

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Das Skilaufen

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

## Das Skilaufen.

Das Skilaufen kann man als Wandern auf Schneeschuhen betreiben oder es wird sportlich geübt zur Erzielung von Höchstleistungen im Springen, Kunst- und Schnellfahren. Der Skiläufer ist deswegen so begrüßenswert, weil er dem Stadtbewohner auch im Winter erlaubt, in die Berge zu gehen, sich



Phot. Dr. C. Luther, München

Die ersten Skiversuche

in frischer Luft zu tummeln und bei einer Skifahrt die winterliche Schönheit des Gebirges auf sich wirken zu lassen. Wie mancher schwer arbeitende Mensch, vor allem der Kopfarbeiter, schöpft aus solchen Stunden der Erholung draußen in der winterlichen Einsamkeit Kraft, Mut und Freude für seine Berufsarbeit. Eine Skitour im Winter stellt aber an den Skiläufer Anforderungen, denen er gewachsen sein muß. Er muß bis zu einem gewissen Grad die Technik beherrschen und kräftig genug sein, auch die erhöhten Anstrengungen, die ein Wetterumschlag mit sich bringen kann, durchzuhalten. In der Ebene kann man meist nicht recht abschätzen, wie

oben im Gebirge Wetter und Schneebeschaffenheit sein werden. Auch kann sich das Wetter plötzlich ändern, und in Sturm und Kälte zu laufen ist viel schwerer als bei strahlendem Wetter in der reinen, warmen Winter Sonne. Daher nehme man jüngere Kinder nie zu Skitouren mit. Sie sollen in der Nähe der Gasthäuser und Dörfer üben und sich vergnügen. Es ist wertvoll, wenn sie schon frühzeitig unter Leitung eines guten Lehrmeisters damit beginnen, denn erst wenn man eine gute Technik hat, wird man wirkliche Freude am Skilauf haben.

Ueberanstrengungen können gerade bei Skiwanderungen auch deshalb leicht eintreten, weil man in der Regel ein ziemlich großes Gepäck mit sich führt.

Sportlicher Ehrgeiz verleitet viele junge Leute, sich im Training zu schaden. Dazu kommen die mancherlei kleinen oder größeren Unglücksfälle, die beim Skilaufen eintreten können; Verletzungen der verschiedensten Art sind leider nicht ganz selten. Sie könnten aber in weit mehr als der Hälfte der Fälle vermieden werden, wenn die Menschen ein wenig Vernunft walten ließen und nicht ohne ausreichende Beherrschung der Skilauftechnik sich in zu steiles Gelände oder an andere schwierigere Aufgaben heranwagten.

Sehr notwendig ist auch für den Skiläufer eine geeignete, zweckmäßige Ausrüstung. Vor allem ist auf richtige Bekleidung der Füße und Hände großer Wert zu legen, damit nicht Erfrierungen vorkommen.

## Das Schlittschuhlaufen.

Das Schlittschuhlaufen hat vor allem seinen Reiz dort, wo es auf großen Strecken, Flüssen oder Seen möglich ist. Es gibt aber auch auf den kleineren Eisbahnen Gelegenheit, sich in der frischen Winterkälte kräftige Bewegung zu machen. Das Kunstlaufen feiert dort seine Triumphe, wo eine Eisbahn in geschlossener Halle zum Ueben auch an wärmeren Tagen zur Verfügung steht. Vom gesundheitlichen Standpunkt aus ist das Schlittschuhlaufen natürlich im freien betrieben von viel größerer Bedeutung. Gerade für die Frau ist es ein Sport, in dem sie Hervorragendes leisten kann und bei dem die Anmut der weiblichen Bewegung, die Weichheit und Biegsamkeit des Körpers voll zur Geltung kommen.