnenaufgang, scheinen uns diese greisen Häupter wie in feierlicher Andacht den Schöpfer lobpreisend, versunken zu sein, und wir fühlen uns wie zurückkehrende Fremdlinge oder auch wie verlorene Söhne, die an den Marksteinen des väterlichen Besitztums angelangt sind. Weit weg vom Natürlichen, irrten wir in den Sümpfen der Zivilisation herum, um hier nun wieder einmal heimatlichen Boden

und eine reine Luft zu begrüßen, die die Brust weitet und uns frei aufatmen lässt. Hier erkennen wir die erhabene Mayestät des Schöpfers gegenüber den armen, irrgangen Begriffen menschlicher Philosophien.

Welch ein Schauspiel der Herrlichkeit aber spielt sich vor unserem schönheitsdürstenden Empfinden ab, wenn nun auch noch die Königin des Lichts, die Sonne erscheint, indem sie ihre goldenen Strahlen über den östlichen Bergkamm wirft. Ihr purpurrotes Morgengewand gleicht einem leichten Mantel, der sich über die Bergkämme ausbreitet und siegesbewußt beginnt die herrliche Licht- und Wärmesenderin ihren gewohnten Lauf.

Eine Weile noch steht man wie bezauert da und lässt sich die warme Umarmung der Sonne gefallen, um dann im Gleitflug über die leise knirschenden, glitzernden Kristalle dahin zu fliegen. Losgelöst von aller Erdenschwere, flink, wie ein Fisch im Wasser, erhaben, wie ein Vogel in der Luft, frei und glücklich fühlt sich dabei der meist so

gefangene Erdenbürger. An Schluchten saust er vorüber, an Halden gleitet er vorbei, durch enge Durchgänge und breite Mulden gelangt er niederwärts ins Tal, wo er an Tannen und Hecken vorüber fährt, über Wege und Rinnen dahin stiebt, sturmlaufend mit dem Winde und doch, unten angekommen, ist er weder erschöpft, noch müde. Nach einem kleinen Imbiß aus dem Rohkostsäcklein, das mit Datteln, Feigen, Aepfeln und Orangen gefüllt ist, geht es in gleichmäßigen Tempo wiederum in die Höhe hinauf, um einen zweiten, vielleicht sogar einen dritten Flug auf den flinken, glatten Brettern zu unternehmen. Kein Wunder, wenn man nach solch erholungsreichen Stunden am Abend befriedigt, mit innerer und äußerer Kraft gefüllt, wiederum heimkehren kann. Wieviel leichter sind da die Mühsale und Schwierigkeiten der Woche zu bewältigen, wenn man sich auf eine solch erfrischende Art stärken konnte, auch bleibt man dadurch zudem an Körper und Geist gesund.

## Alt werden und jung bleiben

Vortrag vom 5. September 1960, gehalten im Palmsaal in Bern

«Wir sind so jung, wie wir uns fühlen,» heißt ein geflügeltes Wort. Der Körper sagt indes nicht immer ja zu unseren Gefühlen. Um in der anschaulichen Bildersprache zu reden, die viel besser aufgenommen wird als reine Problematik, möchte ich auf ein besonderes Geburtstagsgeschenk hinweisen. Dieses erhalten wir gleich anfangs, wenn wir geboren werden. Es handelt sich dabei um ein Lebensgeschenk, worunter allerdings nicht materielle Güter zu verstehen sind, obwohl man auch mit diesen schlecht oder richtig verfahren kann. Das ist der Grund, weshalb einer an seinem Erbe lange zu zehren, ja, es womöglich gar zu mehren vermag, während sein Nächster, der mit dem gleichen Vermögen ungeschickt umgeht, immer weniger davon besitzen wird, bis es ihm schließlich ganz entschwindet. Ebenso kann es sich auch mit der Erbschaft der Lebenskräfte verhalten. Von ihrer richtigen oder unzweckmäßigen Verwertung hängt schließlich die Länge unseres Lebens ab. Unsere Lebenskraft mag bemessen sein,

und es kommt darauf an, ob wir sie voll auskaufen, oder ob wir sie vergeuden. Wer haushälterisch damit umgeht, kann sie bis zum bestimmten Ende auswerten, wer dagegen verschwenderisch ist, wird sie vor der Zeit verbraucht haben. So kommt es denn, daß starke, kräftige Menschen, die sich zuviel gestatten, weil sie glauben, ihre Kräfte seien unermäßlich, oft rascher aus dem Leben scheiden müssen als schwächliche oder gar kränkliche NATUREN, die sich bewußt Sorge tragen, um die Lebenskraft möglichst zu schonen. Wir können also unser Leben verkürzen, wenn wir unsere Kraftreserven verschleudern. Selbst ein Starker besitzt nicht Kräfte ohne Grenzen, so daß er sich nicht unumschränkt alles gestatten darf, wozu er Lust empfindet, sei es im kraftvollen Bewältigen eines großen Arbeitspensums, im leidenschaftlichen Sporteifer oder in unstillbarer Vergnügungssucht, denn schließlich wird der überspannte Faden reißen. Wirtschaften wir aber gut, dann werden wir zu unserem Erbe Sorge tragen,