Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 2

Artikel: St. Moritz und die Tropen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969337

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: 02.07.2025

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

grösser wurde das Verlangen danach. Als das verdiente Geld nicht mehr ausreichte, ergriff die kleine Süchtige jede Möglichkeit, um sich etwas anzueignen, das Geld einbrachte. Das anfangs noch wache Gewissen war durch das weisse Pulver rasch wieder beruhigt. Als die Gefahr immer grösser wurde, vom Arbeitgeber entdeckt zu werden, zeigte ihr jener Mann, der ihr das weisse Pulver vermittelte, einen anderen Ausweg. Er verriet ihr nämlich, auf welche Weise sie mit ihrer Schönheit leichter Geld verdienen könne als durch die Arbeit, die sie bisher hatte leisten müssen, und so verschwand sie, um im Gewühl der bunten Menge unterzutauchen, wie andere Hunderte und Tausende, die ebenfalls in die unnachgiebige Macht des weissen Pulvers hineingerieten und nie mehr davon loskamen.

Dieser einfachen, bescheidenen Schilderung könnten daher noch ganz andere, weit tragischere zur Seite gestellt werden. Wie manches Menschenleben endet durch das eigenartige weisse Pulver sogar im raffinierten Verbrechertum. Nicht nur im Orient, sondern auch in der westlichen Welt, sowohl in Amerika als auch in Europa ist das Rauschgift ein trübes Kapital der Menschheitsgeschichte. Leidenschaften sind immer ein schwieriges Problem, selbst dann, wenn sie in harmloseren Formen die Sinne und das normale Denken der Menschen verblenden. Sei es der Alkohol, das Nikotin oder sonstwie ein Rauschgift, die übersteigerte Sexualität, das Glücksspiel, bekannt als Roulette, alles, was in den Sphären der Leidenschaft landet, kann nicht nur die eigene Gesundheit und die gesunde Urteilskraft, sondern auch das Leben und das Glück der Angehörigen gefährden.

St. Moritz und die Tropen

Was hat St. Moritz mit den Tropen zu tun? Nun, St. Moritz liegt bekanntlich im Engadin, und dort hat es im Februar nachts durchschnittlich 10 bis 20 Grad Kälte, während in den Tropen 30 bis 50 Grad Wärme herrscht, was also einen Unterschied von 40 bis 70 Grad ausmacht. Eines aber haben beide Gegenden tagsüber gemeinsam, und zwar die Sonne. Eigenartig ist es nun aber, dass die Kraft der Sonne an beiden Orten ganz verschieden ist. Wir hatten dunkelfarbige Freunde aus Südindien und Ceylon, und zwar Tamilen und Singalesen bei uns im Engadin zu Gast. Sie hatten natürlich das erstemal in ihrem Leben Schnee gesehen. Wie verwundert waren wir aber, als wir inne wurden, dass den schön gebräunten Menschen die starke Violettbestrahlung der Engadiner Sonne nicht bekam, denn sie hielten es darin nicht aus, sondern suchten den Schatten auf. Es ist eine Tatsache, dass die Tropensonne, auch wenn sie tagsüber 50 Grad Wärme ausstrahlt und man im Schatten 40 Grad feststellen kann, in bezug auf Violettstrahlen im Engadin keinen Vergleich aushält. Man kann daher die Haut viel eher im winterlichen Engadin als unter der heissen Tropensonne verbrennen. Schwieriger ist es allerdings, wenn man auch in den Tropen die Berggegenden aufsucht. Wir haben dies in den Anden von Südamerika, vor allem in Ekuador und Peru erlebt. Dort ist in einer Höhe von 4500 bis 5000 Meter die Luft sehr dünn und die Strahlung sehr stark, weshalb es sehr elastische Blutgefässe braucht, um diese Beanspruchung ohne Schaden durchhalten zu können. Wärmestrahlen, wie sie in den Tropen sehr reichlich zur Verfügung stehen, verursachen dem Körper weniger Mühe als die oft sehr starke Ultraviolettbestrahlung unserer Berge.

Das Leben der Bakterien

Noch ein weiterer Unterschied besteht zwischen unserer Bergwelt und den Tropen, und das betrifft das Leben der Bakterien. Da durch Kälte und Strahlung viele Bakterien und Parasiten zerstört werden, bestehen in den Bergen weniger Ri-

siken als in den Tropen. Selbst im Tiefland der Schweiz kann man beachtenswerte Unterschiede feststellen. So kann beispielsweise im Engadin der Tetanusbazillus gar nicht leben, weshalb man in der Höhe von 1700—1800 Meter kein Tetanusserum benötigt. Auch wenn man sich beim Skifahren verletzt, ja selbst wenn man sich in einem Pferdestall eine Verwundung zuziehen würde, wäre eine Tetanusspritze unnötig, weil der Bazillus, obwohl er mit Pferden eingeschleppt werden könnte, in dieser Höhe durch die Strahlung rasch zugrunde geht. Auch gewisse Amöbenarten werden sich im Engadin nicht halten können, vorausgesetzt allerdings, dass es nicht solche sind, die man im Altoplano, also in den Cordilleren auf 4000 Meter Höhe erwischt hat. Während Jahrhunderten haben sich jene Amöben nämlich an die Höhenbestrahlung gewöhnt und sind deshalb resistent geworden. Beobachtungen haben auch gezeigt, dass gewisse Filarsiaarten, wie der Erreger der Elephantiasis, in der Höhensonne des Engadins ihre Virulenz verlieren. Ob sie absterben oder nur latent und ruhig bleiben, müsste noch erforscht werden. Ich habe auch beobachtet, dass Malaria nebst anderen Tropenkrankheiten in der Höhensonne ihre tragischen Reaktionen einstellen. Mit der Zeit mögen sie sogar durch die Hilfe der bioklimatischen Einflüsse überwunden und beseitigt werden können. Es wäre deshalb nicht unangebracht, wenn Auslandschweizer, die jahrzehntelang in den Tropen gelebt haben, ihren Lebensabend in den heimatlichen Bergen verbringen würden.

Die Tropensonne verursacht oftmals Blutarmut. Nach jahrelangem Aufenthalt in den Tropen kann man deshalb auch manchmal eine besondere Anämie beobachten. Ein Wechsel in die Berge des Engadins oder auch in andere Berggegenden kann schon nach einigen Stunden eine wesentliche Zunahme von roten Blutkörperchen bewirken. Diese rasche, günstige Änderung ist nur den bioklimatischen Einflüssen, vor allem der Ultraviolettbestrahlung zuzuschreiben. Die Tropen haben zwar ihre grossen Reize, die jeden, der sie kennenlernte, immer wieder in ihren Bann zu ziehen vermögen, aber es lauern in diesen üppigen Gegenden auch vermehrte Gefahren, die weniger in den wilden Tieren, den Schlangen, Skorpionen und giftigen Taranteln zu suchen sind, als vielmehr in dem, was man mit blossem Auge nicht sehen kann, also aus dem Bereich der Bakterien und Mikroorganismen.

Kleine Revisionen der Körpermaschinerie

Im Zeitalter der Technik wird es niemanden gross befremden, wenn wir unseren Körper mit einer Maschine vergleichen. Jede gut gepflegte Maschine unterziehen wir bekanntlich von Zeit zu Zeit einer Revision und verhindern dadurch unerwünschte Schädigungen. Sollten wir da nicht auch einmal ernstlich in Betracht ziehen, dass unser Körper ebenfalls dann und wann eine gleiche Beachtung benötigt und verdient. In der Regel entspringt es einer unbegreiflichen Gedankenlosigkeit, dass wir nicht auch unserem Körper hie und da Gelegenheit bieten, eine gründliche Revision vornehmen zu können. Wir zögern vielleicht, weil wir überlegen, es möchte dies zu mühsam für uns sein, aber das ist ja gerade das Begrüssenswerte, dass der Körper mit einer solchen Prüfung alleine fertig wird. Was er von uns fordert, ist nur eine kleine Unterstützung, die ihm seine Arbeit ermöglichen wird, und diese Unterstützung besteht in der Durchführung eines wöchentlichen Fastentages. Bei diesem Gedanken mögen zwar viele zurückschrecken und an regelrechtes Hungern denken, aber dem ist nicht so, denn an einem solchen Fastentag sollen wir statt der festen nur flüssige Nahrung zu uns nehmen. Dies kann in Form verdünnter Gemüse- oder Fruchtsäfte geschehen. Untergewichtige können zusätzlich ein Glas Butter- oder Vollmilch einnehmen. Wer seinem Körper einige