Zeitschrift: Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

Herausgeber: Schweizerische Verkehrszentrale

Band: - (1936)

Heft: 6

Artikel: Gesundheit und Höhenklima

Autor: Wolfer, R.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-779398

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: 08.07.2025

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

GESUNDHEIT UND HÖHENKLIMA

Von Dr. med. R. Wolfer, Davos

Nicht der Alpinismus, seine Hygiene, sein Einfluss auf Körper und Geist soll uns hier beschäftigen. Wir wollen auf die Frage antworten: Was zieht jährlich Tausende von Gesunden zur Erholung in die Höhen über 1000 m, und welchen Kranken bietet das Höhenklima bei kürzerm oder längerm Kuraufenthalt besondere Vorteile?

Unter den Gesunden treffen wir natürlich einen grossen Prozentsatz von Menschen, die durch angestrengte oder aufreibende Tätigkeit nervös geworden und überreizt sind. Sie haben vor allem Ruhe und Ausspannung nötig. Ihnen ist die Stille des Gebirgsdorfes eine seelische Wohltat, die Schönheit der Umwelt eine beruhigende Ablenkung und Erheiterung. Nichts ist so geeignet, die Schäden des starken Aufbrauchs der Nervenkräfte, die im heutigen Berufsleben mit seinem übersetzten Tempo an der Tagesordnung sind, zum Verschwinden zu bringen, als der Wechsel zwischen körperlichem Ausruhen im Freien und Spaziergängen in der kühlen, erfrischenden Luft des Höhenklimas. Gesundheit ist ein relativer Begriff, die Übergänge zum « Kranksein » sind fliessend. Es frägt sich, wie man sich ansieht und welche Leistungen verlangt werden. So finden sich unter den sogenannten Gesunden viele gesundheitlich leicht geschädigte Menschen, insbesondere als Folge von Infekten, die oft nicht beachtet oder vernachlässigt und ungenügend auskuriert werden: Anginen, Katarrhe der Nase und ihrer Nebenhöhlen, der Bronchien, Darmkatarrhe und anderes mehr. Diese « Gesunden » sind eigentlich als Rekonvaleszenten zu betrachten, bei denen die tonisierenden Wirkungen des Höhenklimas die geweblichen Widerstandskräfte zu steigern pflegen. Hierdurch werden Katarrhe, verborgene, nicht abgeklungene Infekte überwunden, die Schleimhäute gesunden und die toxischen Fernschädigungen insbesondere am Gefäßsystem, am Herzen, werden beseitigt. So erlangen diese Leute durch mehrwöchigen Aufenthalt im Höhenklima ihre volle Leistungsfähigkeit wieder, die abnorme Ermüdbarkeit verschwindet, sie fühlen sich wie neugeboren und verjüngt.

Allen diesen Menschen, die mit Recht vom Höhenaufenthalt eine besondere Wirkung auf ihre Gesundheit erwarten, sei mehr Ruhe empfohlen, als üblicherweise gepflogen wird. Insbesondere während der ersten Tage sollte richtig ausgeruht werden, wobei die Anpassung an die Höhe viel leichter und ohne Beschwerden vor sich geht. Viel Bewegung in der Akklimatisationsperiode erschwert dem Körper diese Leistung, und als Folge können sich nervöse Symptome einstellen oder verstärken, insbesondere kann störende Schlaflosigkeit auftreten. Später erst soll die Übung einsetzen, langsam und mit viel Vernunft soll der Körper zu grössern Leistungen gebracht werden. Nur so kann die Leistungsfähigkeit effektiv gesteigert werden. Auch hüte man sich vor allzu starkem Einwirken der im Gebirge gegenüber dem Tiefland ja viel stärkern Sonnenstrahlung. Auch hier Vorsicht, Mass und langsame Steigerung, wenn man à tout prix sich durch die Höhensonne den Pelz bräunen lassen will. Verbrennungsschäden beschränken sich nicht auf die Haut, auch die Nerven leiden darunter (Erregungszustände).

Nirgends erholen sich die Rekonvaleszenten nach erschöpfenden Infektionskrankheiten (Lungenentzündung, Grippe usw.), nach operativen Eingriffen, geschwächt durch längeres Krankenlager, besser und rascher als im Höhenkurort. Der Appetit nimmt zu, die Blutbildung wird angeregt, die Zirkulation speziell der Haut verbessert, das Gewicht steigt an, Wohlbefinden stellt sich ein, und der Rekonvaleszent sieht seine Kräfte und die Gesundheit wiederkehren. Viel zu wenig werden diese reparatorischen Einflüsse des Höhenklimas bei Rekonvaleszenten ausgenützt und an den restaurierenden und tonisierenden Wert des Höhenaufenthaltes gedacht.

Und welchen K r a n k e n nun sollen wir die wohltätigen Wirkungen des Höhenklimas zugute kommen lassen?

Vor jetzt etwa hundert Jahren hat die Behandlung im und durch das Höhenklima ihren Anfang genommen. Sie ist von Davos ausgegangen. Der damalige Landschaftsarzt Dr. Luzius Ruedi hat hier bei skrofulösen Kindern die hervorragenden umgestaltenden und Heilung bringenden Wirkungen des Höhenklimas beobachtet. Ein späterer Landschaftsarzt von Davos, Alexander Spengler, konstatierte die Heilwirkungen des Höhenklimas bei der Lungentuberkulose und begründete damit den Weltruf von Davos. Er erkannte auch die wesentlichsten klimatischen Faktoren des geschützten Hochtales, welchem die heilsamen Einflüsse zuzuschreiben sind: Die Luftverdünnung, die Windarmut, Niederschlagsarmut, Lufttrockenheit, geringe Nebelbildung, Staubfreiheit, lange Sonnenscheindauer, niedrige Lufttemperatur, Eigenschaften, die in wechselndem Grad alle unsere bekannten Höhenkurorte auszeichnen. Spengler bekämpfte die Sitte, Kranke nach dem verweichlichenden Süden statt ins kräftigende Höhenklima zu schicken und predigte möglichst frühzeitige Behandlung der Kranken im Höhenkurort.

Bernhard (St. Moritz) und Rollier (Leysin) haben die Heilwirkungen des Höhenklimas und besonders der Sonnenbestrahlung in der Höhe bei den Knochen- und Drüsentuberkulosen gezeigt und bewiesen.

A. Spengler war wohl einer der ersten, welche (1877) den meist sofort günstigen und oft dauernd Genesung bringenden Einfluss des Höhenaufenthaltes auf Asthmakranke beschrieb. Und tatsächlich gebührt der Behandlung im Höhenklima beim Asthma des Kindes wie des Erwachsenen eine überragende, leider zu wenig gekannte Stellung, u. a. auch deshalb, weil das Höhenklima geschützter Orte für Kranke mit Katarrhen der Luftwege sich ausserordentlich eignet.

Auf Blutarme wirken die blutbildenden Reize der dünnen Höhenluft günstig, wobei Trinkkuren mit arsenhaltigen Quellen (Val Sinestra) oder Eisenwässern (St. Moritz) eine unterstützende Rolle spielen können.

Bei Infektschädigungen des Herzens und der Gefässe, die — auch beim Rheumatismus — so überaus häufig sind und oft an der Schwelle des Krankseins — latent bleiben, bis stärkere Belastung den Schaden offensichtlich macht, ist ein Höhenaufenthalt von grossem Nutzen. Nur wirklich versagende Herzen gehören nicht in die Höhe, während auch mässiggradige Herzmuskelschäden und konstitutionell schwache Herzen im Höhenklima bei richtigem Verhalten sich bessern können. Man ist da oft viel zu ängstlich. Auch der hohe Blutdruck verbietet das Höhenklima an sich nicht, im Gegenteil fühlen sich viele Blutdruckpatienten in Höhen bis 1800 m wohl, und der Blutdruck kann in der Höhe bei längerm Aufenthalt beträchtlich sinken. Oft verschwinden Pulsunregelmässigkeiten.

Bei der nach dem Arzt Basedow genannten Krankheit, bei der eine Pulsbeschleunigung ein wichtiges Merkmal darstellt, wirkt sich das Höhenklima oft ausserordentlich günstig aus. Der Puls wird langsamer, das Herz kräftiger, die nervöse Uebererregbarkeit gemildert.

Bei vielen Zuckerkranken bessert sich im Höhenklima die Stoffwechselstörung, mässige körperliche Bewegung (leichter Bergsport) begünstigt oft die Zuckerverwertung um ein weiteres.

Eine erst jüngst aufgestellte Anzeige für einen Höhenaufenthalt sind rheumatische Erkrankungen. Die Erfahrungen an einer Rheumatikerstation in Davos des Institutes für physikalische Therapie in Zürich haben gezeigt, dass wenige Massnahmen das schwere rheumatische Leiden derart günstig beeinflussen, wie eine ärztlich geleitete Höhenkur in Verbindung mit Sonnenbestrahlungen.

Eine Reihe von Badeorten der Schweiz liegen im Bereich des eigentlichen Höhenklimas oder der subalpinen Region. Bei ihnen gesellt sich zur heilkräftigen Wirkung der Bäder als weiterer Faktor die Höhe. Gerade infolge dieser doppelten Wirkung überragen diese schweizerischen Heilbäder ihre ausländischen Konkurrenten und kommen ihnen besondere Vorzüge zu.

So erweist sich das Höhenklima als ein mächtiges Naturgut unseres Schweizerlandes, für dessen gesundheitsfördernde und heilende Wirkungen es keinen künstlichen Ersatz gibt.