

# Skifahren

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft 12

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969554>

## **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.

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 herumzuruutschen, 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 beredete 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, irri-gen Begriffen menschlicher Philosophien.

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

Eine Weile noch steht man wie bezaubert da und läßt sich die warme Umarmung der Sonne gefallen, um dann im Gleitflug über die leise knirschenden, glitzernden Kri-stalle dahin zu fliegen. Losgelöst von aller Erdschwere, flink, wie ein Fisch im Was-ser, 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 vor-bei, durch enge Durchgänge und breite Mul-den gelangt er niederwärts ins Tal, wo er an Tannen und Hecken vorüber fährt, über Wege und Rinnen dahin stiebt, sturmlau-fend mit dem Winde und doch, unten an-gekommen, ist er weder erschöpft, noch müde. Nach einem kleinen Imbiß aus dem Rohkostaßlein, das mit Datteln, Feigen, Äpfeln und Orangen gefüllt ist, geht es in gleichmäßigem Tempo wiederum in die Hö-he hinauf, um einen zweiten, vielleicht so-gar einen dritten Flug auf den flinken, glat-ten Brettern zu unternehmen. Kein Wun-der, wenn man nach solch erholungsreichen Stunden am Abend befriedigt, mit innerer und äußerer Kraft gefüllt, wiederum heim-kehren 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 aller-dings 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 um-geht, immer weniger davon besitzen wird, bis es ihm schließlich ganz entschwindet. Ebenso kann es sich auch mit der Erbschaft der Lebenskräfte verhalten. Von ihrer rich-tigen 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 häusälterisch damit umgeht, kann sie bis zum bestimmten Ende auswerten, wer da-gegen 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 unermesslich, oft rascher aus dem Leben scheiden müssen als schwäch-liche 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 ge-statten darf, wozu er Lust empfindet, sei es im kraftvollen Bewältigen eines großen Ar-beitpensums, im leidenschaftlichen Sport-eifer oder in unstillbarer Vergnügungssucht, denn schließlich wird der überspannte Fa-den reißen. Wirtschaften wir aber gut, dann werden wir zu unserem Erbe Sorge tragen,