**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 15 (1907)

Heft: 7

**Artikel:** Warnung für Bergsteiger

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-545575

### 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:** 12.12.2025

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

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

Chrenpräsident des Ausschusses ist seine Exzellenz der Staatssefretär des Innern Dr. Graf von Posadowsky.

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

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

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

# Warnung für Bergiteiger.

Raum ist der Frühling im Land und lockt Berafreunde hinauf in die Höhen, so beginnt auch schon wieder die traurige Chronik der alpinen Unglücksfälle. Bereits sind vor furzem zwei junge Leute bei der Besteigung eines sonst ganz gefahrlosen Vorberges in der Rähe des Wallensees auf einer Sonntagsextursion zu Tode geftürzt, und zweifellos werden auch dieses Jahr wieder trot aller Mahnungen zur Vorsicht beim Alpensport eine Menge von Unfällen in den herrlichen Bergen sich ereignen, welche bei gehörigen Berhütungs= maßregeln zu vermeiden gewesen wären. Es ist deshalb jehr am Plate, daß das Zentral= fomitee des schweizerischen Alpenflubs eine Reihe von Warnungen für Bergsteiger ver= öffentlichen läßt, namentlich in unseren zahl= reichen Fremdenblättern, um sowohl Gin= heimische wie Ausländer, welche die Gefahren in den Bergen nur zu leicht unterschäßen, einigermaßen zu instruieren und zu mahnen. Diebetreffende sehr zeitgemäße Bublikation lautet:

Der Schweizer Alpenflub 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 Gesahren des Bergsteigens zu warnen.

Diese Gefahren haben ihre Urfache:

- 1. in der Natur des Gebirges selber (gefähreliche Felswände; zerklüftete oder von versborgenen Spalten durchzogene Gletscher; steile Schneehalden und Rasenhänge, von Felsbändern und einzelnen Felsföpfen unterbrochen; Schneewächten; Lawinen, Steinschläge);
- 2. im Wechsel der Witterung (Stürme, Schneetreiben, Blit, Tanwetter, Kälte);
- 3. in der Persönlichkeit des Reisenden (or ganische Fehler, besonders Herzsehler; uns genügende Kraft, Ausdauer oder Uebung; Schwindel; mangelhafte Kleidung und Ausrüftung; ungenügende Lebensmittel);
- 4. im Mangel an guter Führung.

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

Wir bitten daher die Reisenden, die folgens ben Mahnungen zu beachten:

- 1. Nur der unternehme eine schwierige und gefährliche Besteigung, dessen förpersliche Kraft, Gesundheit und Ausdauer ihr gewachsen sind.
- 2. Man glaube nicht, eine Besteigung, die in diesem oder jenem "Führer" angegeben und empsohlen wird, ohne weiterest auch machen zu können, wie man die Sehenswürdigkeiten einer Stadtabsolviert.
- 3. Man unternehme schwierige Bcsteigungen nie ohne gute Führer,

- wenn man nicht selber die llebung und die Gebirgskenntnis eines solchen bestet. Man gehe auch nie allein auf schwierige Berge oder über Gletscher.
- 4. Man vernachläßige nie die zweckmäßige Ausruftung. Ganz befonders unternehme man eine Besteigung nie ohne gut gesnagelte 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 Urssachen, da bestehe man nicht auf der Fortsetzung der Besteigung.
- 7. Insbesondere sei man sich der Berantswortung bewußt, die man bei gefährslichen Besteigungen sowohl sich selber und der eigenen Familie gegenüber, als auch gegenüber den Führern und ihren Familien auf sich nimmt.

## Vermischtes.

Massage und Ermiidung. Manche praftische medizinische Erfenntnis 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 Negyptern, den Griechen und Römern existierten und deren Wert erst jetzt wieder vollauf gewürdigt wird.

Ein besonders draftischer Beleg ist die Massage. Ihre Wirkung war den griechischen Wettfämpfern durchaus vertraut. Bei den olympischen Spielen massierten die Ring= fämpfer sich gegenseitig, um die Ermüdung möglichst rasch zu beseitigen und die Leistungs= fähigkeit zu steigern. Bei manchen wilden Bölkerstämmen 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 llebersahrt halbtot, wurde er — das möchte allerdings sonderbar erscheinen — von den Töchtern des gaftfreundlichen Wirtes einer gründlichen Massage unterzogen und fühlte sich dadurch so neubelebt, daß er schreibt: er glaube, daß die himmelsengel zu feiner Seite einhergeschritten seien.

Welch ungeheure Ausdehnung die Massage bei den Japanern seit alters hat, dürfte befannt sein. In der modernen Zeit haben nun ja auch die Wettkämpfer, wie Ringer oder Radfahrer, Wettläufer und Wettgeher stets ihre Masseure bei sich, die sie in den Ruhe= pausen massieren. Wie viel dadurch erzielt werden kann, das hat Zabludowski in den "Blättern für Volksgefundheitspflege" mitge= teilt. 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 fonnte, vermochte nach dieser Bahl 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 Rhuthmus 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 einsgeschult werden. Wichtig erscheint es, daß die preußische Militärverwaltung die Besbeutung der Massage zur Förderung der