

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 27 (1917)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Die Bergkrankheit  
**Autor:** Imfeld  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037938>

### **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:** 10.01.2025

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

## Die Bergkrankheit.

September ist wohl noch die günstigste Jahreszeit für Alpinisten und Bergbesteiger überhaupt, welche dem Drange nachgeben die sie lockenden Bergzöpfe zu bezwingen. Es ist demnach nicht ganz zwecklos hier von einer krankhaften Erscheinung zu sprechen, welcher sich die Bergbesteiger aussetzen, die nicht gewisse nötige Vorsichten anwenden. Wir wollen von einem Uebelbefinden sprechen, welches man mit dem Namen der Bergkrankheit bezeichnet hat. Dieses Uebelbefinden, welches in seinen Wirkungen der Seekrankheit sehr ähnlich ist, kann die Stärksten und Mutigsten ergreifen und bezwingen. Sie gibt sich kund durch Schwindel, Brechreiz, Erbrechen, heftige Kopfschmerzen und allgemeine Mattigkeit und Erschlaffung. Oft aber treten diese Symptome erst am Tage nach der Bergbesteigung auf. Bei gewissen Personen verursacht die Bergkrankheit auch Blutungen, namentlich Blutungen aus der Nase, dem Munde und den Lungen.

Welchem Grunde ist diese Art von Krankheitserscheinung zuzuschreiben? Ist sie die Wirkung des verminderten Druckes der Atmosphäre, des Luftmangels und zwar namentlich des Mangels an Sauerstoff? Oder kommt es daher, daß in der sehr reinen Höhenluft der Gehalt an Kohlenäure vermindert ist? Die Erklärung des verminderten Luftdruckes ist ziemlich allgemein angenommen, aber sie scheint doch ungenügend.

Dieses Krankheitsgefühl steht nicht so sehr in Beziehung zur absoluten Höhe, sondern vielmehr in Beziehung zu den individuellen Anlagen. Ueberdies wechselt dasselbe, bei der gleichen Berghöhe, ebenso sehr ab, je nach der individuellen Anlage der Bergbesteiger, als auch je nach der Verschiedenheit der klimatischen Verhältnisse. Diese so eigentümliche Erscheinung

kann bei gewissen Personen schon bei einer Höhe von 2500 Metern, ja auch noch bei einer niedrigeren Höhe, sich geltend machen, andere aber können bei einer Höhe von 4800 Metern (die Höhe des Mont-Blanc) davon unbehelligt bleiben.

Außer der Berghöhe, der klimatischen Verhältnisse und der persönlichen Anlagen der Bergbesteiger ist die Erscheinung des Bergübels auch noch eine Folge der niederen Temperaturen. In der That hat dasselbe eine ganz zutreffende Analogie mit den Symptomen der durch die Kälte bewirkten Kongestion, nämlich dieselbe hochgradige Hinfälligkeit mit unüberwindlichem Schlafbedürfnis, derselbe schmerzlose, der Ohnmacht ähnlichen Zustand. Man fühlt sich der Bewußtlosigkeit anheimfallen, ohne den Willen zu haben gegen dieses Gefühl zu kämpfen. Man empfindet eine ganz eigentümliche Abgeschlagenheit, ein vollständiges Mangeln der Muskelkraft und eine solche Abstumpfung des Geistes die jedes Denken und Handeln aufhebt.

Noch eine weitere Ursache der Bergkrankheit liegt in der Ermüdung. So hat man konstatiert, daß die Personen, welche sich während der Besteigung des Berges öfters ausruhen, die nur Stappenweise vorgehen, viel weniger derselben anheimfallen, als andere, welche nicht so vorsichtig sind. Mit der Zeit, und in Folge der Angewöhnung, sind sie derselben gar nicht mehr ausgesetzt. Der Luftschiffer, welcher seine Muskelkraft weniger in Anspruch zu nehmen hat, empfindet die der Bergkrankheit ähnliche Luftschiffer- oder Ballonkrankheit erst bei einer Höhe von 6000 Metern.

Was kann man aber tun um sich vor diesem so unangenehmen und so bedrohlichen Uebelbefinden zu bewahren? Vor allem soll man nie daran denken höhere Berge zu besteigen, wenn man sich nicht der besten Atmungsfähigkeit erfreut und solange man sich nicht schon mehrere Monate vorher durch methodische At-

mungsgymnastik und durch stufenweise zunehmende Besteigungen die Brust erweitert, die Kraft der Atmungsmuskeln und namentlich der Muskeln des Zwerchfelles, gestärkt hat.

Uebrigens soll man vor und während einer Bergbesteigung darauf bedacht sein durch ein geeignetes Nahrungsregime Entwicklung und Ansammlung von Gasen in den Darm zu vermeiden. Zu diesem Zwecke muß man Speisen wählen die bei geringen Mengen kräftig ernähren und sich vor zu vielem Trinken, auch an und für sich unschädlicher Getränke, hüten. Ferners ist jede Ummäßigkeit zu vermeiden und jede Ueberanstrengung, wodurch die Bewegungsfähigkeit der Nerven-Zentren vermindert oder gar gelähmt werden könnte; gegen Blutstauungen in den Beinen sind dieselben mit elastischen Binden zu umwickeln, schließlich soll man, bei Anzeichen von beginnender Bergkrankheit, dagegen kämpfen, sich nicht hinsetzen und ausruhen wollen, und ja nicht nach der Tiefe blicken, um nicht von dem gefährlichen Schwindel ergriffen zu werden.

Endlich wird man sich, für den Fall von Ohnmacht und großer Schwäche, mit Niesalzen versehen, mit herzkärkenden Mitteln wie Aether, starkem Kaffee etc. Sehr empfehlenswert wäre es einen Sauerstoffkallon mitzunehmen um, nötigenfalls, Sauerstoff einatmen zu können. Die Amerikaner, welche die Cordilleren durchqueren, sind stets mit flüchtigem Alkali versehen, woran sie, im Falle von Müdigkeit, riechen und es einatmen.

Um die Hauptursachen noch einmal zusammenzufassen, welche die Symptome der Bergkrankheit hervorrufen, so haben wir, wie schon gesagt, besonders hervorzuheben: Die Höhenluft mit vermindertem Atmosphärendruck, das individuelle Verhalten gegen die Höhenluft, die Verschiedenheit der klimatischen Eigenschaften der Berge, die niederen Temperaturen, der mehr

oder weniger starke Grad der Ermüdung des Bergbesteigers.

Durch Vorübung und Angewöhnung kann man sich daran gewöhnen die verdünnte Luft der höchsten Berge zu ertragen; dennoch ist der Bergsport allen denen strengstens zu verbieten, deren Atmungsfähigkeit eine ungenügende ist und die an Herzschwäche leiden.

(Dr. Zinsfeld.)



## Heilsame Wirkung der Musik auf Kranke.

Jeder weiß, daß die verschiedenen Musikarten, die mannigfachen Tongattungen verschiedene Wirkungen auf den Menschen ausüben. Tanzmusik, Kirchenmusik, Militärmusik lösen ganz verschiedene Gefühle aus. Die lustige Tanzmusik wirkt auf die Hörer erfreuend, belebend, gleichsam elektrisierend; die feierliche Kirchenmusik stimmt zur Andacht; die kräftige Militärmusik weckt Mut, Begeisterung, Spannkraft.

Der Einfluß höherer, feinerer Musik auf das Gefühl tritt besonders hervor bei zartnervigen und nervenleidenden Personen. David sucht den Trübsinn Sauls durch Harfenspiel zu bannen. Bei den Alten herrschte allgemein der Glaube, daß Nervenschmerzen durch sanfte Flötentöne beseitigt würden. Gellius schildert viele derartige Fälle und fügt schließlich hinzu: „So groß ist die Verwandtschaft zwischen Körper und Seele des Menschen und deshalb auch die Verwandtschaft zwischen den Gebrechen und Heilmitteln der Seele und des Körpers“. Nervenleidende Personen verspüren öfter bei musikalischen Aufführungen eine Erleichterung ihres Leidens. Die Kaiserin Elisabeth von Oesterreich, der Minister Gladstone sollen in der Musik ein Mittel zur Linderung ihrer neuralgischen Schmerzen gefunden haben. Einige Forscher