**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 5 (1895)

Heft: 9

**Artikel:** Das Bergsteigen vom Standpunkt der Hygieine

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038483

### 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:** 02.10.2025

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

Prof. Bruns (Deutsche med. Wochenschrift, No. 20) hat bei sechs Fällen von Krebs das Serum eingespritzt. In keinem einzigen dieser Fälle wurde Verkleinerung der Geschwulft noch ein Stillstand in der weiteren Entwicklung dersselben bemerkt. In 3 Fällen hat er sehr unangenehme und gesahrdrohende Störungen in der Athmung und in der Herzthätigkeit beobachtet. Unserdem hat er in allen Fällen nach den Einspritzungen hohes Fieber konstatirt, dessen Intensität der kleineren oder größeren Menge des eingespritzten Gerums entsprach. In einem Falle dauerte das hochgradige Fieber, verbunden mit heftigen Gliederschmerzen, während vollen 8 Tagen.

Frenmuth (Deutsche med. Wochenschrift, No. 21) hat ebenfalls das Krebs-Heilserum experimentirt und zwar bei zwei Kranken. Giner davon litt an Mundfrebs in fehr vorgerücktem Stadium; er ftarb noch mährend ber Beobach= tung. Der Andere batte einen Rieferfrebs; in Folge der erften Ginfprigungen befam er eine höchst bedenkliche Gesichtsrose mit hohem Fieber, welches über 6 Tage dauerte; seine Frau, welche ihn pflegte, erfrankte ebenfalls an heftigem Ernsipel (Rose) am linten Bein, wo sie ein fleines Geschwür hatte. Dies beweist die Unrichtigkeit der Behauptung von Emmerich & Scholl über das leichte unschuldige und aseptische (d. h. nicht ansteckende Bseudo- oder faliche) Ernsipel, welches nach ber Ginspritung des Serums auftreten foll. Die Erfahrung von Frenmuth zeigt, daß das Serum fehr feptisch, d. h. ansteckend und in höchstem Grade gefährlich sei. - Der betreffende Rrante wurde natürlich von seinem Rrebse nicht geheilt.

Angerer, Direktor der chirurg. Klinif in München (Münchner med. Gesellschaft, 15. Mai 1895) ist nach seinen direkten klinischen Beobachtungen zur Ueberzeugung gelangt, daß das Krebsserum nicht den geringsten spezisischen

Ginflug ausübe auf den Rrebs. - Gehr intereffant ift folgender Fall von Angerer. Er erzählt von einer Frau, welche am 28. März in seiner dirurgischen Abtheilung an Krebsfacherie gestorben ist; diese selbe Frau wurde früher von Emmerich & Scholl mit Krebsferum behandelt und figurirt in der Lifte ihrer Fälle von geheilten Krebsen; das schönste ist aber noch, daß Emmerich & Scholl ihre Publifation erst im April, d. h. ein Monat nach dem er= folgten Tode der genannten Frau gemacht haben; fehr mahrscheinlich hatten fie die Frau aus den Augen verloren und hatten felbst feine Renntnig von ihrem Ableben. — Nach diesen Mittheilungen werden es unsere geneigten Leser begreiflich finden, daß ich es noch nicht gewagt habe, mit bem neuen Gerum zu experimentiren. Borläufig halte ich mich doch noch lieber an unsere Einipritsung No. 7. welche auch in Fällen, wo sie nicht mehr helfen sollte, doch wenigstens nicht schadet und nicht das Blut vergiftet.

Dr. 3mfeld.

# Das Bergsteigen vom Standpunkt der Ingieine.

Da die Muskelthätigkeit einen gar großen wohlthätigen Einfluß auf alle Borgänge im menschlichen Körper ausübt, so ist es nothwendig, daß der Mensch sich Bewegung macht, sosern er sich seine Gesundheit erhalten will. Bekanntlich wird jedes thätige Organ zu einer kräftigen Entwicklung gebracht, vorausgesetzt daß es nicht überanstrengt wird, während das unthätige kraftlos wird und nicht selten schwindet. Diesem Gesetze unterliegen auch die Muskeln des menschlichen Körpers. Eine durch Thätigkeit sich aussbildende Muskulatur ninnut zu an Umfang und

Leistungsfähigkeit, während die in unthätiger Rube verharrenden Musteln alle Spannfraft verlieren und den Menschen vorzeitig altern laffen. Cbenfo entstehen aus Mangel an Bewegung Blutstochungen in den innern Organen, welche eine gange Reibe von Erfrankungen berbeiführen fonnen, die bem Menschen nicht nur die forperliche, sondern auch die geiftige Spannfraft rauben, ihn muthlos, verdrießlich und unzufrieden mit sich und der gangen Welt machen. Da eine Bewegung, mit der zugleich ein Bergnügen verbunden ift, ungleich wohlthätiger auf ben Menschen wirft, als eine mechanische Bewegung im geschloffenen Raume, fo finden die verschiedenen, in freier guft betriebenen Sports gablreiche Unbanger. Giner ber gefunbesten und vielverbreitetesten ist wohl bas Berg= iteigen, bas Leute aus allen Schichten ber Bevölferung zu feinen Unbangern gablt, beffen gunftige Wirkungen für Geift und Rörper gleich groß find. Diefer Sport ift gefünder als ber bes Turnens und Radfahrens, da er stets in frischester, staubfreier Luft betrieben wird, mahrend sich der Radfahrer immer auf der staubigen Landstraße bewegt.

Die Pflege des Bergsteigens stählt die Widerstandskraft des Menschen gegen Erkrankungen; die ozonreiche Gebirgsluft erfrischt und verbessert das Blut und kräftigt die Nerven. Frisch und blühend kehren die Leute aus dem Gebirge zurück, wohl auch zufriedener und anspruchloser, da sie das einfache Leben der Gebirgsbewohner aus eigener Anschauung kennen gelernt haben. Diese leben das ganze Jahr hindurch, mit wenigen Ausnahmen, nur von Milch und Mehlspeisen und sind fast durchweg gesund und kräftig. Sin Beispiel, daß das Fleisch entbehrlich ist.

Hochtouren werden von vielen Seiten als ein lebensgefährlicher Sport verworfen, was sie aber bei geeigneter Körperbeschaffenheit des Touristen und sofern die gehörige Vorsicht be-

obachtet wird durchaus nicht find, nur erfordern fie Muth, Ausdauer, Geiftesgegenwart und Erfindungsgabe. Bu Beilzwecken aber und zur Kräftigung der Gesundheit brauchen feine Soch= touren unternommen zu werden. Jeder steige eben fo hoch, wie es ihm behagt. Der Glaube vieler Leute, daß fie nicht imftande feien, einen Berg zu besteigen, beruht auf einem Bertum. Reder bringt es fertig und jeder wird den mohlthuenden Ginfluß, mag fein Körper gefund ober leidend fein, gar bald empfinden. Wird boch neuerdings mäßiges Bergfteigen von Merzten gu Rurzwecken empfohlen. Freilich muß der Körper, namentlich Herz und Lunge, erft allmählich daran gewöhnt werden. Als ich begann, dem Bergfteigen zu huldigen, hatte ich beim Aufstieg stets mit Bergklopfen und Athembeschwerden zu fämpfen. Ich stieg beshalb sehr langsam und vorsichtig und machte hie und da eine fleine Bause, indem ich steben blieb, bis ich wieder imstande war, tief aufzuathmen. Doch schon nach einigen Bergtouren ließen biefe Erschei= nungen nach, und schließlich empfand ich selbst bei Besteigungen von Bergen bis zur Höhe von 3000 Mtrn. feinerlei Belästigungen mehr; ein Beweis, daß diese Erscheinungen nur auf eine Schwäche bes Bergmustels und einer ungenügenden Ausdehnung ber Aungen beruhte; durch die unwillfürliche Athemanmastik beim Bergfteigen war die vorher bestehende Schwäche beseitigt worden. Deshalb giebt es fein befferes Mittel, eine schlecht entwickelte Lunge zu fräftigen und einen schwachen Gerzmustel zu stärken, als das Bergsteigen in ozonreicher Luft, das beweisen ja auch die in Gebirgsgegenden angelegten Terrainfurorte, in denen bei Engbruftig= feit und bei noch nicht zu weit vorgeschrittenem Lungenleiden durch Bewegungsfuren günftige Erfolge erzielt werden. Auch andere Leiden verschiedener Urt finden Linderung und Seilung durch die Bewegung in reiner Höhenluft. Go

wird Fettleibigen, die mit Vorsicht zuerst kleine Berge erklimmen und nach und nach ihre Berwegungskur steigern, viel eher und auf naturgemäßem Wege Befreiung von ihrer Last, als wenn sie in den bekannten Badeorten ihre Versdauungswerkzeuge durch angreisende Trinkkuren schädigen, um einige Wochen nach ihrer Mückkehr wieder unter den früheren Beschwerden leiden zu müssen. Durch den großen Schweißverlust beim Vergsteigen und den schweißverlust der vorhandenen Fettablagerung wird eine Entslastung sehr rasch erreicht, wobei zugleich das Herz von Fett befreit und durch die ihm zusgemutete größere Arbeitsleistung gestärft und vergrößert wird.

Bleichsüchtige Mädchen und blutarme Franen finden meist durch mäßiges Bergsteigen bei gleich= zeitiger zweckmäßiger Ernährung Heilung. Zahlereiche Untersuchungen haben ergeben, daß schon nach furzem Aufenthalte im Gebirge eine bebentende Bermehrung der roten Blutförperchen stattsindet, deren Anzahl zwar nach der Mückstehr in daß Flachland sich wieder etwas vermindert, während ein anderer wichtiger Bestandtheil des Blutes, das Hänoglobin, daß sich ebenfalls in Höhelust vermehrt, im Flachlande nicht abnimmt, sosern nicht Störungen durch besondere Ursachen eintreten.

Auch die allgemeine Nervosität wird durch Ausenthalt und Bewegung im Gebirge gebessert und zwar durch die herrliche Lust, den steten Ausenthalt im Freien, den Anblick der geiste und herzerhebenden Naturschönheiten und die veränderte Lebensweise daselbst. Die bekannten nervösen Erscheinungen, wie: Schlaflosigkeit, Kopsweh, Appetitlosigkeit und mangelhafte Berbauung, weichen schon nach kurzer Zeit, um einem allgemeinen Wohlbesinden Platz zu machen. Gefräftigt und erfrischt an Leib und Seele kehrt der Mensch heim, um mit neuem Muth den Geschäften des alltäglichen Lebens nachzugehen.

Auch durch Krankheiten Geschwächte erholen sich im Gebirge auffallend schnell, da Stoffsund Blutwechsel angeregt werden und Magensund Darmthätigkeit eine wohlthuende Steigerung erfährt, was wiederum ein lebhafteres Nahrungsbedürfniß zur Folge hat.

Wer beim Bergfteigen zu Schaden fommt, hat es meist der eigenen Unvernunft zuzu= schreiben, abgesehen von elementaren Greignissen, wie solche den Menschen ebensogut im Thale erreichen fönnen. Größere Touren dürfen nur bei vollständigem Wohlbefinden unternommen werben. Die Gepflogenheit vieler Bergfteiger, an jeder fich darbietenden Gelegenheit Unmaffen von Waffer zu trinten, ift eine verwerfliche. Das durch großen Schweißverluft hervorgerufene Durstgefühl vermindert man durch Gurgeln mit frischem Waffer. Allfoholgenuß ist auch auf Bergtouren zu verwerfen, da er den Körper erschlafft. Die Unsicht mancher Touristen, daß Alfohol ein Mittel gegen ben Schwindel fei, ist reiner Unfinn, da er im Gegentheil dem Berg= steiger das Gefühl der Sicherheit raubt, Cbensowenia schützt derselbe vor Rälte, da er feine tierische Wärme erzeugt und die Körpertemperatur herunterfett. Gelbit bei Erstarrung durch Ralte leistet Bewegung beffere Dienste als Alfohol. Nach Belieben mit Citronenfaft vermischtes frisches Waffer oder wenig verfüßte Fruchtlimonade fei in mäßigen Mengen bas einzige Getrant für ben Berafteiger. Der Magen barf vor ober mährend des Steigens burch zu reichliches Effen nicht überfüllt werden.

Die Kleidung muß natürlich der starken Winde halber, die meist auf den Bergeshöhen wehen, eine andere sein, als wir sie in unsern Städten zu tragen gewohnt sind. Da die Wäsche zunächst schweiß-aufsaugend wirten soll, müssen Hemd und Unterbeinkleider aus Wolle oder Baumwolltrikot sein, ebenso die Strümpfe, da nur wollene das Auflausen der Füße möglichst verhindern. Ein

Wettermantel aus Lodenstoff oder sonstige Hülle darf nie vergessen werden, damit sich der Bergsteiger bei Ruhepausen oder auf dem Gipfel dadurch vor Erfältung schützen kann. Auf keinen Fall darf die Bekleidung eine zu schwere sein, damit das Bergsteigen nicht zu einer ermüdenden Arbeit wird. Für die Bergsteigerin nuß das Rorsett in Wegfall kommen; ebenso sei Hals und Leib von jeder beengenden Kleidung frei.

Man spreche während des Steigens möglichst wenig und athme tief und regelmäßig mit geschlossenen Lippen.

Wer das Bergsteigen mit Vorsicht und Vernunft betreibt, dem wird es nicht nur Lust und Freude bringen und eine vortreffliche Uebung seiner geistigen und förperlichen Kräfte sein, sondern auch ein Mittel zur Erhaltung seines kostbaren Gutes, der Gesundheit. E. S.

(Aus ber Beitschrift "Unfer Sausarzt".)

## Korrespondenzen.

Die Namen der Geheilten werden nur mit deren Erlaubnig beröffentlicht.

Elmira N. Y. (Amerika), 30. Juli 1895. Herr A. Sauter in Genf. Sehr geehrter Herr!

Seit über drei Jahre verwerthe Ihre Sternmittel theils in meiner eigenen zahlreichen Familie, theils habe auch an andere Personen abgegeben und wirklich wunderbare Ersolge damit errungen.

In den meisten unten beschriebenen Fällen habe ich mich genau an das von Herrn de Bonqueval geschriebene Buch gehalten, welches wirklich ein unschätzbarer Leitfaden für Laien ist.

Da es Sie gewiß interessiren wird, wie Ihre Mittel auch über bem Ocean wirken, gereicht

es mir zum Bergnügen Ihnen einige von vielen Dutenden von Heilungen mit Angabe der Mittel, die ich verwendet habe, zu beschreiben.

1. Meine Frau, damals 47 Sahre alt, litt bei der Menstruation an fürchterlich übermäßigem Blutverluft, so daß wir oft das äußerste befürchteten, und ferner an einer schmerzhaften und gefährlichen Gebarmutter=Senfung. 2018 Diefe Uebel bereits den höchsten Grad erreichten, wurde ich mit Ihren Sternmitteln und mit dem Inhalte des Bonqueval'ichen Buches befannt. Für erftere Krankbeit verordnete ich A 1 im dritten Glase und Compressen von demselben Mittel mit Beifügung von blauem Fluid. Rach drei Monaten war die Krantheit ganglich beseitigt, bezw. blieben die Regeln ganglich aus. Bei Schwindel= anfällen, die sich allerdings noch später ein= stellten, gab ich S 1 im ersten Glase und A 2 mit blauem Fluid zu Compressen auf bas Berg, womit vollständige Beilung erfolgte. Die Gebärmutterschmerzen sind durch S 1 + C 1, abwechselungsweise mit S 5 + A 2 + C 5 wie weggeflogen und erfreut sich meine Frau zur Zeit einer Gefundheit wie nie zuvor.

2. Vor ca.  $1^{1/2}$  Jahren hatte mein jüngstes Mädchen einen heftigen **Croup-Anfall** mit Membranbildung in den Luftwegen. Es war um Mitternacht und mein ältestes Mädchen fam in mein Schlafzimmer gestürzt und rief: Vater fomm geschwind und helse, "Emmy" droht Erstickung. Sosort löste ich je 20 Körner S 5, C 5 und P 3 in einem kleinen Glase voll Wasser auf und gab der Kleinen alle 5 Minuten einen halben Kasseclöffel voll dieser Lösungen und machte ihr abwechselnd Compressen von rothem und grünem Fluid. Nach Verschuß von ca.  $1^{1/2}$  Stunden war das gewiß drohende Uebel verschwunden und die Kleine schlief mit ganz normalem Athem wieder ein.

3. Mein mittleres Mädchen — ich habe beren brei — hatte jahrelang einen ftrofulösen