

**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 Hygiene

**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:** 11.02.2026

**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 Geschwulst noch ein Stillstand in der weiteren Entwicklung derselben bemerkt. In 3 Fällen hat er sehr unangenehme und gefährdende Störungen in der Atmung und in der Herzthätigkeit beobachtet. Außerdem hat er in allen Fällen nach den Einspritzungen hohes Fieber konstatiert, dessen Intensität der kleineren oder größeren Menge des eingespritzten Serums entsprach. In einem Falle dauerte das hochgradige Fieber, verbunden mit heftigen Gliederschmerzen, während vollen 8 Tagen.

Freymuth (Deutsche med. Wochenschrift, No. 21) hat ebenfalls das Krebs-Heilserum experimentirt und zwar bei zwei Kranken. Einer davon litt an Mundkrebs in sehr vorgerücktem Stadium; er starb noch während der Beobachtung. Der Andere hatte einen Kieferkrebs; in Folge der ersten Einspritzungen bekam er eine höchst bedenkliche Gesichtsrose mit hohem Fieber, welches über 6 Tage dauerte; seine Frau, welche ihn pflegte, erkrankte ebenfalls an heftigem Erysipel (Rose) am linken Bein, wo sie ein kleines Geschwür hatte. Dies beweist die Unrichtigkeit der Behauptung von Emmerich & Scholl über das leichte unschuldige und aseptische (d. h. nicht ansteckende Pseudo- oder falsche) Erysipel, welches nach der Einspritzung des Serums auftreten soll. Die Erfahrung von Freymuth zeigt, daß das Serum sehr septisch, d. h. ansteckend und in höchstem Grade gefährlich sei. — Der betreffende Kranke wurde natürlich von seinem Krebs nicht geheilt.

Angerer, Direktor der chirurg. Klinik in München (Münchener med. Gesellschaft, 15. Mai 1895) ist nach seinen direkten klinischen Beobachtungen zur Überzeugung gelangt, daß das Krebsserum nicht den geringsten spezifischen

Einfluß ausübe auf den Krebs. — Sehr interessant ist folgender Fall von Angerer. Er erzählt von einer Frau, welche am 28. März in seiner chirurgischen Abtheilung an Krebsfachexie gestorben ist; diese selbe Frau wurde früher von Emmerich & Scholl mit Krebsserum behandelt und figurirt in der Liste ihrer Fälle von geheilten Krebsen; das schönste ist aber noch, daß Emmerich & Scholl ihre Publikation erst im April, d. h. ein Monat nach dem erfolgten Tode der genannten Frau gemacht haben; sehr wahrscheinlich hatten sie die Frau aus den Augen verloren und hatten selbst keine Kenntniß von ihrem Ableben. — Nach diesen Mittheilungen werden es unsere geneigten Leser begreiflich finden, daß ich es noch nicht gewagt habe, mit dem neuen Serum zu experimentiren. Vorläufig halte ich mich doch noch lieber an unsere Einspritzung No. 7, welche auch in Fällen, wo sie nicht mehr helfen sollte, doch wenigstens nicht schadet und nicht das Blut vergiftet.

Dr. Jämfeld.

### Das Bergsteigen vom Standpunkt der Hygiene.

Da die Muskelthätigkeit einen gar großen wohlthätigen Einfluß auf alle Vorgänge im menschlichen Körper ausübt, so ist es notwendig, daß der Mensch sich Bewegung macht, sofern 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 ausbildende Muskulatur nimmt zu an Umfang und

Leistungsfähigkeit, während die in unthätiger Ruhe verharrenden Muskeln alle Spannkraft verlieren und den Menschen vorzeitig altern lassen. Ebenso entstehen aus Mangel an Bewegung Blutstockungen in den inneren Organen, welche eine ganze Reihe von Erkrankungen herbeiführen können, die dem Menschen nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Spannkraft rauben, ihn muthlos, verdrießlich und unzufrieden mit sich und der ganzen Welt machen. Da eine Bewegung, mit der zugleich ein Vergnügen verbunden ist, ungleich wohltätiger auf den Menschen wirkt, als eine mechanische Bewegung im geschlossenen Raum, so finden die verschiedenen, in freier Luft betriebenen Sports zahlreiche Anhänger. Einer der gesündesten und vielverbreitetesten ist wohl das Bergsteigen, das Leute aus allen Schichten der Bevölkerung zu seinen Anhängern zählt, dessen günstige Wirkungen für Geist und Körper gleich groß sind. Dieser Sport ist gesünder als der des Turnens und Radfahrens, da er stets in frischester, staubfreier Luft betrieben wird, während 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. Ein 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 sind, nur erfordern sie Muß, Ausdauer, Geistesgegenwart und Erfindungsgabe. Zu Heilzwecken aber und zur Kräftigung der Gesundheit brauchen keine Hochtouren unternommen zu werden. Jeder steige eben so hoch, wie es ihm behagt. Der Glaube vieler Leute, daß sie nicht imstande seien, einen Berg zu besteigen, beruht auf einem Irrtum. Jeder bringt es fertig und jeder wird den wohlthuenden Einfluß, mag sein Körper gesund oder leidend sein, gar bald empfinden. Wird doch neuerdings mäßiges Bergsteigen von Aerzten zu Kurzwecken empfohlen. Freilich muß der Körper, namentlich Herz und Lunge, erst allmählich daran gewöhnt werden. Als ich begann, dem Bergsteigen zu huldigen, hatte ich beim Aufstieg stets mit Herzschlägen und Atembeschwerden zu kämpfen. Ich stieg deshalb sehr langsam und vorsichtig und machte hie und da eine kleine Pause, indem ich stehen blieb, bis ich wieder imstande war, tief aufzuatmen. Doch schon nach einigen Bergtouren ließen diese Erscheinungen nach, und schließlich empfand ich selbst bei Besteigungen von Bergen bis zur Höhe von 3000 Mtr. keinerlei Belästigungen mehr; ein Beweis, daß diese Erscheinungen nur auf eine Schwäche des Herzmuskels und einer ungenügenden Ausdehnung der Lungen beruhte; durch die unwillkürliche Athemgymnastik beim Bergsteigen war die vorher bestehende Schwäche beseitigt worden. Deshalb giebt es kein besseres Mittel, eine schlecht entwickelte Lunge zu kräftigen und einen schwachen Herzmuskel zu stärken, als das Bergsteigen in ozonreicher Luft, das beweisen ja auch die in Gebirgsgegenden angelegten Terrainkurorte, in denen bei Engbrüstigkeit und bei noch nicht zu weit vorgeschrittenem Lungenleiden durch Bewegungskuren günstige Erfolge erzielt werden. Auch andere Leiden verschiedener Art finden Linderung und Heilung durch die Bewegung in reiner Höhenluft. So

wird Fettleibigen, die mit Vorsicht zuerst kleine Berge erklimmen und nach und nach ihre Bewegungskur steigern, viel eher und auf naturgemäßem Wege Befreiung von ihrer Last, als wenn sie in den bekannten Badeorten ihre Verdauungsgeräte durch angreifende Trinkturen schädigen, um einige Wochen nach ihrer Rückkehr wieder unter den früheren Beschwerden leiden zu müssen. Durch den großen Schweißverlust beim Bergsteigen und den schnelleren Verbrauch der vorhandenen Fettablagerung wird eine Entlastung sehr rasch erreicht, wobei zugleich das Herz von Fett befreit und durch die ihm zugemutete größere Arbeitsleistung gestärkt und vergrößert wird.

Bleichsüchtige Mädchen und blutarme Frauen finden meist durch mäßiges Bergsteigen bei gleichzeitiger zweckmäßiger Ernährung Heilung. Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, daß schon nach kurzem Aufenthalt im Gebirge eine bedeutende Vermehrung der roten Blutzörperchen stattfindet, deren Anzahl zwar nach der Rückkehr in das Flachland sich wieder etwas vermindert, während ein anderer wichtiger Bestandtheil des Blutes, das Hämoglobin, das sich ebenfalls in Höhluft vermehrt, im Flachlande nicht abnimmt, sofern nicht Störungen durch besondere Ursachen eintreten.

Auch die allgemeine Nervosität wird durch Aufenthalt und Bewegung im Gebirge gebessert und zwar durch die herrliche Luft, den steten Aufenthalt im Freien, den Anblick der geist- und herzerhebenden Naturschönheiten und die veränderte Lebensweise daselbst. Die bekannten nervösen Erscheinungen, wie: Schlaflosigkeit, Kopfweh, Appetitlosigkeit und mangelhafte Verdauung, weichen schon nach kurzer Zeit, um einem allgemeinen Wohlbefinden Platz zu machen. Gefräßt 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 Stoff- und Blutwechsel angeregt werden und Magen- und Darmthätigkeit eine wohlthuende Steigerung erfährt, was wiederum ein lebhafteres Nahrungsbedürfnis zur Folge hat.

Wer beim Bergsteigen zu Schaden kommt, hat es meist der eigenen Unvernunft zuzuschreiben, abgesehen von elementaren Ereignissen, wie solche den Menschen ebensogut im Thale erreichen können. Größere Touren dürfen nur bei vollständigem Wohlbefinden unternommen werden. Die Gepflogenheit vieler Bergsteiger, an jeder sich darbietenden Gelegenheit Unmassen von Wasser zu trinken, ist eine verwerfliche. Das durch großen Schweißverlust hervorgerufene Durstgefühl vermindert man durch Gurgeln mit frischem Wasser. Alkoholgenuss ist auch auf Bergtouren zu verwerfen, da er den Körper erschläfft. Die Ansicht mancher Touristen, daß Alkohol ein Mittel gegen den Schwindel sei, ist reiner Unsinn, da er im Gegenteil dem Bergsteiger das Gefühl der Sicherheit raubt. Ebenso wenig schützt derselbe vor Kälte, da er keine tierische Wärme erzeugt und die Körpertemperatur heruntersetzt. Selbst bei Erstarrung durch Kälte leistet Bewegung bessere Dienste als Alkohol. Nach Belieben mit Citronensaft vermischt frisches Wasser oder wenig versüßte Fruchtsimonaade sei in mäßigen Mengen das einzige Getränk für den Bergsteiger. Der Magen darf vor oder während des Steigens durch zu reichliches Essen nicht überfüllt werden.

Die Kleidung muß natürlich der starken Winde halber, die meist auf den Bergeshöhen wehen, eine andere sein, als wir sie in unsren Städten zu tragen gewohnt sind. Da die Wäsche zunächst schweiß-auffaugend wirken soll, müssen Hemd und Unterbeinkleider aus Posse oder Baumwolltrikot sein, ebenso die Strümpfe, da nur possene das Auflaufen 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 Erkältung schützen kann. Auf keinen Fall darf die Bekleidung eine zu schwere sein, damit das Bergsteigen nicht zu einer ermüdenden Arbeit wird. Für die Bergsteigerin muß das Korsett in Wegfall kommen; ebenso sei Hals und Leib von jeder beengenden Kleidung frei.

Man spreche während des Steigens möglichst wenig und atme 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 Übung seiner geistigen und körperlichen Kräfte sein, sondern auch ein Mittel zur Erhaltung seines kostbaren Gutes, der Gesundheit. E. S.

(Aus der Zeitschrift „Unser Hausarzt“.)

## Korrespondenzen.

Die Namen der Geheilten werden nur mit deren Erlaubniß veröffentlicht.

Elmira N. Y. (Amerika), 30. Juli 1895.

Herr A. Sauter in Genf.

Sehr geehrter Herr!

Seit über drei Jahre verwirthete Ihre Sternmittel theils in meiner eigenen zahlreichen Familie, theils habe auch an andere Personen abgegeben und wirklich wunderbare Erfolge 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 dem Ocean wirken, gereicht

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

1. Meine Frau, damals 47 Jahre alt, litt bei der Menstruation an fürchterlich übermäßigem Blutverlust, so daß wir oft das äußerste befürchteten, und ferner an einer schmerzhaften und gefährlichen Gebärmutter-Senkung. Als diese Uebel bereits den höchsten Grad erreichten, wurde ich mit Ihren Sternmitteln und mit dem Inhalte des Bonqueval'schen Buches bekannt. Für erstere Krankheit verordnete ich A 1 im dritten Glase und Compressen von demselben Mittel mit Beifügung von blauem Fluid. Nach drei Monaten war die Krankheit gänzlich beseitigt, bezw. blieben die Regeln gänzlich aus. Bei Schwindelanfällen, die sich allerdings noch später einstellten, gab ich S 1 im ersten Glase und A 2 mit blauem Fluid zu Compressen auf das Herz, womit vollständige Heilung erfolgte. Die Gebärmutter-schmerzen sind durch S 1 + C 1, abwechselungsweise mit S 5 + A 2 + C 5 wie weggeflogen und erfreut sich meine Frau zur Zeit einer Gesundheit 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 kam in mein Schlafzimmer gestürzt und rief: Vater komm geschwind und helfe, „Gumy“ droht Erstickung. Sofort 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 Kaffeelöffel voll dieser Lösungen und machte ihr abwechselnd Compressen von rotem und grünem Fluid. Nach Verfluß von ca. 1 1/2 Stunden war das gewiß drohende Uebel verschwunden und die Kleine schlief mit ganz normalem Althem wieder ein.

3. Mein mittleres Mädchen — ich habe deren drei — hatte jahrelang einen skrofulösen