Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 8

Artikel: Vorteile der Bergluft

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037865

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: 11.07.2025

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

richtet, daß in Paris auf einem Hektar Bauland durchschnittlich 370, in einem Bezirk sogar 1000 Menschen wohnen müssen. Es gibt in Paris 81 Straßen mit 5000 Häusern, die durch Tuberkulose verseucht sind. In den 6 großen Tuberkulose-Zentren von Paris sind 66000 Menschen in 1553 Häuser zusammengepfercht. Etwa 12000 Familien zu 6 Personen leben in einem Zimmer. Das Gesundheitsamt sagt, daß 11750 Zimmer ohne Licht und Luft und von ungenügender Größe sind. — —

Was sollen wir noch hinzufügen, wo doch die Not und das erbarmungswürdigste Elend selbst eine so eindringliche Sprache reden?

(Kneippblätter)

Vorteile der Bergluft.

Dr. **Imfeld.**

Alle, welche zur Zeit der heißen Sommertage die drückende Athmosphäre der Stadt fliehen, um auf den Berg zu gehen, wissen, daß sie dort einen neuen Vorrat von Kraft und Gesundheit sammeln können.

Die Unterbrechung des aufreibenden Berufslebens, das Abschütteln der täglichen Sorgen und des geschäftlichen Treibens spielen hierbei allerdings ihre Rolle. Aber hiervon abgesehen, bietet das Höhenklima sehr unverkennbare Vorteile.

Jedermann weiß, daß je höher man steigt, desto geringer wird der Luftdruck. Bei einer sehr beträchtlichen Höhe kann diese Verminderung des Luftdruckes sogar unangenehme Beschwerden, wie z. B. Kopfschmerzen, Schwindel, Atemnot und Schlaflosigkeit infolge Uebereizung des Nervensystems verursachen. Bei einer mittleren Höhe, 1000—1200 Meter, finden diese Beschwerden nicht statt, es werden im Gegenteil die sämmtlichen Funktionen des Organismus, namentlich aber diejenige der Atmung, zu energischerer Tätigkeit angeregt und wird dadurch die körperliche Kraft vermehrt.

Hievon abgesehen ist auf dem Berge die Luft reicher an Sauerstoff und reiner als in der Ebene. Die Mikroben, welche so gerne in den schmutzigen Winkeln der Städte nisten, gefallen sich nicht in der Nähe der würzig duftenden Tannen. Sie scheinen auch zu wissen, daß ihr großer Feind, die Sonne, ihre Strahlen ungehinderter auf die freie Höhe sendet und dieselben somit mächtiger wirken. Auf den Bergen ist in der Tat die Besonnung eine viel direktere, die chemischen Sonnenstrahlen zerstören die gefährlichen Krankheitskeime und geben überdies den Blumen, welche die Wiesen schmücken, eine lebhaftere und schönere Farbe.

In der Höhe ist überdies die Luft nicht nur reiner, sondern auch trockener. Sie wird dadurch zu einem geringeren Wärmeleiter und befähigt somit den Organismus die Wechsel der Temperatur besser zu ertragen. Freilich darf man aber nicht vergessen, daß auf den Bergen, namentlich nach Sonnenuntergang, die Temperatur eine niedrigere ist als in der Ebene und daß man sich deshalb abends und zur Nachtzeit wärmer kleiden muß.

Ihr Alle, die Ihr müde und geschwächt seid, benutzt die Vorteile der Bergluft, wenn ein günstiges Schicksal Euch Sommerferien gestattet; sucht aber dabei das friedliche und ländliche Berghäuschen mit seinem bescheidenen Leben den Prunksälen und den üppigen Mahlzeiten den großen Hotels der Modestationen vorzuziehen.