

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	15 (1907)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Warnung für Bergsteiger
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-545575">https://doi.org/10.5169/seals-545575</a>

### 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:** 10.01.2026

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

9. Rettungswesen im Gebirge.  
10. Rettungswesen und Sport.

Ehrenpräsident des Ausschusses ist seine Exzellenz der Staatssekretär des Innern Dr. Graf von Posadowsky.

Die Namen der Herren, die den Organisationsausschuss bilden, geben von vorneherein

die Gewähr für das Gelingen dieses ersten Versuches, das Rettungswesen auf internationalem Boden zu fördern.

Alle Zuschriften und Beitrittserklärungen sind zu richten an die „Geschäftsstelle des internationalen Kongresses für Rettungswesen“: Leipzig, Nikolaikirchhof 2.

## Warnung für Bergsteiger.

Raum ist der Frühling im Land und lockt Bergfreunde hinauf in die Höhen, so beginnt auch schon wieder die traurige Chronik der alpinen Unglücksfälle. Bereits sind vor kurzem zwei junge Leute bei der Besteigung eines sonst ganz gefahrlosen Vorberges in der Nähe des Wallensees auf einer Sonntagsexkursion zu Tode gestürzt, und zweifellos werden auch dieses Jahr wieder trotz aller Mahnungen zur Vorsicht beim Alpensport eine Menge von Unfällen in den herrlichen Bergen sich ereignen, welche bei gehörigen Verhütungsmaßregeln zu vermeiden gewesen wären. Es ist deshalb sehr am Platze, daß das Zentralkomitee des schweizerischen Alpenklubs eine Reihe von Warnungen für Bergsteiger veröffentlicht, namentlich in unseren zahlreichen Fremdenblättern, um sowohl Einheimische wie Ausländer, welche die Gefahren in den Bergen nur zu leicht unterschätzen, einigermaßen zu instruieren und zu mahnen. Die betreffende sehr zeitgemäße Publikation lautet:

Der Schweizer Alpenklub betrachtet es als seine schöne Aufgabe, Freude und Begeisterung für die erhabenen Naturgenüsse zu wecken, welche die Gebirgswelt, und besonders das Hochgebirge, dem Bergsteiger gewährt. Aber die mannigfaltigen Unglücksfälle, welche jedes Jahr zahlreiche Opfer fordern, lassen es ihm auch als eine Pflicht erscheinen, vor den Gefahren des Bergsteigens zu warnen.

Diese Gefahren haben ihre Ursache:

1. in der Natur des Gebirges selber (gefährliche Felswände; zerklüftete oder von verborgenen Spalten durchzogene Gletscher; steile Schneehalden und Rasenhänge, von Felsbändern und einzelnen Felsköpfen unterbrochen; Schneewächten; Lawinen, Steinschläge);
2. im Wechsel der Witterung (Stürme, Schneetreiben, Blitz, Tauwetter, Kälte);
3. in der Persönlichkeit des Reisenden (organische Fehler, besonders Herzfehler; ungenügende Kraft, Ausdauer oder Übung; Schwindel; mangelhafte Kleidung und Ausrüstung; ungenügende Lebensmittel);
4. im Mangel an guter Führung.

(Von 250 in den Jahren 1890—1900 registrierten Unfällen sind nur 33 elementarer Gewalt oder Drittpersonen und Tieren zuzuschreiben; 163 hätten verhütet werden können und 54 blieben unaufgeklärt).

Wir bitten daher die Reisenden, die folgenden Mahnungen zu beachten:

1. Nur der unternehme eine schwierige und gefährliche Besteigung, dessen körperliche Kraft, Gesundheit und Ausdauer ihr gewachsen sind.
2. Man glaube nicht, eine Besteigung, die in diesem oder jenem „Führer“ angegeben und empfohlen wird, ohne weiteres auch machen zu können, wie man die Sehenswürdigkeiten einer Stadt absolviert.
3. Man unternehme schwierige Besteigungen nie ohne gute Führer,

- wenn man nicht selber die Uebung und die Gebirgskenntnis eines solchen besitzt. Man gehe auch nie allein auf schwierige Berge oder über Gletscher.
4. Man vernachlässige nie die zweckmäßige Ausrüstung. Ganz besonders unternehme man eine Besteigung nie ohne gut genagelte Schuhe.
  5. Man dränge nie einen Führer zu einer Besteigung, die dieser als zu gewagt bezeichnet, sei es an sich oder um der Umstände willen.
  6. Wo der Führer zur Umkehr mahnt, sei es wegen des Wetters, sei es wegen der erkannten persönlichen Schwäche des Reisenden oder aus andern Ursachen, da bestehে man nicht auf der Fortsetzung der Besteigung.
  7. Insbesondere sei man sich der Verantwortung bewußt, die man bei gefährlichen Besteigungen sowohl sich selber und der eigenen Familie gegenüber, als auch gegenüber den Führern und ihren Familien auf sich nimmt.

## Vermischtes.

**Massage und Ermüdung.** Manche praktische medizinische Erkenntnis der Naturvölker ist uns verloren gegangen und mußte erst wieder entdeckt werden. Je mehr man die Geschichte der Medizin studiert, um so öfter stößt man auf solche Beispiele, von trefflichen Beobachtungen und Maßnahmen, die bei den alten Juden und Ägyptern, den Griechen und Römern existierten und deren Wert erst jetzt wieder vollauf gewürdigt wird.

Ein besonders drastischer Beleg ist die Massage. Ihre Wirkung war den griechischen Wettkämpfern durchaus vertraut. Bei den olympischen Spielen massierten die Ringkämpfer sich gegenseitig, um die Ermüdung möglichst rasch zu beseitigen und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Bei manchen wilden Völkerstämmen sogar kennt man die treffliche Wirkung der Massage. In Tahiti hatte Forster, der Begleiter von Cook, an sich selbst die treffliche Wirkung erfahren. Nach seiner Landung auf der Insel, nach stürmischer Uebersahrt halbtot, wurde er — das möchte allerdings sonderbar erscheinen — von den Töchtern des gastfreundlichen Wirtes einer gründlichen Massage unterzogen und fühlte sich dadurch so neubelebt, daß er schreibt: er glaube, daß die Himmelsengel zu seiner Seite einhergeschritten seien.

Welch ungeheure Ausdehnung die Massage bei den Japanern seit alters hat, dürfte bekannt sein. In der modernen Zeit haben nun ja auch die Wettkämpfer, wie Ringer oder Radfahrer, Wettkäufer und Wettgeher stets ihre Masseure bei sich, die sie in den Ruhepausen massieren. Wie viel dadurch erzielt werden kann, das hat Zabludowski in den „Blättern für Volksgesundheitspflege“ mitgeteilt. Ein junger Mann, der ein Gewicht von 1 Kilogramm in Zwischenräumen von einer Sekunde etwa 40 mal vom Tisch, auf dem der Vorderarm aufruhte, bis zur Schulter heben konnte, vermochte nach dieser Zahl selbst unter größter Anstrengung nicht weiter das Gewicht zu heben. Nachdem aber nur fünf Minuten lang sein Arm massiert worden war, konnte er mühelos im gleichen Rhythmus wie vorher mehr als hundertmal das Gewicht heben.

Sehr auffällig war auch der Unterschied im Gefühl nach bloßer Ruhe und nach Ruhe und Massage. Die Methoden, nach denen die Massage ausgeübt wird, sind dort ebenfalls besprochen und können hier nicht näher beschrieben werden. Sie müssen natürlich eingeschult werden. Wichtig erscheint es, daß die preußische Militärverwaltung die Bedeutung der Massage zur Förderung der