

Die gesundheitliche Bedeutung des Wintersports

Autor(en): **Walter, A.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizerische Taubstumm-Zeitung**

Band (Jahr): **6 (1912)**

Heft 4

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-923355>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Schweizerische Taubstummens-Zeitung

Organ des „Schweizerischen Fürsorgevereins für Taubstumme“

Redaktion: **Eugen Sutermeister**, Zentralsekretär, in **Bern**

6. Jahrgang Nr. 4	Ersteht am 1. und 15. jeden Monats	1912 15. Februar
	Abonnement: Jährlich Fr. 3.—, halbjährlich Fr. 1.50. Ausland Fr. 4.20 mit Porto (Für gehörlose Mitglieder des Fürsorgevereins 2 Fr. jährlich). Geschäftsstelle: Eugen Sutermeister in Bern , Salkenplatz 16	

Zur Erbauung

Was ein Paar neue Kinderschuhe eines Wirtshausbesizers vermochten.

Wer nicht sorgt für seine Angehörigen, namentlich für seine Hausgenossen, der hat den Glauben verläugnet und ist schlimmer als ein Ungläubiger.

1. Timotheus 5, 8.

Bei einer Mäßigkeitsversammlung erzählte eine Anzahl anwesender Arbeiter, wie glücklich sie seien, seit sie sich aller berausenden Getränke enthalten. Einige berichteten, wie sie dazu gekommen seien, das Trinken zu lassen. Ein Arbeiter erhob sich und sagte mit ersticker Stimme: „Es waren kleine, neue Schuhe, die mich lehrten, nicht mehr zu trinken.“

„Ja, Freunde, es ist wahr, Kinderschuhe waren es, die mich retteten, und das kam folgendermaßen: 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 meisten. Eines Abends, als ich schon eins zu viel getrunken hatte, sah ich, wie das Kind des Wirtes seine Füße ausstreckte, um seinem Vater die schönen, neuen Schuhe zu zeigen. Das war nichts Besonderes; aber keine Faust hätte mir einen Schlag versetzen können, als wie es diese neuen, kleinen Schuhe taten. Sie brachten mich zum Berstand. Was für ein Recht habe ich, andere zu kleiden, wenn die Meinen barfuß gehen, fragte 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 erfrorene Füßchen. Ihr Männer, die ihr Väter seid: hatten mich diese neuen Schuhe ins Gewissen getroffen, was taten erst die erfrorenen Füße! Ich drückte sie an die Brust; sie waren eiskalt und durchbohrten mir das Herz. Ja, die kalten, kleinen Füße trieben meine Selbstsucht aus. Ich hatte noch ein wenig Geld in der Tasche. Dafür kaufte ich einen Laib Brot und ein Paar kleine Schuhe. Den ganzen Sonntag aß ich nichts, als ein Stück Brot, und am Montag ging ich mit wahren Feuereifer an die Arbeit. Von dem Tage an habe ich kein Geld mehr im Wirtshaus ausgegeben. Und Gott sei Dank, ich habe seitdem noch größere Segnungen erfahren durch die Abstinenz. Das ist alles, was ich euch sagen wollte. Ihr seht nun, was die kleinen Schuhe vermochten.“

Zur Belehrung

Die gesundheitliche Bedeutung des Wintersports.

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

* Frequentierte = stark besucht.

ginnt die erhabenen Reize eine alpinen Winterlandschaft mehr zu würdigen als früher. Der aus Norwegen bei uns eingeführte Ski 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 Behelfen (Fahrzeugen) und Geräten den winterlichen Sport pflegt.

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

Die Bewegung im Freien in der kalten, anregenden 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 umgesetzt, deren Ausscheidung durch den raschern Blutumlauf befördert wird. Durch die gesteigerte und vertiefte Atemtätigkeit wird auch die Sauerstoffversorgung des Blutes eine bessere. Durch all dies wird der Appetit gesteigert, der Bewegungsdrang gefördert, der Körper abgehärtet und gegen krankmachende 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 tun, zur alleinigen Triebfeder des winterlichen Vergnügens wird, können Schädigungen eintreten, umso mehr, wenn unzweckmäßige Lebensweise, unrichtige Bekleidung und vermehrter 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 eigentlichen Krankheitszuständen, Herzfehlern, Lungenkrankheiten, Anlage zu Gelenkrheumatismus und vielen andern Uebeln, soll ohne ärztlichen Rat kein Wintersport getrieben werden.

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

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 Spitze stehende Organ sorgt für einen geordneten Gang des Staatswesens. Man nennt dieses Organ und seine Tätigkeit die Regierung. Da die Bestimmungen für die innere Ordnung und die Rechte der Bürger einer Fortentwicklung und Verbesserung fähig sind, so muß dafür gesorgt werden, daß die Vorschriften je nach Bedürfnis abgeändert werden können. Die Tätigkeit der Staatsorgane in dieser Beziehung nennt man Gesetzgebung. Diejenigen Organe, welche damit betraut sind, heißen die gesetzgebenden Behörden. Bei Gesetzesverletzungen sind diese durch Behörden festzustellen und dem Gesetze ist Genugtuung zu verschaffen; man nennt diese Tätigkeit die Rechtspflege und die Behörden, welche damit betraut sind, die richterlichen Behörden. Der Staat hat auch eine große Tätigkeit zu entwickeln, um sich genügende Mittel zu seiner Erhaltung zu verschaffen, für den vorhandenen Staatsbesitz zu sorgen, die Wohlfahrt zu fördern, die Armee tüchtiger zu machen, überhaupt alle Einrichtungen, welche zum gemeinsamen Nutzen durch die Gesetzgebung vorgesehen sind, durchzuführen und zu besorgen. Man nennt diese wichtige und umfangreiche Tätigkeit die Verwaltung und die damit beauftragten Behörden die Verwaltungsorgane oder =Behörden. Gewöhnlich wird auch die Regierung zur Verwaltung gerechnet. Man kann demnach die Staats-tätigkeit in drei