Bergkrankheit

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 8

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970716

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bergkrankheit

Zur Sommerszeit hatte ich einmal Gelegenheit, auf der Jungfrau einen typischen Fall von Bergkrankheit zu beobachten. Ein muskulös gebauter Mann, der etwas weniges über 50 Jahre alt sein mochte, fuhr zur gleichen Zeit mit mir mit der Jungfraubahn aufs Jungfraujoch hinauf. Kaum waren wir an der Endstation angelangt, begann sich dieser Fahrgast fast so komisch zu benehmen, als wäre er ein Betrunkener. Im Restaurant wurde es ihm richtig elend und schon fing er an, aus Mund und Nase zu bluten. Zum Glück erkannten seine Begleiter die Gefahr, die für ihn bestand und veranlassten mit einem Extrazug seinen sofortigen Transport ins Tal. Seine Gefässe waren wegen hohen Blutdrucks dem sehr geringen Aussendruck nicht gewachsen, weshalb das Bluten aus Mund und Nase ein gute Reaktion für ihn bedeutete. Seinem sonst gesunden Körper half diese Abwehr eine mögliche Blutung im Gehirn zu verhindern.

Ein zweiter Fall typischer Bergkrankheit begegnete mir seinerzeit in La Paz, dem höchsten Flugplatz der Erde. Es handelte sich dabei um einen Schweizer, der aus unserer Bergwelt nach Bolivien reiste. Wie ich vernahm, hatte er zuvor einem Hochgebirgskurs in unseren Alpen beigewohnt. Es war mir daher nach dieser bestimmt strengen Erprobung seines Gesundheitszustandes unbegreiflich, zu sehen, wie er sich völlig verfärbte und gänzlich absackte. Ein Arzt, der sich auf dem Flugplatz befand, verabfolgte ihm eine Spritze und sorgte dafür, dass er mit dem nächsten Flugzeug wieder in die Tiefe gebracht werden konnte.

Anpassungsmöglichkeiten

Nicht alle Fälle von Bergkrankheit sind so krass und typisch wie diese beiden. Oft meldet ein unangenehmes, gleichmässiges Kopfweh, eine krankhafte Müdigkeit, eigenartige Atembeschwerden und Schwindelgefühl, dass der Körper mit den verringerten Druckverhältnissen der Aussenwelt nicht ohne weiteres fertig werden kann. Statt das Flugzeug, die Bahn oder Seilbahn zu benützen, sollte man in solchen Fällen viel eher die Höhe zu Fuss zu gewinnen suchen. Der Körper hätte unter diesen Umständen dann Zeit und Gelegenheit, sich den veränderten Druckverhältnisse langsam anzupassen. Dadurch wäre es eher möglich, sich an die neue Höhenlage zu gewöhnen. Wer die erwähnten Reaktionen bei sich feststellen kann, sollte unbedingt seinen Blutdruck kontrollieren lassen. Auch die Ernährungsweise und Lebensgewohnheiten bedürfen einer Nachprüfung und Umstellung. Oft genügt es, die Eiweisseinnahme etwas einzuschränken, dafür aber mehr Salate zu geniessen. Auch Alkohol und andere Genussmittel sollten nur in geringem Mass in Frage kommen oder noch besser, gemieden werden, was dem Körper sehr dienlich wäre.

Gut ist es auch, bei der erwähnten Empfindlichkeit folgende Vorsichtsmassnahme zu beachten. Will man seine Bergferien in etwa 1800 m Höhe verbringen, dann sollte man zuerst in etwa 900 bis 1200 m Höhe übernachten und womöglich einen Tag dort zubringen. Dadurch können sich die Gefässe bereits an die etwas veränderten Druckverhältnisse und die dünnere Luft gewöhnen. Wer sich schon in den sechziger Jahren und darüber befindet, sollte, selbst wenn er mit der Höhe gut zurecht kommt, am ersten Tag nur ein wenig spazieren gehen. Eine Berg- und Skitour sollte man sich erst am dritten Tag gestatten. Aber auch dann sollte man immer noch vorsichtig sein und sich vor einer besonderen Anstrengung hüten. Wird diese vernünftige Vorsichtsmassnahme nicht beachtet, dann muss man sich nicht wundern, wenn man einem Unglücksfall erliegt, denn gerade dieserhalb ist schon manches Unheil vorgekommen. Ohne ängstlich zu werden, muss man auf feine Symptome, die der Körper uns getreulich als Warnung meldet, zu achten lernen. Wenn wir dadurch inne werden,

wann eine vernünftige und notwendige Rücksichtnahme angebracht ist, haben wir viel gewonnen, insofern wir sie richtig befolgen. Besonders gute Sportler setzen sich, wenn sie ein gewisses Alter erreicht haben, einer Gefahr aus, falls sie noch immer die gleichen Fähigkeiten und Leistungen von ihrem Körper erwarten wie in jüngeren Jahren. Bei ungenügendem Training kann dies jedoch nicht ohne Nachteil gefordert werden. Manch ein geübter Kletterer hat die Möglichkeit eines Versagens ausser acht gelassen, und eine augenblickliche Schwäche, eine kleine Absenz liess ihn sein Leben einbüssen. In Betracht fällt bei diesen Überlegungen auch die Wetterlage, die womöglich ungünstig ist, so dass bei einem plötzlich hereinfallenden Tief mit verringerter Leistungsfähigkeit gerechnet werden muss. Dies gilt für uns alle, vormerklich aber für ältere Jahrgänge, die dadurch der Gefahrenzone nahe kommen.

Vernünftiger Verzicht

Nicht nur das Herz, sondern auch die Blutgefässe und nicht zuletzt die Kreislaufprobleme spielen eine wesentliche Rolle. Menschen mit erhöhtem Blutdruck sprechen auf eine gewisse Höhenlage in der Regel ungünstig an, während jene mit zu tiefem Blutdruck in Lagen unter Meerestiefe, wie beispielsweise am Toten Meer, eigenartige Störungen zu verzeichnen haben. Jede wesentliche Änderung der gewohnten Höhenlage kann dem Kreislauf und Gefässsystem Schwierigkeiten bereiten. Dies ist besonders bei betagten Menschen der Fall, weshalb diese die Vorsichtsregeln gut beachten sollten. Dies gilt hauptsächlich auch für jene, die ihren Aufenthalt während ihrer Lebenszeit wenig geändert haben, die also ohnedies das Reisen nicht gewohnt sind. Immer wieder kann man zwar beobachten, dass sich ältere Leute mit Herz- und Gefässschwierigkeiten oft schwer beherrschen können und mit Bergbahnen unvorsichtig rasch in die Höhe zu gelangen suchen, ohne zu bedenken, dass sie sich dort in der Sphäre der Lebensgefahr befinden und deshalb des erwarteten Genusses verlustig gehen. Seien wir also in jeder Hinsicht weise und vernünftig. Es lohnt sich.

Fällige Gartenarbeiten

Wer nicht gerne im Garten arbeitet, ist über dessen ständige Forderungen nicht erfreut, wer aber einen Garten besitzen will, um biologische Gemüse und Früchte ernten zu können, darf die damit verbundenen Mühen nicht scheuen. Zugegeben, man muss der Gartenpflege manche Stunde einräumen, wenn man sie aber nicht opfert, kann man mit einer Vernachlässigung seines Gartens rechnen, denn auch das Unkraut gedeiht darin. Ihm wollen wir daher einmal unsere Aufmerksamkeit zuwenden, denn geschicktes Eingreifen bringt entsprechende Erleichterung mit sich.

Unkrautbehandlung

Wer sich um das Unkraut nicht kümmern mag, kann gewärtigen, dass es überhandnimmt, und zwar zu seinem nicht geringen Leidwesen, denn es gedeiht bekanntlich gut und ist mit dem Aussäen reifer Samen sehr freigebig. Schon der weise Salomo des Altertums wusste hierüber seine Beanstandungen vorzubringen, indem er uns erzählt: «An dem Acker eines faulen Mannes kam ich vorüber, . . . und siehe, er war ganz mit Unkraut überwachsen, seine Fläche war mit Brennesseln bedeckt, und seine steinerne Mauer eingerissen.» – Wollen wir also nicht zu den Faulen zählen, dann müssen wir den Kampf mit dem Unkraut aufnehmen. Wer es von Zeit zu Zeit mit der Pendelhacke vernichtet, hat keine grosse Plage mit ihm. Besitzt man in seinem Garten einen schweren Boden, dann darf man nicht versäumen, nach jedem Regen die Pendelhacke zu ergreifen, und sobald sich die Nässe etwas verlaufen hat, bearbeitet man den ganzen Garten damit. Auf diese Weise rückt man dem Unkraut erfolgreich zu