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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 5

Artikel: Heilwirkung und Verjüngungskraft der Bergluft

Autor: Grumbach, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038239

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: 09.07.2025

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

unserer Hautdecke in Berührung zu kommen, um ihre schädliche Wirkung auszuüben. In diesem Falle sprechen wir von contagiös-miasmatischen Krankheiten. Ist aber eine solche durch irgend eine örtliche Ursache entstanden, so braucht sie, zu ihrer weiteren Verbreitung nicht mehr des neuen Hinzukommens der Ursachen, welche sie hervorgerufen haben; sie verbreitet sich von selbst, sich unabhängig von Individuum zu Individuum übertragend, bis veränderte und ihrem Bestehen entgegengesetzte atmosphärische Verhältnisse ihrem weiteren Vorgehen Einhalt gebieten. Auf diesem letzteren Umstande beruht der Unterschied zwischen Contagien und Infektion.

Eine durch Infektion übertragbare Krankheit bedingt zu ihrem ersten Entstehen, sowie zu ihrem weiteren Verlauf von vornherein eine Alteration der Atmosphäre. Die Oertlichkeiten, von welchen die pathogenetischen Prinzipien (die Krankheitserreger) ausgehen, sind Herde, welche nur auf Individuen, die in ihrer Tätigkeitssphäre leben, eine Wirkung haben, und bei denen zum Voraus eine Disposition bestehen muß für die miasmatische Influenz. Sind aber diese Individuen einmal von der Krankheit angesteckt, dann können sie selbst zu weiteren Infektionsherden werden und der Atmosphäre Miasmen übergeben, welche zur Erkrankung von anderen, ebenfalls prädisponierten Individuen Veranlassung geben können. Auf diese Weise entsteht wieder eine Art Contagium, weil die Krankheit von einem kranken auf ein gesundes Individuum übertragen worden ist; aber die Uebertragung ist doch nicht durch Kontakt entstanden, sondern durch Infection durch die Luft. Die Uebertragung der Krankheit von Individuum zu Individuum durch Kontakt hat man auch lebendes Contagium genannt, oder direktes Contagium. — Die Uebertragung durch den Kontakt von Kleidern oder anderen Effekten von einem Kranken, oder welche einem Kranken angehört haben, hat man auch totes Contagium, oder indirektes Contagium genannt.

Heilwirkung und Verjüngungskraft der Bergluft.

Von Dr. **Max Grumbach.**

(Nachdruck verboten.)

„Die fortgesetzte Bewegung, die Aufheiterung des Gemüts, der Genuß einer freien, immer veränderten Luft wirken zauberisch auf den Menschen und vermögen unglaublich viel zur „Erneuerung und Verjüngung des Lebens", sagt Hufeland in seiner Makrobiotik.

Schon von altersher suchte und fand man in den Bergen Heil und Hülfe für Leib und Seele. Der Stammgott Israels, der alte Jehova, war eine Berggottheit, „ein Gott der Berge und nicht der Gründe"; daher heißt es im Psalm: „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, von welchen mir Hülfe kommt."

Im grauen Altertum war der Berg Pelion wegen seiner heilsamen Luft besonders berühmt. Dorthin brachte, der Sage nach, Apollo seinen schwächlichen Sohn Asklepios, um ihn daselbst aufziehen zu lassen. Im Anschluß hiervon entstand in den Bergen die Einrichtung der Asklepieden, die etwa seit dem Jahre 400 vor Chr. als Naturheilstätten sehr besucht wurden.

Bei den alten Germanen findet sich eine ganz zweifellose und klare Erkenntnis von der Bedeutung der Berge für Gesundheit und Wohlergehen der Menschen. In der Edda

werden „Heilberge" erwähnt. „Der Heilberg heißt er, dieweil da Hilfe die Lahmen und Siechen schon lange suchen. Verjährter Leiden ledig wird jede Frau, und gestärkt, die den Gipfel ersteigt."

Auch die Römer erkannten früh die Zuträglichkeit des Aufenthaltes in den Bergen. Galen (geb. 131 n. Chr.) hebt die heilsame Wirkung der mittleren Berghöhen hervor. Er empfiehlt die mäßigen Höhen, verbunden mit Milchkuren für Lungenkranke. „Es ist offenbar, daß die Bergorte, welche von allen Seiten durchweht und den Winden kein Hindernis bieten, auch die besser ventilierten sind. Daher sie sich nützlich gegen alle Krankheiten der Brust, ebenso gegen die Affektionen des Kopfes und aller Sinnesorgane erweisen."

Schon lange haben die Aerzte diesen heilsamen Einfluß des Aufenthaltes in den Bergen erkannt und in den Dienst der Heilkunde gestellt. Man fand durch die Todesstatistiken bestätigt, daß eine Reihe von Krankheiten, die im Tieflande häufig sind, im Gebirge fast gar nicht vorkommen, aber auch umgekehrt. Kranke mit Katarrhen der Respirationsorgane, mit Lungen- und Brustfellentzündungen, mit Gelenkrheumatismus oder Herzleiden muß man von den Bergen fernhalten, weil diese Krankheiten nach der Statistik dort sehr häufig sind, einen wenig günstigen Verlauf nehmen und sich in den Totenlisten der Gebirgsdörfer zahlreich vorfinden. Dagegen werden sehr günstig beeinflußt und kommen unter den Bergbewohnern fast gar nicht folgende Krankheiten vor: Lungenschwindsucht, Skrofulose, Blutarmut, englische Krankheit der Kinder, Schwäche, Wechselfieber, chronische Katarrhe des Magen-Darmkanals, Blutstockungen in den Bauchorganen mit ihren Folgen. Das sind empirisch gewonnene Tatsachen.

Die Tuberkulose ist im Hochlande auffallend selten. Verlassen die Bewohner von Davos ihren Heimatsort und wandern ins Tiefland, um dort Beschäftigung zu suchen, so werden sie nicht selten von der Tuberkulose befallen. Sie pflegen dann nach Davos zurückzukehren, um wieder zu genesen. Die Steigerung der Atemtätigkeit im Berglande führt zu einer Kräftigung der Atemmuskulatur, zu einer besseren Ausbildung des Brustkorbes; sie bildet eine Vorbeugung gegen Erkrankung der Lungen.

Es ist experimantell bewiesen, daß die Zahl der Blutkörperchen und die Menge des Blutfarbstoffes auf den Bergen zunehmen. Daher ist das Höhenklima empfehlenswert bei Bleichsucht, ferner zur schnelleren Bluterneuerung nach Blutverlusten und bei den Zuständen von Blutarmut, wie sie sich im Anschluß an schwere Infektionskrankheiten, in der Rekonvaleszenz finden. Mit der Beförderung der Blutzirkulation geht auch Hand in Hand die Beseitigung von Blutstockungen.

Das Hautorgan wird gekräftigt und erlangt größere Widerstandsfähigkeit gegen Witterungseinflüsse. Daher eignet sich das Höhenklima vorzüglich als Abhärtungsmittel bei verweichlichten Naturen.

Bei einem Höhenklima spielen aber nicht nur die dem Klima zukommenden Heilwirkungen eine Rolle, vielmehr summieren sich zu ihnen die aus der gesteigerten körperlichen Bewegung entspringenden Gesundungskräfte. Der Stoffumsatz wird gesteigert, der Eiweißansatz befördert; die Herztätigkeit wird angeregt, die Atmung verstärkt; die Blutbildung ist vermehrt, die Haut wird zu energischer Tätigkeit trainiert; die lebenswichtigsten Organe unseres Körpers werden zu erhöhten Leistungen angeregt, werden dadurch leistungsfähiger und kräftiger.

Auch unsere edlen Sinnesorgane, die in der Stadt Tag und Nacht so arg gequält werden,

finden auf den Bergen Ruhe und Erquickung. Das Auge erholt und erfreut sich an den grünen Wäldern und Wiesen. Das Ohr erquickt sich an der Vöglein lieblichen Gesängen; auch das Schweigen der Einsamkeit tut ihm wohl. Nichts wird hier dem Ohre lästig, kein städtisches Lärmen und Getöse, kein Verkehrstrubel und Maschinengetriebe. Der Nase bieten sich die lieblichen Gerüche der Kräuter und Blumen dar, denn diese Pflanzen sind auf den Bergen viel duftreicher als in der Ebene. Da wird die Nase nicht beleidigt und belästigt von den eckligen Ausdünstungen der Städte, von den dicken Rauchwolken der Fabriken.

Hier oben mischet der himmlische Schenk
Aus Norden und Süden der Lüfte Getränk.
O Atem der Berge, beglückender Hauch!

So vereinigen sich auf den Bergen die mannigfachsten Heilpotenzen und Gesundheitskräfte zu einem unerschöpflichen Jungborn, welcher frisches Blut und neuen Mut, Verjüngungssaft und Lebenskraft spendet Allen, die ihn aufsuchen. „Auf den Bergen wandernd verjüngt man sich!"

Der wachsende Zuckerkonsum und seine Gefahren.

(Internationale Monatsschrift.)

Mit dem Aufgeben des Alkohols wächst das Verlangen nach Kohlenhydraten, insbesondere nach Zucker. Wenn dieses Verlangen befriedigt wird durch den Genuß natürlicher Nahrungsmittel, **zuckerreicher Früchte,** so führt, wie immer, der gesunde Instinkt zur Erhaltung der Gesundheit. Wenn man dagegen zu unnatürlichen Nahrungsmitteln greift, zu einem mit künstlichen Mitteln dargestellten chemischen Individuum, zum reinen Zucker, so müssen wir schon à priori erwarten, daß diese Abweichung von der Norm nicht ohne nachteilige Folgen für die Gesundheit bleiben wird.

Dazu stimmen auch die Bedenken, welche aus der physiologisch-chemischen Untersuchung sich ergeben. Alle unsere natürlichen Nahrungsmittel sind nicht chemische Individuen, sondern Gemenge einer ganzen Reihe chemischer Individuen. Unter diesen sind bekanntlich die wichtigsten — welche in keinem Nahrungsmittel ganz fehlen —: die Eiweißstoffe, die Fette, die Kohlehydrate — zu welch letzteren auch der Zucker gehört — und gewisse Salze. Wenn man nun aus allen diesen unentbehrlichen Stoffen einen einzigen, ein Kohlehydrat, den Zucker herausgreift, ihn chemisch isoliert und allein oder mit geringen Zutaten genießt, so werden dem Organismus zu kleine Mengen der anderen unentbehrlichen Nahrungsstoffe zugeführt. Die Menge von Eiweiß und Fett in den zuckerreichen Früchten ist nicht bedeutend und kann leicht ersetzt werden durch eine kleine Menge animalischer Nahrung, welche reich an diesen Stoffen ist. Dagegen ist der Ausfall an organischen Salzen, welcher daraus sich ergibt, daß statt der zuckerreichen Früchte reiner Zucker genossen wird, in Quantitäten bis zu mehreren hunderten Grammen im Tage, ein sehr bedenklicher, insbesondere der Ausfall an **Kalk,** an dem unsere Nahrung oft ohnehin schon viel zu arm ist. Es ist ferner zu bedenken, daß die Früchte organische **Eisenverbindungen** enthalten, bei deren Mangel leicht Blutarmut eintritt.

Ein Blick auf die folgende Tabelle wird dieses klar machen. Auf derselben sind die Nahrungsstoffe nach aufsteigendem Kalkgehalte geordnet.