Zeitschrift: Prisma : illustrierte Monatsschrift für Natur, Forschung und Technik
Band: 2 (1947)
Heft: 11

Artikel: Heilbäder im Höhenklima
Autor: Mörikofer, W.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-654132

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

HEILBÄDER IM HÖHENKLIMA

Von Dr. W. Mörikofer

Leukerbad im Wallis (1400 m. ü. M.), am Südabsturz der Gemmi
20 heiße Gips- und Schwefelquellen von 46–51° C

Die Natur, nach deren Grundgesetz jedes Lebewesen dem Altern unterworfen ist, hat den gleichen Organismen auch eine natürliche Heilungstendenz geschenkt, durch die die Auswirkungen von Abnützung und Krankheit aufgehalten, der geschwächte Körper weitgehend regeneriert werden kann. Es ist eine der wichtigsten Aufgaben der Heilkunde, diese Voraussetzungen richtig auszunützen und die dem Organismus innewohnende Heilungstendenz in ihrer Wirkung zu unterstützen.

Für diese Aufgabe stellt uns die Natur selbst wertvolle Heilfaktoren zur Verfügung, und speziell in der Schweiz stehen uns dafür zwei Gruppen natürlicher Heilkräfte zu Gebote: die *Quellen* und das *Klima*. Die Heilquellen werden an Badeorten zur Badekur oder zur Trinkkur, eventuell auch zur Kombination beider mit weiteren Applikationen benützt; die Klimafaktoren gelangen dagegen im allgemeinen mehr in ihrer Gesamtwirkung zur Anwendung, wobei höchstens bei der Freiluftkur und der Sonnenbehandlung größere Variationen der Dosierung möglich sind. So verfügt unser Land einerseits über zahlreiche Badekurorte zur Heilung der verschiedensten Krankheiten und andrerseits über eine große Zahl von Klimakurorten. Wir unterscheiden zwischen milden, der Entspannung eines geschwächten Organismus dienenden *Schonklimaten* in den geschützten Lagen der Niederung und den anregenden, für die Kräftigung des Organismus erforderlichen *Reizklimaten* der Gebirgsgegenden.

Während im Ausland die Zahl vorzüglicher Heilbäder in geringer Höhe über Meer sehr groß ist und auch die Schweiz einige bekannte Bäder in der Niederung besitzt, stellt es einen besonderen Vorzug unseres Gebirgslandes dar, daß sich unter den zahlreichen Höhenkurorten in Höhenlagen von 1000 bis gegen 2000 Meter über Meer eine ganze Anzahl Heilbäder befinden, bei denen die Wirkungen von Quelle und Klima sich überlagern und dadurch verstärken. Um diesen Effekt zu verstehen, wollen wir uns kurz Rechenschaft geben, wie die Heilwirkungen der Quelle und des Klimas zustande kommen.

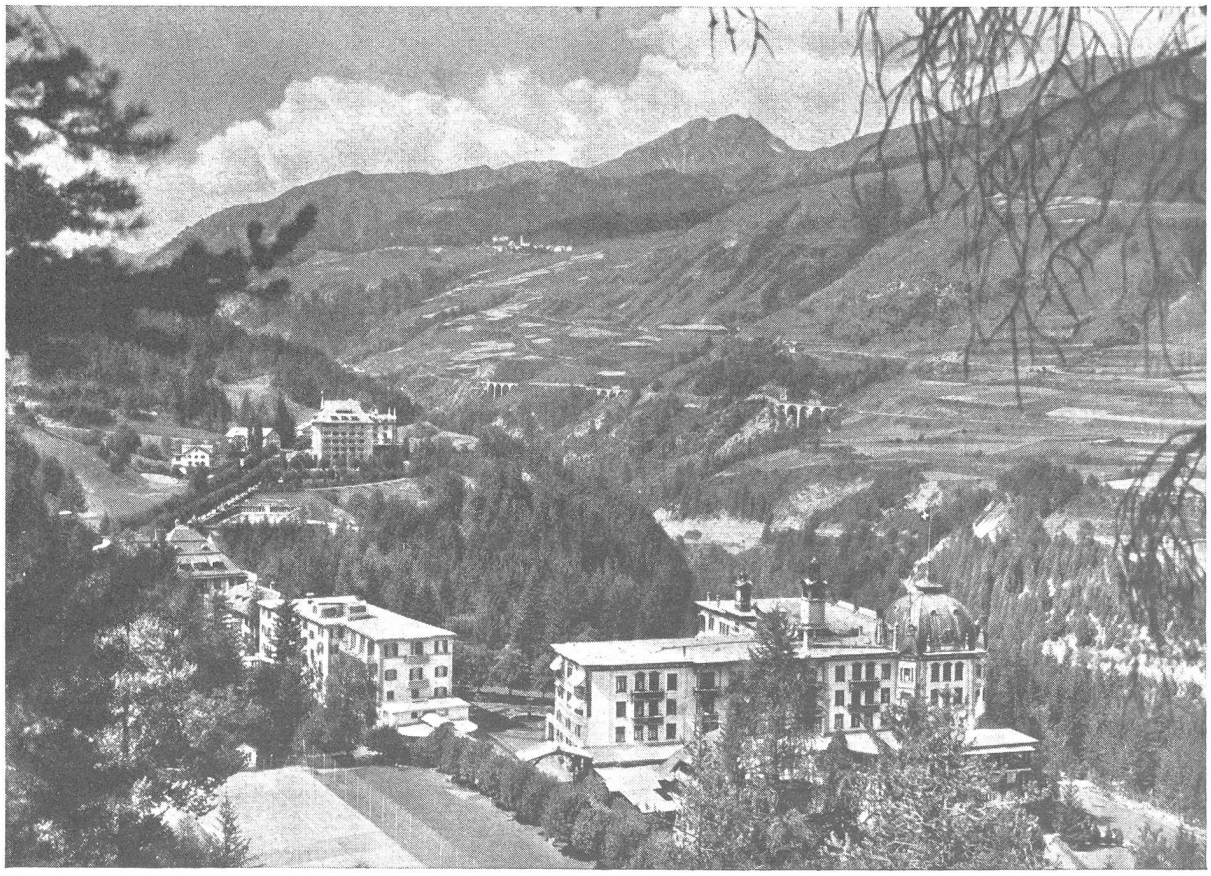
Bei *Mineralbädern* beruht die anregende und heilende Wirkung auf drei Faktoren, nämlich auf den chemischen, den mechanischen und den

Wärmeeinflüssen. Im Bade nimmt der menschliche Körper einen Teil der im Wasser gelösten Mineralsalze durch die Haut auf und erfährt dadurch eine Umstimmung seines Ionenhaushaltes und eine Belebung des Stoffwechsels und der Leistungsfähigkeit. Im Kohlensäurebad wie auch im heißen Thermalbad tritt eine Erweiterung der Blutgefäße und damit eine bessere Durchblutung des Organismus ein. Durch den Auftrieb im Wasser verliert der Körper stark an Gewicht, wodurch speziell bei Lähmungserscheinungen die Beweglichkeit verbessert wird. Bei der Trinkkur kann der in den Mineralwässern zugeführte Mineralsalzgehalt entweder in den Verdauungsorganen oder auch auf indirektem Wege in anderen inneren Organen zur Auswirkung gelangen. Eine weitere Art der Heilquellenbehandlung besteht in der Einatmung der vom Heilwasser abgegebenen Gase und Dämpfe; diese Inhalation wird vielenorts in speziellen Inhalatorien durchgeführt, teilweise geht sie schon während des Bades nebenbei vor sich. In ähnlicher Weise werden auch radioaktive Zerfallsprodukte und speziell Emanation vom Körper aufgenommen, wobei die Inhalation sich in erster Linie auf die Atmungswege, häufig aber auch auf andere Organe auswirkt.

Es ist eine bekannte Tatsache, daß eine Badekur den Organismus des Kurgastes stark beansprucht, ihn angreift und vor allem auch nach Abschluß der Badekur als «Badereaktion» eine im Anfang ermüdende Nachwirkung haben kann, die erst im Laufe der sogenannten Nachkur den positiven Erfolg der Kur in Erscheinung treten läßt. Gerade an dieser Badereaktion läßt sich die erwünschte Umstimmung des erkrankten Organismus erkennen; sie ist ein Zeichen dafür, daß die Badekur ihre Wirkung getan hat. Sie ist aber auch ein Beweis dafür, daß eine richtige Badekur nicht einem schonenden Erholungsaufenthalt gleichzusetzen, sondern eher als intensive Trainingskur aufzufassen ist.

Ein ganz ähnliches Bild bieten die *Klima*wirkungen des *Hochgebirges*. Die Intensität der *Strahlung* ist hier einerseits größer, andrerseits im Tages- und Jahresverlauf ausgeglichener als in der Niederung; eine besonders große Intensitätssteigerung zeigt in der Höhe die Ultraviolettstrahlung. In den Hochtälern der Schweizeralpen ist die Bewölkung durchwegs seltener als im

Terrasse von Vulpera im Kurgebiet von Scuol-Tarasp-Vulpera im Unterengadin (1200–1300 m ü. M.)
12 verschiedene Heilquellen, vor allem Glaubersalzquellen, Eisenquellen mit Kohlensäure



Mittelland, so daß die Dauer des Sonnenscheins trotz der Horizonteinschränkung im Sommer nur wenig kleiner, im Winter viel größer ist als in der freien Ebene.

Die *Lufttemperatur* nimmt, ähnlich wie Luftdruck und Luftdichte, gesetzmäßig mit der Höhe über Meer ab, so daß in Höhen über 1000 Meter auch im Sommer kaum je drückend heiße Tage auftreten, während auch an warmen Tagen die Nacht eine erfrischende Abkühlung bringt. Besonders charakteristisch sind die *Wind*verhältnisse in den Hochtälern im Innern der Alpen. Während im allgemeinen, sowohl in der freien Atmosphäre wie auf frei exponierten Bergen, die Stärke der Luftbewegung mit der Höhe zunimmt, ist es hier ganz anders. Diese Hochtallagen sind durch die hohen Bergketten vorzüglich vor den großen Luftströmungen und Schlechtwetterwinden geschützt, entwickeln dagegen meistens leichte lokale Schönwetterwinde, die im Sommer eine angenehme Ventilation bieten und dadurch die Nachmittagstemperaturen nie zu hoch werden lassen.

Auch der *Feuchtigkeit*sgehalt der Luft nimmt mit der Höhe über Meer stark ab, so daß in den Hochgebirgskurorten die Luft viel trockener ist als in der Niederung. Die daraus resultierende starke Austrocknungskraft der Luft in größerer Meereshöhe ist aus dem praktischen Leben wohl bekannt, so von der Austrocknung der Haut und der Schleimhäute, vom schnellen Trocknen der Spazierwege nach einem Regenguß und vor allem auch von dem luftgetrockneten Bindenfleisch der Bündner und Walliser Bergbauern. In dieser Lufttrockenheit erblickt man einen der wertvollsten Faktoren des Hochgebirgsklimas und nimmt – allerdings ohne eine strikte Erklärung dafür geben zu können – an, daß dadurch Kältegefühl und Erkältungsgefahr für den Menschen vermindert sind. Die abgeschlossenen Talregionen von Wallis und Graubünden im Innern des Alpengebietes sind sehr viel ärmer an Niederschlag und Nebel als die Außenflanken der Alpen, was gerade für Kurorte als Vorzug zu bewerten ist.

Von den hier aufgezählten Faktoren des Höhenklimas qualifizieren sich einige wie Strahlungsintensität, niedere Temperatur und Lufttrockenheit als *Reizfaktoren*, die die natürlichen Funktionen des Organismus beleben und damit auch dessen Heilungstendenz stärken; andere Eigenschaften wie zum Beispiel der Windschutz der Hochtäler im Innern der Alpen und die Lufttrockenheit bewahren den Körper des Patienten vor zu großen Wärmeansprüchen und stellen deshalb *Schonfaktoren* zur Verminderung der Erkältungsgefahr dar. Nur dank dieser Schonfaktoren ist es in manchen Lagen der Schweizeralpen möglich, die Reizfaktoren auch wirklich für die Heilung von Krankheiten und für die Kräftigung erholungsbedürftiger Menschen auszunützen.

St. Moritz-Bad im Oberengadin (1800 m ü. M.)
Kohlensäurehaltige Eisenquellen

Nachdem wir so einen Überblick einerseits über die Heilwirkungen der Badekur, andrerseits über die Klimafaktoren des Hochgebirges gewonnen haben, bedarf es wohl kaum mehr großer Ausführungen über die Art ihres Zusammenwirkens. *Badekur* wie *Höhenklima* sind als *Reizfaktoren* zur Belebung der natürlichen Funktionen des Organismus, zur Anregung und zum Training der Abwehrkräfte und der Heilungstendenz des Körpers zu bewerten. Die beiden Effekte haben dasselbe Ziel; da sie jedoch an verschiedenen Angriffspunkten ansetzen, wird ihre gemeinsame Wirkung verstärkt, was gerade den Vorzug der Badekur im Höhenklima ausmacht.