Unsere Bergwelt im Herbst

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 11

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969434

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

Unsere Bergwelt im Herbst

Es gibt viele schöne Berge auf unserer Erde, die uns einen unvergesslichen Eindruck hinterlassen können. Dem einen mag der Kilimandscharo nicht mehr aus dem Sinn entweichen, hat er ihn doch das erstemal in der Morgenfrühe über dem Buckel eines grasenden Elefanten gesehen und ihn mit seiner weissen Kuppe ausgiebig bewundert. Ein anderer flog in den Cordilleren unter dem Äquator über die grossen Gletscher eines Siebentausenders, während ein ausgewanderter Schweizer am Lake Louise sein Heimweh verlieren konnte, weil er die sogenannte kanadische Schweiz mit ihrer Bergwelt kennenlernte. Wenigen nur ist es vergönnt, im höchsten Gebirgszug der Erde den Himalaya zu bestaunen, aber trotz all diesen Erlebnissen verblasst auch die Erinnerung an unsere Schweizer Berge nicht. Aus fernen Ländern zurückgekehrt, wird jeder ehrlich zugeben müssen, dass es in der Welt nirgends so viele Naturschönheiten auf einem verhältnismässig sehr kleinen Fleck gibt, wie in unserer Schweiz. Die Herbstlandschaft auf unserem Titelbild stammt aus dem Engadin, aber auch im Wallis oder im Berner Oberland begegnen uns ähnliche Gegenden. Immer wieder erleben wir, dass unsere Berge im Herbst eine eigene Anziehungskraft besitzen, denn die Klarheit der Luft ist wie ein Duft und die Farbenpracht golden leuchtender Lärchen im Wechsel mit dem satten Grün der Arven vermengt sich nicht nur mit dem Blau des Himmels, sondern spiegelt sich auch in den tiefblauen Seen unserer Alpenwelt.

Doch nicht nur unsere Augen und mit ihnen unser ganzes Empfinden geniessen den Zauber dieses goldenen Überflusses, den die Natur in Fülle darreicht, auch unsere Lungen und mit ihnen jede einzelne unserer zahlreichen Körperzellen fühlen die heilsame Hilfe unverdorbener Bergluft, denn wo keine gefässschädigenden Gase hingelangen, ist das tiefe, freie Atmen eine Lust, ist doch die Höhenluft voll von Ozon, Sauerstoff und ätherischen Heilstoffen. Nach dem ermüdenden Alltagsleben ist das Gehen und tiefe Einatmen von Sauerstoff zwischen Arven, Lärchen und Legföhren hindurch besonders im Herbst eine unschätzbare Kraftquelle. Wer diese Gelegenheit mit dem Stammtisch im bierluftdurchschwängerten Gastlokal vertauschte, sollte sich aufraffen, um die Freizeit besser auszuwerten. Auch der Kegelschub bietet keinen ebenbürtigen Ersatz für Bewegung und Atmung in den Bergen. Dies sollten sich indes auch die Frauen merken, obwohl bei ihnen andere Gründe vorliegen mögen, wenn sie sich nicht zu erholsamen Bergwanderungen aufraffen. Darum rasch den Stöckelschuh mit gesundem Wanderschuh vertauscht und hinein in die freigebige Natur, bevor der Schnee die ungezwungene Wanderfreiheit kürzt. Im Herbst ruhen die Bergbahnen, bis der Wintersport wieder beginnt, weshalb wir die Höhen wie früher nur mit eigener Anstrengung erreichen können, was aber für unsere Gesundheit von grösserem Nutzen sein wird.

Die Nervenentzündung

Wie entsteht eine Nervenentzündung, wodurch wird sie ausgelöst, und was kann man gegen sie vornehmen? «Ich habe mich wieder einmal richtig erkältet», sagt der Patient, wenn er seinen Arm nur noch mit grossen Schmerzen bewegen kann. Vielleicht war das Autofenster doch zulange offen, als er in der immer kühler werdenden Luft den Bergpass überquerte. «Ich war so müde und bin auf dem feuchten Boden eingeschlafen,» erzählte mir ein Kollege, der mit einer Trigeminus-Neuralgie anrückte, die bis zum Zeitpunkt unseres Zusammentreffens schon vielen Behandlungen getrotzt hatte. Ich selbst verspüre seit meinem letzten Unfall bei jeder kleinen Abkühlung in meiner Schulter starke Schmerzen, die nur langsam bei