Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 6

Artikel: Ueber Gesundheitsgefahren in den Bergen und ihre Vermeidung

Autor: Custer, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038519

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: 10.07.2025

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 6. 11. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Juni 1901.

Inhalt: Ueber Gesundheitsgefahren in den Bergen und ihre Vermeidung. — Die Hygiene des Schlafes. — Korrespondenzen und Heilungen: Schwedische Massage und Elektro-Homöopathie; schmerzhafte Regel; Krampfadergeschwür; Ausflüsse; Pollutionen; Gicht; Rheumatismen; Blutarmut; Bleichsucht; Nasenpolyp; Hautausschlag; Augenschwäche; Brustbräune; Gebärmutterblutung; Grüner Staar; Augenentzündung; Gehirnschlag; Lähmung. — Anzeige: Villa Paracelsia.

Ueber Gesundheitsgefahren in den Bergen und ihre Vermeidung.[1])

In dem prächtigen Jahrbuch des Schweizer Alpenklubs findet sich jeweilen auch ein fatales Kapitel über die zahlreichen schweren, auf Bergtouren vorgekommenen Unglücksfälle in der betreffenden Berichtszeit, aus welchem zu ersehen ist, daß man hinsichtlich Gefahren für Gesundheit und Leben auf den Bergen ebensowenig ungestraft wandert wie unter Palmen. Aber freilich hier wie dort, wie eigentlich überall im Leben, spielen eigene Verschuldung und die Vernachlässigung von Vorsichtsmaßregeln eine große Rolle. In dem jährlichen Verzeichnis der Verunglückung von Wanderern in den Alpen sind in der Chronik des obenerwähnten Buches die jedenfalls sehr zahlreichen Unfälle gar nicht rubriziert, welche beim Bergsteigen vorkommen, ohne einen tötlichen Ausgang zu nehmen; auch die ganz vermeidbaren Todesfälle beim Edelweißsuchen oder Blumenpflücken, die jedes Jahr sich ereignen, findet der Berichterstatter jeweilen zu zählen gar nicht einmal der Mühe wert. Aber ohnedies sind die Todesfälle unter Touristen und Führern bei der Berggängerei noch in jeder Saison häufig genug, um dringend vor Uebertreibung und Waghalsigkeit bei jenem sonst bei gehöriger Vorsicht mit Recht so beliebt gewordenen Sport zu warnen.

Im Jahre 1897 kamen 37 tötlich verlaufene Unglücksfälle in den Alpen unter Bergsteigern und Bergführern vor. 16 Opfer fielen auf das Hochgebirge, 21 auf das Mittelgebirge. Wenn man zusammenzählen würde, wie viel Tote nur in den letzten 10 Jahren die bei manchen zur tollen Leidenschaft ausgeartete Bergeroberungssucht gefordert hat, so gewänne der Spruch des Berner Dichters Kuhn ein gar düsteres Licht: „Wohr isch, mänge fallt da abe".

Angesichts der wieder begonnenen Zeit der Bergsteigerei, die auch dieses Jahr voraussichtlich hohe Wellen treiben wird, sind einzelne erfahrene Warnungsstimmen vor gesundheits- und lebensgefährlichen Ausschreitungen in jenem sonst so herrlichen Vergnügen und leibesstärkenden Sport gewiß am Platz. Pfarrer Hoffmann in St. Moritz, ein begeisterter

[1]) Schweizerische Blätter für Gesundheitspflege. Redaktion: Dr. med. Gustav Custer, prakt. Arzt in Zürich. XIII. Jahrg., Nr. 14.

Alpenklubist, hat über den Alpinismus, dieses moderne Kind menschlicher Bewegungslust, in seinem Verhältnis zur Sittlichkeit und Religion folgende kräftige Worte geschrieben (in der „Alpina", Organ des Schweizer Alpenklubs):

„Wohl — mir scheint, Sittlichkeit und Religion des Menschen können nur Förderung erfahren bei dem edlen Sport der Fahrt ins Hochgebirg, und manchem Schweizer hat in weiter Ferne, jenseits der Meere, im Wüstensand und Prairienbrand, im Sturm und Kampf auf fremder Erde das „stille, große Leuchten" seiner heimatlichen Berge, das sich vor seinem innern Aug' erhob, beides wieder gegeben, zu seiner Rettung und zu seinem Glück!"

Es ist nun freilich war, es giebt auch einen Cynismus beim Bergsteigen. Wo drängt sich im Leben das Ekle nicht herzu? Jene blöden Renommierhuber, die als einzigen, treibenden Reiz des Berggehens die prahlerische Aussage kennen: „Ich habe diese Spitze, jenen Grat gemacht", jene armseligen, seichten Breinaturen, die sich mit verbundenen Augen am Seil von ihren Führern von Spitze zu Spitze schleppen lassen und dann womöglich nachher noch alpine Bücher schreiben, jene frivolen Bergfexen, die, ohne irgend eine Ahnung ihres zartesten Leistungsvermögens zu haben, sich und das Leben ihrer Führer gewissenlos riskieren, jene rohen Führerseelen, die keine leiseste Empfindung für die Schönheit und Größe der Natur, dafür aber eine um so mächtigere für das Goldstück und die vollen Weinflaschen haben, jene Berggigerl, die kaum an den Rand der Moräne sich getrauen, dafür mit riesiger alpiner Ausrüstung, mit Kurzhosen und Gletscherbeil auf dem Straßenpflaster Berlins herumrenommieren — das alles sind armselige, verkümmerte Abarten, für die der echte Bergsohn nicht verantwortlich gemacht werden kann.

Es ist im höchsten Grade leichtsinnig, also unsittlich (wir fügen hinzu, auch ungesund), an größere alpine Unternehmungen zu schreiten, ohne sich irgendwie Rechenschaft über den Umfang seiner Kräfte vorher gegeben zu haben, mit einem Wort, ohne das sittliche Moment gediegener Selbsterkenntnis. Es ist unverzeihlicher Leichtsinn, Gefahren mutwillig zu ignorieren. Der Bergführer Melchior Anderegg aus Meiringen, dessen Thaten mit seinem Ruhm gleichen Schritt gehalten haben, machte einmal zu mir die Bemerkung: „Wenn ich überall gegangen wäre, wohin meine Herren mit mir gehen wollten, so wäre ich längst tot." Man trachte, es ebensoweit in der Erkenntnis und Geschicklichkeit zu bringen und hüte sich vor leichtsinnig verschuldeten Katastrophen. „Dinge zu unternehmen, denen wir nicht gewachsen sind, ist eine Karakterlosigkeit, ja wenn wir andere dadurch zu Schaden kommen lassen, so ist es ein Verbrechen."

Leichtsinn und Tollkühnheit sind schlimme Brüder. Der edlere Teil der Tapferkeit ist die kluge, berechnende Besonnenheit. Wir sehen, wie die ethischen Begriffe direkt gefordert werden. Denken wir an das feige Zurückhalten im Augenblick, wo es gilt, einer größeren Gefahr durch Bestehen einer kleineren zu begegnen, an das feige sich Drücken, wo ein Unglücksfall sich ereignet, an die herzlos grausame Art, die Leute in größter Gefahr ohne Rettungsversuch ihrem Schicksal zu überlassen, so müssen wir einsehen, wie sehr gerade dieser Sport die sittlichen Begriffe für sich in Anspruch nimmt — und auch die religiösen. Wo Hilfe dringend not, wo der Schrei nach Rettung schaurig durch die Eiswüsten gellt, da zeigt sich erst recht in seiner Größe und Tüchtigkeit das aus dem Grund des Glaubens erwachsene Verantwortungsgefühl für das Wohl unserer Mitmenschen. Es ist außer Frage: Kein edler,

wahrer Alpinismus ohne ein kräftiges, gesundes sittlich-religiöses Gemüt! Dabei braucht man beileibe nicht an irgendwelche Frömmelei zu denken."

In seiner trefflichen Preisschrift über die Gefahren des Bergsteigens[1]) predigt der verstorbene Pfarrer Baumgartner auch besonders das Maßhalten in der Ausübung und Pflege von Gebirgsreisen. So unentbehrlich der Mut ist, so sehr sind Uebermut und Tollkühnheit vom argen. Woher aber die vielen übertriebenen Wagestücke, zu denen die Bergsteigerei unleugbar schon so oft geführt hat? Sie rühren alle im letzten Grunde von jenem falschen Sportgeist her, dem es beim Bergsteigen nur um Ruhm, Ehre, Bewunderung zu thun ist. Wir halten dafür, daß es für jeden Freund der Bergwelt eine große Gefahr sei, von diesem Geiste erfaßt zu werden. Gegen denselben helfen nämlich alle Räte nichts, weil er eben in der Mißachtung seine Größe sucht. Umgekehrt ist es aber für jedermann von vornherein der beste Schutz, wenn er nach lichten Höhen strebt, getrieben von jenem besseren Geiste, der droben nicht Befriedigung des Ehrgeizes, sondern edlen Naturgenuß, Hebung von Mut und Thatkraft, Stärkung für Leib und Seele oder Lösung wissenschaftlicher Fragen sucht. In der That, dieser Geist edelt das Bergsteigen an und für sich, während es jener von vornherein herabwürdigt. Zudem schützt diese Gesinnung vor aller gefährlichen und verwerflichen Uebertreibung.

Weitaus die meisten Unglücksfälle im Gebirge sind auch wirklich dadurch entstanden, daß sich schwache Anfänger in der Bergsteigerkunst in thörichter Selbstüberhebung an Unternehmungen wagten, die nur für Geübte und Erfahrene passen. —

[1]) Zürich, Verlag von Fr. Schultheß.

Um nun Störungen der Gesundheit bei Gebirgswanderungen, auch bei leichteren, möglichst vorzubeugen, empfehlen wir folgende Grundsätze. Die Zahl der dafür geltenden Regeln ist damit natürlich lange nicht erschöpft.

1. Jeder sonst Gesunde prüfe sich zuvor, ob er zum Bergsteigen — es sind hier natürlich nicht nur ganz geringe Erhebungen von der Thalsohle aus und kleine Sonntagstouren gemeint — die nötigen körperlichen und seelischen Eigenschaften besitze. Genügende Muskelkraft, namentlich auch des Herzens, gehörige Elastizität und Zuverlässigkeit in den Gelenken, zumal der Beine und Füße (sogen. Gangsicherheit), für gefährliche Partien absolute Schwindelfreiheit, Zähigkeit und Ausdauer im Ertragen von Anstrengungen und Mühseligkeiten beim Begehen oft sehr steiler und steiniger Bergpfade sind durchaus nötige Erfordernisse. Sonst treten vorzeitige Erschöpfungen mit oft bedrohlichen Schwächezuständen ein. Leute mit schwachen Fußgelenken können namentlich beim Absteigen auf holprigen Wegen leicht Verstauchungen des Fußes erleiden (durch das sog. Uebertreten desselben).

2. Man hüte sich vor Ueberanstrengungen im Gehen, d. h. vermeide Uebermüdung des Körpers durch zu forciertes oder zu langes Wandern hintereinander. Das gilt, namentlich im Anfang, für Ungeübte und Unerfahrene, für solche, welche im Bergsteigen nicht genügend trainirt sind. Als tägliche durchschnittliche Leistung der Beine darf man nur 8—10 Stunden Gehezeit rechnen. Auch solche, welche jedes Jahr in den Bergen herumsteigen, wenn auch nur für kurze Zeit in den Ferien, müssen, bevor sie schwierige und gefährlichere Partien ausführen, jeweilen sich durch mehrere kleinere, allmählich anstrengendere, mit mehrtägigen Ruhepausen, wieder gehörig „einlaufen." Dadurch werden Muskeln und Gelenke wieder

bergfest und die betreffenden sind viel sicherer, auch böseren Bergen ohne Schädigung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit auf den Leib zu rücken, als wenn sie keinen solchen Vorkurs, wie man ihn nennen könnte, genommen hätten.

3. Für die Schonung von Lungen und Herz, auch der Füße und Schenkel, ist es absolut nötig, sich an ein gleichmäßiges, langsames Schritttempo beim Ansteigen auf einen Berg, und sei es auch nur ein ganz niedriger, strenge zu gewöhnen. Daran erkennt man am besten den routinierten Berggänger und den unerfahrenen Bergstürmer. Der ABC-Schütze des Sportes rennt, der Erfahrene wiegt und hebel[t] sich piano in die Höhe. Der letztere, kaltblütig vorgehend, macht nur wenige, dafür etwas längere Pausen (alle 2—3 Stunden ca. 30 Minuten); der hitzige Neuling steht atemlos keuchend und herzklopfend jeden Augenblick still, um zu verschnaufen. Um die Beinmuskulatur zu schonen und deren nachherige Schmerzhaftigkeit möglichst zu verhüten, ist auch bedächtiges Absteigen nötig. Wer, ohne große Uebung zu haben, wie die Aelpler, auf steileren und steinigen Wegen allzu rasch und längere Zeit hinunterrennt, wird besonders auch in den Kniegelenken die nachteiligen Folgen verspüren und riskiert leicht seine Knochen durch Ausgleiten oder Stolpern. Den guten Berggänger kann man an der Weise, wie er von der Höhe ins Thal absteigt, noch mehr von einem schlechten und ungestümen unterscheiden, als an der Methode des Aufstieges.

4. Außer zweckmäßiger Kleidung, namentlich Tragen von soliden, fußgerechten Schuhen, guten Strümpfen und Hemden aus Wolle oder Flanell ist die größte Vorsicht im Essen und Trinken besonders nötig, um sich den Appetit nicht zu stören und die Gesundheit der Verdauungswerkzeuge zu erhalten, die sonst auf Bergtouren leichter empfindlich sind. Mäßigkeit heißt auch hier die goldene Regel, namentlich hinsichtlich des Durstlöschens. Vor dem unsinnigen schädlichen und häufigen „Stärken" durch größere Mengen geistiger Getränke z. B. Schnaps, hüte man sich besonders. Ein tüchtiger Schluck guten alten Rotweins paßt höchstens bei längeren Ruhepausen oder im Quartier, während der Wanderung ist aber nicht Alkohol, sondern Thee oder schwarzer Kaffee, ohne Kirsch oder Kognac, aus der Feldflasche das Beste. Mit Recht gewinnt die „Abstinenz" auf Bergtouren immer mehr Anhänger. Baumgartner rät, besonders im Steigen es nie zum eigentlichen Hungergefühl kommen zu lassen, sondern man solle essen, bevor der Hunger schwäche. Vor Rahm und kalter Milch, die in Sennhütten angeboten werden und bei großem Durst sehr verführerisch sind, muß man sich in acht nehmen und jedenfalls nur ganz wenig davon genießen.

5. Für jede schwierige Bergreise nehme derjenige, welcher sie zum ersten Male macht, mindestens einen zuverlässigen, ortskundigen Führer mit. Für manche halsbrecherische Touren sind von den Behörden deren mehrere vorgeschrieben. Es ist kein Zufall, daß das 1897er Jahrbuch des Schweizer Alpenklubs 11 Todesfälle unter Alleingängern, also Führerlosen, verzeichnet. So erfahrene Bergsteiger, wie z. B. Baumgartner, verwerfen auf das entschiedenste die überhandnehmende Tollkühnheit, mit der sich Einzelne ohne alle Begleitung von Führern an Schneeriesen ersten Ranges wagen. Für alle Anfänger in Hochgebirgsreisen ist die Begleitung durch zuverlässige Führer unbedingte Notwendigkeit. Denselben muß ebenso unbedingter Gehorsam geleistet werden.

6. Kränkliche Personen mit organischen Fehlern, zu Vollblütige, Fettleibige, Herzleidende, die bei Wanderungen in den Bergen

viel leichter Gesundheitsgefahren ausgesetzt sind, als kräftige, müssen Bergbesteigungen entweder ganz unterlassen oder dabei das größte Maß beobachten. Bevor sie erheblichere Anstrengungen unternehmen, sollen sie das Gutachten eines gewissenhaft erwägenden Arztes einholen. Dies gilt auch für solche, welche schwere Krankheiten mit Erschöpfung durchgemacht haben, da alsdann der Körper größeren Strapatzen wenig gewachsen ist. Custer.

Die Hygiene des Schlafes [1]).

Von

Dr. med. **Julian Marcuse**, Mannheim.

Zu den vornehmsten Bedingungen menschlicher Wohlfahrt gehört der Schlaf, der in der gesamten organischen Welt den Ausgleich zwischen Verbrauch und Wiederersatz der zum Leben notwendigen Spannkräfte bildet. Mit der gewaltigen Bedeutung desselben für Gesundheit und Wohlbefinden steht aber die Erkenntnis weiter Volkskreise durchaus nicht im Einklang und wie in allen übrigen Lebensthätigkeiten und Aeußerungen finden auch hier eine große Menge von Mißbräuchen statt, die das Palladium des menschlichen Organismus, die Widerstandskraft, herabsetzen und damit Thür und Thor äußeren und inneren Unbilden öffnen.

Wieviel Stunden soll der Mensch schlafen, wann soll er schlafen und wie und wo soll er schlafen? Diese drei Kardinalfragen einer hygienischen Gestaltung des Ruhestandes des Körpers wollen wir uns näher zu erläutern suchen. Das „Wieviel" wird in Büchern wie im Leben meist mit einer bestimmten Zahl, nämlich mit acht Stunden, beantwortet, allein ebensowenig wie es irgendwo in der Natur ein allgemein gültiges Schema giebt, ebensowenig existiert hierbei ein solches. Denn für den erwachsenen Menschen kommt eine Reihe verschiedener Einflüsse und Faktoren zur Geltung, so daß man diese Zahl von acht Stunden höchstens als Durchschnittszahl, in vielen Fällen sogar als Maximum gelten lassen kann; jedenfalls ist für gesunde, kräftige Männer — Frauen brauchen im Allgemeinen mehr Schlaf — diese Zeit völlig ausreichend. Allein nur allzu gern gewöhnt man sich das übermäßige Schlafen an, und ist man einmal in den Fehler verfallen, so ist es äußerst schwer, der Sklaverei dieses Tyrannen zu entgehen. Abgesehen davon, daß übermäßiges Schlafen geistig träge und stumpf macht, befördert es vor allem den Fettansatz am Körper und ist einer der wichtigsten Erzeuger der gefürchteten Korpulenz. Aber viel mehr wird gesündigt durch zu wenig Schlafen und das Register der Unterlassungssünden, die hier begangen werden, ist unendlich groß.

Nicht mit Unrecht wird unser Zeitalter das „nervöse Jahrhundert" genannt und ein gut Teil daran trägt die in allen Schichten der Gesellschaft verbreitete Unsitte, die Nacht zum Tage zu machen und durch Vergnügungen, Zerstreuungen aller Art das natürliche Schlafbedürfnis zu ertöten. Aber, verehrter Leser und Leserin, da ich kein Moralprediger bin, auch keine Stimme in der Wüste erschallen lassen möchte, erläßt Du es mir gewiß, Dir dieses Gemälde weiter auszumalen. Nur eins noch wollen wir besprechen, weil es ein Grundprinzip der körperlichen Erziehung ist, das leider nur allzu oft vernachlässigt wird, das ist das Schlafzimmer der Kinder.

Reichen acht Stunden für den Erwachsenen vollkommen aus, so brauchen Kinder weit mehr Schlaf, und wir werden ihnen in den ersten

[1]) Das Kleine Journal für Hygiene (Berlin), Nr. 14, 1901.