Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 6

Artikel: Ueber Gesundheitsgefahren in den Bergen und ihre Vermeidung

Autor: Custer, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038519

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: 29.11.2025

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Gens

berausgegeber

unter Mitwirfung bon Mergten, Bruftitern und geheilten Granten.

Mr. 6.

11. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juni 1901.

Inhalt: Ueber Gesundheitsgefahren in den Bergen und ihre Bermeidung. — Die Hygiene des Schlafes. — Korrespondenzen und Heilungen: Schwedische Massage und Elektro-Homsopathie; schmerzhafte Regel; Krampfadergeschwür; Ausstüsse; Bollutionen; Gicht; Rheumatismen; Blutarmut; Bleichsucht; Nasenpolyp; Hautausschlag; Augenschwäche; Brustbräune; Gebärmutterblutung; Grüner Staar; Augenentzündung; Gehirnschlag; Lähnung. — Auzeige: Villa Paracolsia.

Neber Gefundheitsgefahren in den Bergen und ihre Vermeidung.¹)

In dem prächtigen Jahrbuch des Schweizer Alpenflubs findet sich jeweilen auch ein fatales Rapitel über die zahlreichen schweren, Bergtouren vorgefommenen Unglücksfälle in der betreffenden Berichtszeit, aus welchem zu erseben ift, daß man hinsichtlich Gefahren für Gesundheit und leben auf den Bergen ebensowenig ungestraft wandert wie unter Balmen. Aber freilich bier wie dort, wie eigentlich überall im Leben, fpielen eigene Berschuldung und die Bernachlässigung von Borsichtsmagregeln eine große Rolle. In dem jährlichen Berzeich= nis der Berunglückung von Wanderern in den Alben sind in der Chronif des obenerwähnten Buches die jedenfalls fehr zahlreichen Unfälle gar nicht rubriziert, welche beim Bergfteigen portommen, ohne einen tötlichen Ausgang zu nehmen; auch die gang vermeidbaren Todes= fälle beim Edelweißsuchen oder Blumenpflücken, die jedes Jahr sich ereignen, findet der Bericht=

erstatter jeweisen zu zählen gar nicht einmal der Mühe wert. Aber ohnedies sind die Todessfälle unter Touristen und Führern bei der Berggängerei noch in jeder Saison häusig genug, um dringend vor Uebertreibung und Waghalsigkeit bei jenem sonst bei gehöriger Vorsicht mit Recht so beliebt gewordenen Sport zu warnen.

Im Jahre 1897 famen 37 tötlich verlaufene Unglücksfälle in den Alpen unter Bergsteigern und Bergführern vor. 16 Opfer sielen auf das Hittelgebirge. Wenn man zusammenzählen würde, wie viel Tote nur in den letzten 10 Jahren die bei manchen zur tollen Leidenschaft ausgeartete Bergeroberungssucht gefordert hat, so gewänne der Spruch des Berner Dichters Kuhn ein gar düsteres Licht: "Wohr isch, mänge fallt da abe".

Ungesichts der wieder begonnenen Zeit der Bergsteigerei, die auch dieses Jahr voraussichtslich hohe Wellen treiben wird, sind einzelne erfahrene Warnungsstimmen vor gesundheitsund lebensgefährlichen Ausschreitungen in jenem sonst so herrlichen Bergnügen und leibesstärkenden Sport gewiß am Platz. Pfarrer Hoffmann in St. Moritz, ein begeisterter

¹⁾ Schweizerische Blätter sür Gesundheitspslege Redaktion: Dr. med. Gustav Custer, prakt. Arzt in Zürich. XIII. Jahrg., Nr. 14.

Alpenklubist, hat über den Alpinismus, dieses moderne Kind menschlicher Bewegungslust, in seinem Berhältnis zur Sittlichkeit und Religion falgende kräftige Worte geschrieben (in der "Alpina", Organ des Schweizer Alpenklubs):

"Wohl — mir scheint, Sittlichkeit und Relisgion des Menschen können nur Förderung ersfahren bei dem edlen Sport der Fahrt ins Hochgebirg, und manchem Schweizer hat in weiter Ferne, jenseits der Meere, im Wüstensand und Prairienbrand, im Sturm und Kampf auf fremder Erde das "stille, große Leuchten" seiner heimatlichen Berge, das sich vor seinem innern Aug' erhob, beides wieder gegeben, zu seiner Kettung und zu seinem Glück!"

Es ift nun freilich war, es giebt auch einen Chnismus beim Bergfteigen. Wo brangt fich im Leben das Efle nicht herzu? Jene blöden Renommierhuber, die als einzigen, treibenden Reiz des Berggebens die prablerische Aussage fennen : "Ich habe diese Spite, jenen Grat gemacht", jene armfeligen, feichten Breinaturen, die sich mit verbundenen Augen am Seil von ihren Führern von Spite zu Spite schleppen laffen und bann womöglich nachher noch alvine Bücher schreiben, jene frivolen Bergferen, die, ohne irgend eine Ahnung ihres garteften Leiftungsvermögens zu haben, fich und das leben ihrer Führer gemiffenlos risfieren, jene roben Führerseelen, die feine leifeste Em pfindung für die Schönheit und Große der Natur, dafür aber eine um fo mächtigere für bas Golbstück und die vollen Weinflaschen haben, jene Berggigerl, die faum an den Rand ber Morane sich getrauen, dafür mit riefiger alviner Ausrüftung, mit Rurzhofen und Gletscherbeil auf bem Straßenpflafter Berlins herumrenommieren - bas alles find armfelige, verfümmerte Abarten, für die der echte Bergfohn nicht verantwortlich gemacht werden fann.

Es ift im höchften Grade leichtsinnig, also unsittlich (wir fügen hinzu, auch ungefund), an größere alpine Unternehmungen zu schreiten, ohne sich irgendwie Rechenschaft über den Umfang seiner Rrafte vorher gegeben zu haben, mit einem Wort, ohne das sittliche Moment gediegener Gelbsterkenntnis. Es ift unverzeihlicher Leichtsinn, Gefahren mutwillig zu ignorieren. Der Bergführer Meldior Underegg aus Meiringen, deffen Thaten mit feinem Ruhm gleichen Schritt gehalten haben, machte einmal zu mir die Bemerfung : "Wenn ich überall gegangen mare, wohin meine Berren mit mir geben wollten, jo mare ich längst tot." Man trachte, es ebensoweit in der Erfenntnis und Geschicklichkeit zu bringen und hüte sich vor leichtsinnig verschuldeten Rataftrophen. "Dinge zu unternehmen, denen wir nicht gewachsen sind. ist eine Karafterlosigkeit, ja wenn wir andere dadurch zu Schaden fommen laffen, fo ift es ein Berbrechen."

Leichtfinn und Tollfühnheit find schlimme Brüder. Der edlere Teil der Tapferfeit ift die fluge, berechnende Besonnenheit. Wir sehen, ethischen Begriffe bireft wie die aeforbert werden. Denfen wir an das feige Burüchhalten im Augenblick, wo es gilt, einer größeren Gefahr durch Bestehen einer fleineren gu begegnen, an das feige fich Drücken, wo ein Unglücksfall sich ereignet, an die herzlos granfame Urt, die Leute in größter Gefahr ohne Rettungsversuch ihrem Schicksal zu überlaffen, so müffen wir einsehen, wie fehr gerade diefer Sport die sittlichen Begriffe für sich in Unspruch nimmt - und auch die religiöfen. Wo Silfe bringend not, wo ber Schrei nach Rettung schaurig burch die Giswuften gellt, ba zeigt sich erst recht in seiner Größe und Tüchtigkeit das aus dem Grund des Glaubens erwachsene Berantwortungsgefühl für das Wohl unferer Mitmenschen. Es ift außer Frage: Rein edler, wahrer Alpinismus ohne ein fräftiges, gesundes sittlich-religiöses Gemüt! Dabei braucht man beileibe nicht an irgendwelche Frömmelei zu denken."

In seiner trefflichen Breisschrift über bie Gefahren bes Bergfteigens1) predigt ber verstorbene Pfarrer Baumgartner auch besonders bas Maghalten in der Ausübung und Pflege von Gebirgereifen. Go unentbehrlich der Mut ift, fo fehr find leber = mut und Tollfühnheit vom argen. Woher aber die vielen übertriebenen Wagestücke, zu benen die Bergsteigerei unleugbar schon so oft geführt hat? Sie rühren alle im letten Grunde von jenem falichen Sportgeift ber, bem es beim Berafteigen nur um Rubm, Chre, Bewunderung zu thun ift. Wir halten dafür, daß es für jeden Freund der Bergwelt eine große Befahr fei, von biefem Beifte erfaßt zu werden. Gegen benfelben helfen nämlich alle Räte nichts, weil er eben in der Migachtung seine Größe sucht. Umgekehrt ift es aber für jedermann von vornherein ber beste Schutz, wenn er nach lichten Sohen strebt, getrieben von jenem befferen Beifte, ber broben nicht Befriedigung bes Ehrgeizes, sondern edlen Naturgenuß, Hebung von Mut und Thatfraft, Stärfung für Leib und Seele ober Lösung wiffenschaftlicher Fragen sucht. In ber That, Diefer Beift edelt bas Bergfteigen an und für sich, während es jener von vornherein herabwürdigt. Budem ichütt biefe Gesimming vor aller gefährlichen und verwerflichen Ueber= treibung.

Beitans die meisten Unglücksfälle im Gebirge sind auch wirklich dadurch entstanden, daß sich schwache Anfänger in der Bergsteigerfunst in thörichter Selbstüberhebung an Unternehmungen wagten, die nur für Geübte und Erfahrene passen. — Um nun Störungen der Gesundheit bei Gebirgswanderungen, auch bei leichteren, mögslichst vorzubeugen, empfehlen wir folgende Grundsätze. Die Zahl der dafür geltenden Regeln ist damit natürlich lange nicht erschöpft.

1. Jeder sonst Gesunde prüfe sich zuvor, ob er zum Berafteigen — es find hier natürlich nicht nur gang geringe Erhebungen von der Thalsoble aus und fleine Sonntagstouren gemeint - bie nötigen forperlichen und feelischen Eigenschaften besitze. Genügende Mustelfraft, namentlich auch des Herzens, gehörige Glafti= gität und Buverläffigfeit in den Gelenken, qu= mal der Beine und Füße (fogen. Gangficherheit), für gefährliche Bartien absolute Schwindelfreibeit, Bähigfeit und Ausdauer im Ertragen von Unftrengungen und Mühfeligfeiten beim Begeben oft febr fteiler und fteiniger Berapfade find burchaus nötige Erforderniffe. Sonft treten vorzeitige Erschöpfungen mit oft bedrohlichen Schwächezuständen ein. Leute mit schwachen Aufgelenken können namentlich beim Absteigen auf holprigen Wegen leicht Verstauchungen bes Fußes erleiden (durch das sog. Uebertreten desfelben).

2. Man hüte sich vor Ueberanstrengungen im Geben, d. h. vermeide Uebermudung des Körpers durch zu forciertes oder zu langes Wandern hintereinander. Das gilt, namentlich im Unfang, für Ungenbte und Unerfahrene, für folche, welche im Bergfteigen nicht genügend trainirt sind. Als tägliche durchschnittliche Leistung der Beine darf man nur 8-10 Stunden Gehezeit rechnen. Auch folche, welche jedes Sahr in den Bergen herumfteigen, wenn auch nur für furze Zeit in ben Ferien, muffen, bevor sie schwierige und gefährlichere Partien ausführen, jeweilen sich durch mehrere fleinere, allmählich auftrengendere, mit mehrtägigen Ruhepaufen, wieder gehörig "einlaufen." Da= durch werden Musteln und Gelenke wieder

¹⁾ Burich, Berlag von Fr. Schultheß.

bergfest und die betreffenden sind viel sicherer, auch böseren Bergen ohne Schädigung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit auf den Leib zu rücken, als wenn sie keinen solchen Vorkurs, wie man ihn nennen könnte, genommen hätten.

3. Für die Schonung von Lungen und Berg. auch ber Füße und Schenfel, ift es abfolut nötig, sich an ein gleichmäßiges, langsames Schritttempo beim Ansteigen auf einen Berg, und fei es auch nur ein gang niedriger, ftrenge zu gewöhnen. Daran erkennt man am besten ben routinierten Berggänger und ben unerfahrenen Bergfturmer. Der ABC-Schüte des Sportes rennt, der Erfahrene wiegt und hebelt sich piano in die Sohe. Der lettere, faltblütig vorgehend, macht nur wenige, dafür etwas längere Pausen (alle 2-3 Stunden ca. 30 Minuten); der hitige Neuling steht atemlos feuchend und herzklopfend jeden Augenblick still, um zu verschnaufen. Um die Beimmustulatur zu schonen und beren nachherige Schmerzhaftigkeit möglichst zu verhüten, ist auch bebächtiges Absteigen nötig. Wer, ohne große Uebung zu haben, wie die Aelpler, auf steileren und steinigen Wegen allzu rasch und längere Beit hinunterrennt, wird besonbers auch in ben Rniegelenken die nachteiligen Folgen verspüren und risfiert leicht feine Knochen durch Musgleiten ober Stolpern. Den guten Berggänger fann man an der Weise, wie er von der Höhe ins Thal absteigt, noch mehr von einem ichlechten und ungeftumen unterscheiben, als an der Methode des Aufstieges.

4. Außer zweckmäßiger Kleidung, namentlich Tragen von soliden, fußgerechten Schuhen, guten Strümpfen und Hemden aus Wolle oder Flanell ist die größte Vorsicht im Essen und Trinken besonders nötig, um sich den Appetit nicht zu stören und die Gesundheit der Verdanungswerfzenge zu erhalten, die sonst auf Bergtouren leichter empfindlich sind.

Mäßigkeit heißt auch hier die goldene Regel, namentlich hinsichtlich bes Durftloschens. Bor bem unfinnigen Schädlichen und häufigen "Stärfen" burch größere Mengen geiftiger Getränke 3. B. Schnaps, hüte man sich besonders. Ein tüchtiger Schluck guten alten Rotweins paßt höchstens bei längeren Rubepaufen oder im Quartier, mabrend ber Wanderung ist aber nicht Alfohol. sondern Thee oder schwarzer Raffee, Ririch oder Rognac, aus der Weldflasche das Beste. Mit Recht gewinnt die "Abstinenz" auf Bergtouren immer mehr Unbänger. Baumgartner rat, besonders im Steigen es nie jum eigentlichen Sungergefühl fommen zu laffen, sondern man solle effen, bevor der Hunger schwäche. Bor Rahm und falter Milch, die in Gennhütten angeboten werden und bei großem Durft sehr verführerisch sind, muß man sich in acht nehmen und jedenfalls nur gang wenig babon genießen.

5. Für jede schwierige Bergreise nehme berjenige, welcher fie jum erften Male macht, mindestens einen zuverlässigen, ortstundigen Führer mit. Für manche halsbrecherische Touren find von den Behörden deren mehrere vorgeschrieben. Es ist fein Bufall, daß bas 1897er Jahrbuch des Schweizer Alpenklubs 11 Todesfälle unter Alleingängern, also Führerlosen, verzeichnet. Go erfahrene Bergfteiger, wie 3. B. Baumgariner, verwerfen auf bas entschiedenste die überhandnehmende Tollfühnbeit, mit der sich Einzelne ohne alle Begleitung von Führern an Schneeriesen erften Ranges wagen. Für alle Anfänger in Sochgebirgsreifen ift die Begleitung burch zuverläffige Führer unbedingte Notwendigfeit. Denfelben muß ebenfo unbedingter Gehorfam geleiftet werden.

6. Kränkliche Personen mit organischen Fehlern, zu Vollblütige, Fettleibige, Herzeiteidende, die bei Wanderungen in den Bergen

viel leichter Gesundheitsgefahren ausgesetzt sind, als fräftige, müssen Bergbesteigungen entweder ganz unterlassen oder dabei das größte Maß beobachten. Bevor sie erheblichere Anstrengungen unternehmen, sollen sie das Gutachten eines gewissenhaft erwägenden Arztes einholen. Dies gilt auch für solche, welche schwere Krantheiten mit Erschöpfung durchgemacht haben, da alsdann der Körper größeren Strapatzen wenig gewachsen ist. Custer.

Die Jygiene des Schlafes ').

23011

Dr. med. Julian Marcuse, Mannheim.

Bu ben vornehmsten Bedingungen menschlicher Wohlsahrt gehört der Schlaf, der in
der gesamten organischen Welt den Ausgleich
zwischen Verbrauch und Wiederersatz der zum
Leben notwendigen Spannfräfte bildet. Mit
der gewaltigen Bedeutung desselben für Gesundheit und Wohlbefinden steht aber die Erfenntnis weiter Volkskreise durchaus nicht im
Einklang und wie in allen übrigen Lebensthätigkeiten und Aeußerungen sinden auch hier
eine große Menge von Mißbräuchen statt, die
das Palladium des menschlichen Organismus,
die Widerstandskraft, herabsetzen und damit
Thür und Thor äußeren und inneren Unbilden öffnen.

Wieviel Stunden soll der Mensch schlafen, wann soll er schlafen und wie und wo soll er schlafen? Diese drei Kardinalfragen einer hygienischen Gestaltung des Ruhestandes des Körpers wollen wir uns näher zu erläutern suchen. Das "Wieviel" wird in Büchern wie im Leben meist mit einer bestimmten Zahl, nämlich mit acht Stunden, beantwortet, allein

ebensowenig wie es irgendwo in der Ratur ein allgemein gultiges Schema giebt, ebenfowenig existiert hierbei ein solches. Denn für ben erwachsenen Menschen kommt eine Reihe verschiedener Ginfliffe und Fafteren zur Geltung, jo daß man diese Bahl von acht Stunden höchstens als Durchschnittszahl, in vielen Fällen sogar als Maximum gelten laffen fann: jedenfalls ift für gesunde, fräftige Männer -Frauen brauchen im Allgemeinen mehr Schlaf - diese Zeit völlig ausreichend. Allein nur allzu gern gewöhnt man sich bas übermäßige Schlafen an, und ift man einmal in ben Fehler verfallen, so ist es äußerst schwer, der Stlaverei dieses Tyrannen zu entgehen. Abgefeben bavon, daß übermäßiges Schlafen geiftig träge und ftumpf macht, befördert es vor allem den Wettansatz am Rörper und ift einer ber wichtigften Erzeuger ber gefürchteten Rorpulenz. Aber viel mehr wird gefündigt burch zu wenig Schlafen und das Register der Unterlassungs= fünden, die hier begangen werden, ift unend= lich groß.

Richt mit Unrecht wird unser Zeitalter das "nervöse Fahrhundert" genannt und ein gut Teil daran trägt die in allen Schichten der Gescllschaft verbreitete Unsitte, die Nacht zum Tage zu machen und durch Bergnügungen, Zerstreuungen aller Art das natürliche Schlafbedürfnis zu ertöten. Aber, verehrter Leser und Leserin, da ich fein Moralprediger bin, auch feine Stimme in der Wüste erschallen lassen möchte, erläßt Du es mir gewiß, Dir dieses Gemälde weiter auszumalen. Nur eins noch wollen wir besprechen, weil es ein Grundprinzip der körperlichen Erziehung ist, das leider nur allzu oft vernachlässigt wird, das ist das Schlafzimmer der Kinder.

Reichen acht Stunden für den Erwachsenen vollkommen aus, so brauchen Kinder weit mehr Schlaf, und wir werden ihnen in den ersten

¹⁾ Das Kleine Journal für Hygiene (Berlin), Rr. 14, 1901.