

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 21 (1931)  
**Heft:** 30  
  
**Artikel:** Gesundheitlicher Wert des Schwimmens  
**Autor:** J.H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-640683>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

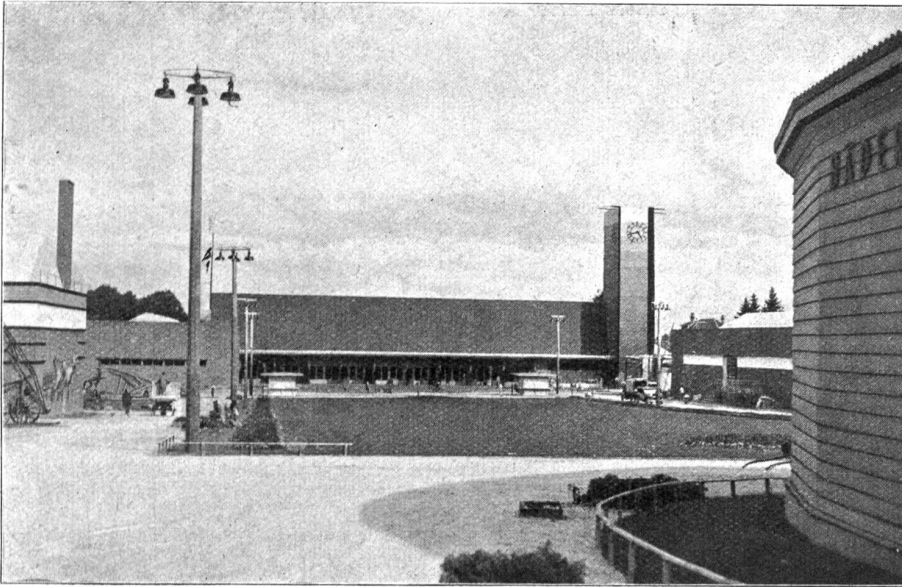
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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



HYSPA. — Festhalle und Haupt-Restaurant, rechts Abteilung Sport, Bäder. Phot. O. Rohr, Bern.

### Bankett im Festsaal.

Die Berner Stadtmusik leitet es ein mit Flurns Hyspa-marsch. Es schließt sich die Festansprache des Ausstellungspräsidenten, Herrn Gemeinderat Schneeberger, an. Jederlei Erfolg wird der Hyspa gewünscht. Zu Tafelreden und Musik gehörte bei den Alten auch der Tanz. Wir sind nun leider ja keine Griechen und fast möchten wir bedauern, daß der hochbegabte und veredelte Tänzer Carl von Sacht drei seiner Schöpfungen bei Tellergeklimr und Zigarettenrauch bringen mußte, anstatt daß es an einem besondern Tanzabend war. Sehr gefielen Soli und Duets, gesungen von Ernst Schläfli (Bariton) und Erwin Tüller (Tenor). Stürmisch wurden zum Schluß die Künste von drei Bären aufgenommen. Ob es freilich einem veritablem Raubtier so wohl ist in der Dressur und Gauklerei, wie einem Spahans unter der Bärenhaut oder einer zusehenden Festgemeinde, — die Frage bleibt offen. Sie dürfte nicht einmal sentimental sein!

Abends dann besahnte uns der deutsche Tänzer im

### Alexanderfest

mit einer leidenschaftlichen Kunst von höchstem Niveau. Händels Oratorium, auch „Die Macht der Tonkunst“ genannt, verlangte von den Leitenden eine unbeschreibliche Begeisterung und Hingabe. Man darf wohl von einer Hochspannung und -Leistung sagen, sowohl von der musikalischen Leitung (Otto Kreis) als auch der Inszenierung durch Herrn Dr. Claus Koch, und der Gesangs- und Tanzsolisten. Alles in majestätisch baroden Händelstil.

Nur ein Wunsch bleibt: Der Gesamtchor möge sich doch mitreißen lassen! Wie ist das auch anders möglich bei dieser Musik? Hier ist die Schweizer Neutralität verfehlt und die Berner Ruhe vom Uebel. Verzeihen Sie das ungehaltene Wort, sowie die Bitte, daß die Choristinnen zum Schluß nicht in ihren gewöhnlichen Straßen- oder Abendkleidern auf der Bühne erscheinen möchten. Das zerstört alle Illusion. Gewisse Mängel des Bewegungs-chors wollen wir nicht streng beurteilen, obschon sie durchaus nicht nebensächlich sind. Aber es handelt sich hier mehr um unbewältigte technische Schwierigkeiten als um körperlich-seelische Schlappheit. Dieser Chor scheint einheitlich von der Jugend gestellt zu sein, und die Mädchen und jungen Leute haben Freude an der festlich strahlenden Musik. Gebt dieser Freude nur zwanglos in der Bewegung Ausdruck,

warum auch nicht? Oder glaubt ihr, was nicht nüchtern ist, wirke unfehlbar lächerlich? Die Sänger und Sängerinnen, der Tänzer und die Tänzerin sorgen bei allem pompösen Aufwand des Werkes ja doch für maßvollen Anstand, selbst im Ekstatischen. Noch mehr Schwung, lieber Chor, noch mehr natürliche Hingabe und Gelöstheit, denkt an keinen Schuldrill, an nichts Eingeeübtes, am allerwenigsten an Euch mit Euren Werktagskleidern und -Angelegenheiten. Vertraut Euch der Rivina und von Sacht an, laßt Euch mitnehmen, dann wird die Sache schön, so wie sie ja schon stellenweise prächtig gelang. Verzeiht diese unschulmeisterlich gemeinte Mahnung.

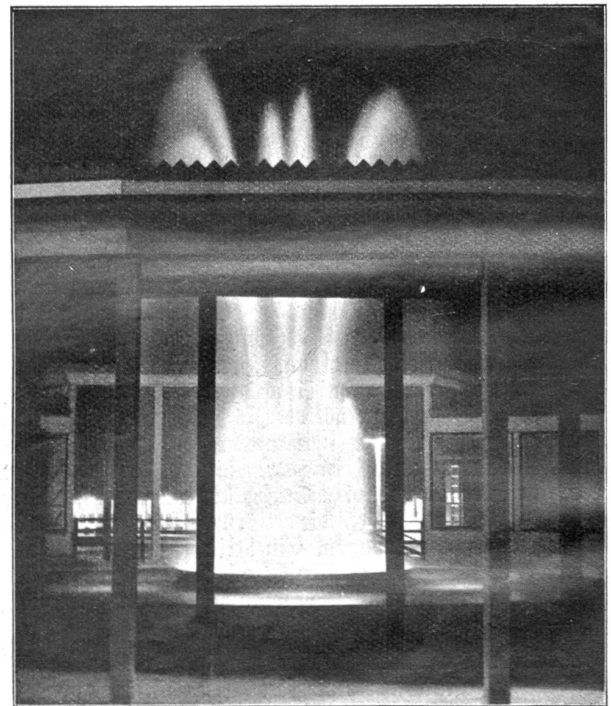
Das nächste Mal, am 28. Juli, soll das Alexanderfest zum Fest werden. Dann ist ja auch die Hyspa richtig eröffnet.

Gertrud Egger.

### Gesundheitlicher Wert des Schwimmens.

Jeder Sport hat Anhänger, die unbedingt auf ihn schwören, doch beim Schwimmsport fällt uns auf, daß die Zahl der Anhänger ganz besonders groß ist und daß sich unter ihnen auch mancher befindet, der sonst nicht viel für den Sport im allgemeinen übrig hat.

Eine wertvolle Ergänzung findet das Schwimmbad durch ein anschließendes Luftbad. Unbeschreiblich wohltuend ist das Gefühl, nach kräftiger Ausarbeitung im nassen



HYSPA. — Der Bäderbrunnen. Phot. O. Rohr, Bern.

Element, im Freien auszuruhen und die wunderwirkenden Strahlen der Sonne den Körper bescheinen lassen zu können.

Unter den wertvollen Wirkungen des Schwimmbades ist besonders die Anregung der Herzaktivität und die damit verbundene Beschleunigung des Blutkreislaufes zu nennen, die durch den Kältereiz des Wassers verursacht wird, denn die Temperatur des Wassers, in dem man schwimmt, liegt doch immer unter der Körpertemperatur. Der Körper muß daher verhältnismäßig viel Wärme abgeben, und dieser Wärmeverlust wird aufgehoben durch das raschere Fließen des Blutes.

Das schnellere Schlagen des Herzens zwingt uns beim Schwimmen in segensreicher Weise, recht tief zu atmen und die Lungen werden beim Schwimmen wirklich erheblich gekräftigt. Der natürliche Zwang der Tiefatmung wird doppelt wertvoll, weil die Luft über dem Wasser stets reiner und außerdem nicht so trocken ist als auf dem Lande. Wer viel schwimmt, bekommt ein kräftiges Herz, einen weiten Brustkorb und ein starkes Zwerchfell.

In der Jugendzeit sind alle diese Kräftigungen und Stärkungen, die verschiedene lebenswichtige Organe durch das Schwimmen erfahren, besonders wertvoll, da sie von nachhaltiger Dauer sind und dem jungen Menschen all die Kräfte geben, die er in seinem späteren Leben so notwendig braucht. Es leuchtet ohne weiteres ein, daß die Wirkung der Stärkung der Lungen und des Herzens größer sein muß, wenn man seit der Kindheit her regelmäßig schwimmt, als wenn man etwa mit den ersten Schwimmübungen im vierten Lebensjahrzehnt beginnt. Schwimmen ist wohl das wertvollste Vorbeugungsmittel gegen die Tuberkulose.

Manche Sportart ist nur von geringem gesundheitlichem Wert, weil zwar manche Muskeln Arbeit leisten müssen und sich folglich auch kräftig entwickeln, aber andere Muskeln dagegen vollständig vernachlässigt werden. Zu diesen Sportarten gehört das Schwimmen keinesfalls, denn alle Muskeln müssen beim Schwimmen gleichmäßige Arbeit leisten, und alle Muskeln werden gekräftigt. Schwimmen gehört ferner zu den wenigen Sportarten, die auch das weibliche Geschlecht ohne Bedenken betreiben darf.



HYSVA. — Wissenschaftliche Gruppe, hinten Säuglingsheim, Ernährung. Phot. O. Rohr, Bern.

Im Rahmen der Bestrebungen zur Hebung der Volkshygiene ist es nun sehr zu begrüßen, daß bereits in manchen Schulen mit bestem Erfolg der Versuch gemacht worden ist, das Schwimmen als Unterrichtsfach einzuführen. Alter ist aber nie ein Hinderungsgrund, das Schwimmen noch zu erlernen.

Es muß auch noch in diesem Zusammenhang darauf hingewiesen werden, daß man die erlernte Schwimmkunst wieder verlernen kann, wenn man sie längere Zeit nicht geübt hat. Infolge dieser Tatsache sind auch schon manche bedauerliche Unglücksfälle vorgekommen. Das Schwimmen ist aber durchaus nicht gefährlich, die überwiegende Mehrzahl aller Unglücksfälle ist ohne Zweifel auf eigenes Verschulden zurückzuführen. Wir stellen darum hier noch einige Regeln zusammen, die ja nicht übertreten werden dürfen, wenn der Wert des Schwimmbades nicht gemindert werden soll oder wenn man sich nicht in Gefahr begeben will.

1. Unmittelbar nach einer Mahlzeit darf nicht gebadet werden, seit der letzten Mahlzeit soll mindestens eine Stunde vergangen sein.

2. Abgehärtet soll man nicht ins Wasser gehen.

3. Beginnt man zu frieren oder sich unbehaglich zu fühlen, so ist das Bad abzubrechen.

4. In unbekanntem Gewässern, die nicht für den Badebetrieb freigegeben sind, soll man nicht baden.

5. Ohrenleidende sollen den Gehörgang durch eingefettete Watte abdichten.

6. Nach dem Baden soll man sich sofort trocken reiben und die nasse Kleidung gegen trockene wechseln.

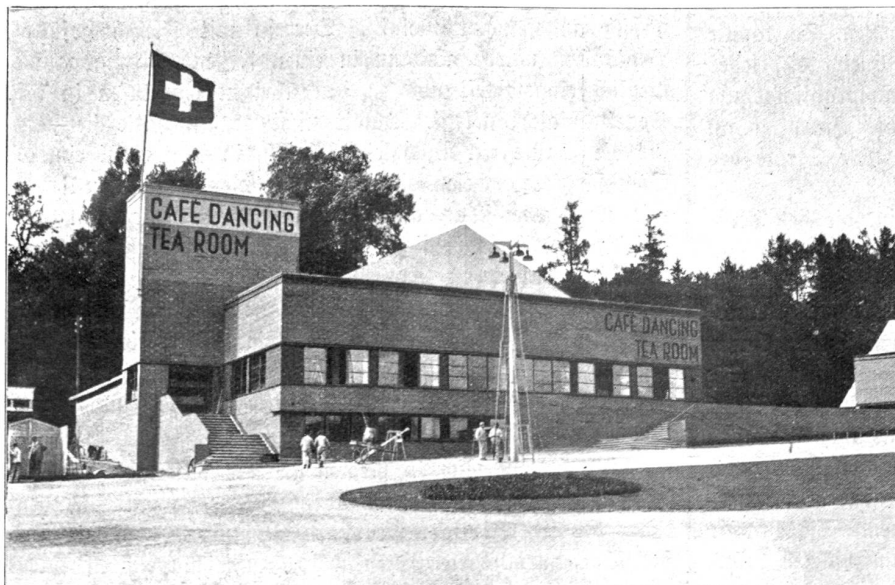
7. Vor dem Baden muß man sich im Schatten einige Zeit abkühlen.

8. Vor dem Baden darf man keinesfalls Alkohol trinken.

9. Zu langes Baden ist schädlich, friert man nach dem Baden, so hat man zu lange gebadet.

10. Nach schlaflosen Nächten oder heftigen Gemütsbewegungen darf nicht gebadet werden.

11. Vor dem Baden soll man sich stets einen Augenblick ausruhen. J. H.



HYSVA. — Tea-Room und Café-Dancing.

Phot. O. Rohr, Bern.