

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Nutzen und Gefahren des Wintersports  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553601>

#### **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:** 24.01.2026

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

reitschaft kann dadurch sogar eine Krankheit ausgelöst werden.

### Abhilfe

Schon oft erhielt ich solche Berichte, aber es ist nicht immer leicht, in solchem Falle den Schaden wieder gutzumachen. Die Angst stoppt so viele Funktionen besonders im Bereiche der indokrinen Drüsen, dass ein gesunder Mensch alleine schon durch eine Angstpsychose krank gemacht werden kann, wieviel mehr ein schon im Krankheitsgeschehen stehender Mensch! Nebst den Ärzten sollten auch das Pflegepersonal und die Angehörigen diesem Umstand viel mehr Beachtung schenken, denn das Gefühlsleben bedient die meisten Schalthebel der Lebensvorgänge.

Es ist daher von grosser Wichtigkeit, dass der Gemütszustand eines Patienten oder einer gefährdeten Person stets gehoben wird. Besonders die Krebserkrankung mit ihrer üblichen Behandlungsweise bringt es mit sich, dass sonst frohgemute, tapfere Menschen schwer niedergedrückt werden und gegen ein eigenartiges Todesgrauen anzukämpfen haben. Ist nun ein solcher Patient geschickt, dann kann er durch geistig wertvolle Nahrung seine Zuversicht stärken und sich von Angst und bedrängenden Sterbegefühlen befreien. Mag es auch ein wenig anstrengend sein, sich aufzuraffen, um sich trotz der Krankheit in bejahendem Sinn geistig zu betätigen, so kann doch das mutlose Nachgeben niemals der geistig kräftigenden Ablenkung vorgezogen werden. Die Entschlossenheit, bis zum letzten Augenblick den frohen Mut zu pflegen und ihn nicht sinken zu lassen,

hilft auch die lähmende Angst in die Flucht schlagen. Wer daher sein Los mit ruhiger Gelassenheit zu tragen versteht, hilft sich weit besser als jener, der sich zu fest an das Leben klammert und dadurch der Spielball der Angst wird. Lässt man sich in die Angst treiben, dann wird man rasch nervös, verliert sein inneres Gleichgewicht und mit diesem auch das Vertrauen. Seine innewohnende Güte leidet Schaden und verkümmert immer mehr. Eine natürliche Lebensweise, einfache Naturkost und geistig auferbauende Nahrung helfen mit, Angst und Bedrängnis zu überwinden.

Als einmal eine junge Krankenschwester, der eine Schwerkranke anvertraut worden war, diese auf ihren Zustand aufmerksam machte, reagierte die Kranke erstaunlicherweise nicht, wie es die meisten Patienten im gleichen Falle getan hätten, sondern erwiderte gefühlsmässig spontan ohne vorherige Überlegung: «Ich bin doch nicht krank!» Das klang allerdings in Anbetracht der bestehenden Lage eher paradox als vernünftig, weshalb sich auch die Pflegerin von einem unbegreiflichen Staunen kaum erholen konnte. «Mit einer solchen Einstellung», meinte sie dann schliesslich, «müssen sie ja wieder hochkommen!» — So war es denn auch, was bestimmt der bejahenden Lebenseinstellung, mochte diese auch scheinbar noch so unbegründet sein, zu verdanken war. Solange daher noch ein Lebensfünklein in uns glimmt, sollten wir dieses nicht durch Kummer und Sorgen auslöschen, sondern es durch frohmütige Dankbarkeit immer wieder neu entfachen.

## Nutzen und Gefahren des Wintersportes

Nichts mag für unsere Gesundheit besser sein als eine Skiwanderung bei schönem, strahlendem Winterwetter in der reinen Bergluft, durch Wälder hindurch, die reichlich Sauerstoff hervorbringen, der auch nicht im geringsten durch den Dunst von Fabriken und Autogasen eine Einbusse erlitten hat. Wenige nur von den sporttreibenden Jugendlichen bemühen sich noch

eines langsam, gleichmässigen Anstieges mit regelmässiger tiefer Atmung. Es ist vielen zu mühsam, in der Morgenfrühe die Felle an die Skier zu schnallen, um durch eigenen Verdienst in die Höhe und Reinheit unserer Bergwelt zu gelangen. Ob sie überhaupt solche Felle besitzen, die beim bemühen Anstieg eine zu grosse, körperliche Anstrengung verhindern, ist eine

Frage für sich. Wenn sie daher in Unkenntnis dieser günstigen Hilfeleistung ausnahmsweise einmal den bequemen Skilift mit einer Wanderung vertauschen, dann kann dieses ungewohnte, anstrengende Ansteigen ohne Felle besonders im Anfang, durch den Höhenunterschied bedingt, gesundheitliche Nachteile in sich bergen.

#### Weitere beachtenswerte Regeln

Eine andere Schonung, die unsere Gesundheit unbedingt verlangt, ist die allmähliche Steigerung der Leistung. Am ersten Tage hilft uns ein kleiner Spaziergang gerade genügend, damit wir uns der vielleicht ungewohnten Belastung durch reichliche Bewegung in frischer Luft ohne Überanstrengung anpassen können. Am zweiten Tag wird der Spaziergang zur kleinen, gemütlichen Wanderung erweitert. Täglich steigert man die Leistung etwas mehr, so dass dem Körper nie zuviel zugemutet wird und keine zu grosse Ermüdung die Vorteile der Bewegung und Atmung in reiner Luft wieder zu schmälern vermag.

Nicht die Abfahrt trägt uns in erster Linie die gesunde Wirkung beim Skisport ein, sie ist viel mehr in der günstigen Bewegung und Atmung des Aufstieges zu finden. Wie soviele kümmern sich aber um diese Gesundheitsregel keineswegs, sondern stürmen ohne Vorbereitung aus dem warmen Hotel in die Kälte hinaus, um möglichst rasch beim Skilift einen Platz zu erhalten. Nicht immer gelingt dies, und man muss sehr oft bis über eine Stunde warten und untätig herumstehen, damit man nachträglich 10 Minuten am Bügel hängen kann, während der Wind die kalte Luft durch die dünnen, eleganten Keilhosen bläst. Die Folge einer solchen Unvorsichtigkeit ist sehr oft eine Blasenentzündung, eine andere Erkältung oder sonst ein aufgewühltes Übel. Auch die Abfahrt mit kalten Füßen und durchfrorenen Gliedern ist weder gesund noch ein Vergnügen. Sehr oft erfolgen bei solch ungünstigem Zustand Stürze oder gar Unglücksfälle. Dies alles könnte man leicht vermeiden, wenn man am frühen Morgen zuerst einen erwärmenden Lauf oder aber einen leichten Aufstieg durchführen würde, denn dies würde den

ganzen Körper richtig zu durchbluten vermögen. Lässt man nicht auch den Motor des Autos zuerst warmlaufen, um ihn bei kaltem Wetter nicht schädigen zu müssen? Wir mögen alle diese Fehler umgehen, ja uns sogar bemühen, in langsamem Bergschritt die Steigung zu gewinnen, und dennoch mögen wir eine andere Ungeschicklichkeit begehen. Es ist früher oft vorgekommen, dass man nach tüchtigem Schwitzen in der Höhe angekommen, sich ohne weiteres in den kalten Gipfelwind gesetzt hat, um vor dem notwendigen Wechseln der Unterwäsche eilends den Hunger zu stillen. Der zurückgeschlagene Schweiß bedingt jedoch bald ein ungemütliches Frieren, das schon manchen Sportler aufs Krankenlager gelegt und schwächliche NATUREN in den Tod getrieben hat, denn alle schweren Leiden, vor allem jene der Lunge und des Herzens, mögen durch die erwähnte Nachlässigkeit wieder aufflackern.

#### Vernunft oder Unvernunft?

Man hat festgestellt, dass man beim Autofahren den Charakter eines Menschen zu erkennen vermag. Auch beim Betreiben des Sportes kann man die Reife und Vernunft oder aber die völlige Unerfahrenheit und Verständnislosigkeit eines Menschen wahrnehmen. Wie verkehrt ist auch die moderne Sportkleidung, die sich nur noch selten nach den gesundheitlichen und sportlichen Anforderungen richtet. Was nützt die Eitelkeit in enganschliessenden, eleganten Keilhosen, wenn sich darunter blau durchfrorene Beine verstecken müssen? Was nützt die schlanke Linie, die keinen Raum für wärmende Unterwäsche gewährt? Besonders für Frauen und Mädchen ist diese Kurzsichtigkeit überaus schädigend, denn die empfindlichen Unterleibsorgane sind nicht auf eine solche Torheit eingestellt und rächen sich oft fürs ganze Leben. Die Mode mit ihren unüberlegten Lächerlichkeiten kann dem weiblichen Organismus oft so sehr zusetzen, dass der Verlust der Gesundheit, der Verlust von Kinderfreuden oder sogar der Verlust des Lebens dadurch als schlimme Folge in Erscheinung treten mag. Aber es

gibt noch andere Torheiten, die sich der moderne Mensch von heute gestattet, um das Leben auf eine abreissende Art geniessen zu können. Wer abends durchfroren ins Hotel zurückkehrt, lässt sich täuschen, wenn er glaubt, die mangelnde Erwärmung mit Whisky, Cognac oder sonst einem der vielen aufpeitschenden Schnäpse ersetzen zu können. Auch das erhitzte Tanzen bis tief in die Nacht hinein vermag die Schädigung, die das Frieren während des Tages hervorgerufen hat, nicht aufzuheben. Das alles gehört nur zum weiten Raubbau durch Vergnugungssucht, denn die notwendige Bettruhe darf nach sportlichen Anstrengungen nicht geschmälerl werden, da dies weitere gesundheitliche Schwierigkeiten zur Folge haben wird. Sehr oft staunt man auch über die kurzen Röcklein und das satt anliegende Tricot der Eisläuferinnen. Bei warmem Sonnenschein mag dieser knappe Anzug infolge der tanzenden, wirbelnden Bewegung voll auf genügen, nicht aber, wenn es kalt und windig ist. Wie sollte man es ob solch

einer gleichgültigen Unüberlegtheit dem Körper verargen, wenn er sich mit einem gesundheitlichen Schaden rächt? Ja, wenn er uns womöglich sogar mit einem Bronchialkatarrh oder einer Lungenentzündung die Dummheit unseres Handelns zum Bewusstsein bringt! — Auch unsere liebe, gute Höhensonnen wird uns gar oft zum Schaden, wenn wir sie nicht vernünftig dosiert auf uns einwirken lassen. So, wie es im Sommer verkehrt ist, beim Baden stundenlang an der Sonne zu liegen, so ist es auch im Winter verkehrt, sich dadurch einen Sonnenbrand einzuholen, der sich mit Fieber über 39° aussert und uns daher zu strenger Bettruhe verurteilt. So ist denn auch die Sonnenbestrahlung mit Vorsicht und Vernunft anzuwenden. Dr. Hahmanns Grundsatz gilt demnach auch beim Sport, denn kleine Reize von Licht, Luft, Atmung und Sonne regen zum Wohlbefinden und zur Gesundheit an, während grosse Reize auch auf diesem Gebiete zerstören.

### Eindrücke und Gedanken beim Aufenthalt in Palästina

An einem schönen, klaren Herbsttag erreichten wir, in der Morgenfrühe mit einem Araber von Jerusalem herkommend, Bethlehem. Die milde Wärme war sehr angenehm, denn in Indien, wo wir uns zuvor aufgehalten hatten, herrschte noch die Regenzeit, und es war heiß, feucht und unfreundlich. Wir waren deshalb froh, schon über der arabischen See einen wolkenlos blauen Himmel anzutreffen. So klar war die Luft, als wir mit dem Flugzeug über die grosse, arabische Wüste dahingleiteten, dass wir unten, in der weiten, gelben Einöde, die Karawanenstrassen sehen konnten. Wir wollten nicht nach Hause fliegen, ohne zuvor noch gewisse bekannte Stätten in Palästina zu besuchen, weshalb wir in Beirut das Flugzeug verliessen, um die Gelegenheit zu benützen, unter anderm das interessante Baalbeck zu besichtigen und die einst berühmten Zedern des Libanons zu besuchen. Wie schon so oft auf unsern Reisen hatten wir auch hier die Möglich-

keit, die Auswirkung menschlicher Habgier festzustellen, denn von dem fröhern, herrlichen Reichtum dieser schönen Bäume ist nur ein trauriger Rest übriggeblieben! In Jerusalem hatten wir nur den arabischen Teil besuchen können, und die bestehenden Zwistigkeiten erinnerten uns lebhaft an die Verhältnisse in Berlin und Korea. Überall zeigten sich mehr oder weniger solche Zerwürfnisse, eine Welt des Haders und der Uneinigkeit. Über die einstige Stadt des Friedens, denn Jeru bedeutet Stadt und Salem Frieden, gelangten wir, wie schon anfangs erwähnt, nach Bethlehem, von dem einer der alten Propheten Weissagen durfte, dass aus ihm der zukünftige Herrscher hervorkommen werde. Wie damals zur Zeit seiner Geburt hüteten auch heute auf den etwas steinigen Bergen Judas bescheidene Hirten ihre Schafherden in der angenehm warmen Oktobersonne. Diese friedlich weidenden Tiere sind für magere Zeiten eigenartig ausgerüstet, denn