Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 5

Artikel: Heilwirkung und Verjüngungskraft der Bergluft

Autor: Grumbach, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038239

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

unserer Hautdecke in Berührung zu kommen, um ihre schädliche Wirkung auszuüben. In diesem Falle sprechen wir von contagiös mias matischen wir von contagiös mias matischen Wrankheiten. Ist aber eine solche durch irgend eine örtliche Ursache entstanden, so braucht sie, zu ihrer weiteren Verbreitung nicht mehr des neuen Hinzukommens der Ursachen, welche sie hervorgerusen haben; sie versbreitet sich von selbst, sich unabhängig von Individuum zu Individuum übertragend, bis versänderte und ihrem Bestehen entgegengesetzte atmosphärische Verhältnisse ihrem weiteren Vorgehen Einhalt gebieten. Auf diesem letzteren Umstande beruht der Unterschied zwischen Constagien und Infestion.

Gine burch Infektion übertragbare Rrankheit bedingt zu ihrem ersten Entstehen, sowie zu ihrem weiteren Verlauf bon bornherein eine Alteration der Atmosphäre. Die Dertlichkeiten, von welchen die pathogenetischen Bringipien (die Rrankheitserreger) ausgehen, find Berbe, welche nur auf Individuen, die in ihrer Tätigfeitssphäre leben, eine Wirfung haben, und bei benen jum Boraus eine Disposition bestehen muß für die miasmatische Influenz. Sind aber diese Individuen einmal von der Krankheit angesteckt, dann fonnen fie felbst zu weiteren Infektionsherben werden und der Atmosphäre Miasmen übergeben, welche jur Erfranfung von anderen, ebenfalls prädisponierten Indipiduen Beranlassung geben können. Auf diese Beise ent= steht wieder eine Art Contagium, weil die Krantheit von einem franken auf ein gesundes Individuum übertragen worden ift; aber die Uebertragung ist doch nicht durch Rontaft entstanden, sondern durch In= fection durch die Luft. Die Uebertragung der Krankheit von Individuum zu Individuum burch Rontakt hat man auch lebendes Con= tagium genannt, ober birettes Con=

tagium. — Die Uebertragung durch den Kontaft von Kleidern oder anderen Effesten von einem Kranken, oder welche einem Kranken angehört haben, hat man auch totes Constagium genannt.



Heilwirkung und Verjüngungskraft der Bergluft.

Bon Dr. Mag Grumbad.

(Nachdruck verboten.)

"Die fortgesetzte Bewegung, die Aufheiterung des Gemüts, der Genuß einer freien, immer veränderten Luft wirken zauberisch auf den Menschen und vermögen unglaublich viel zur "Erneuerung und Berjüngung des Lebens", sagt Hufeland in seiner Makrobiotik.

Schon von altersher suchte und fand man in den Bergen Heil und Hülfe für Leib und Seele. Der Stammgott Fraels, der alte Jehova, war eine Berggottheit, "ein Gott der Berge und nicht der Gründe"; daher heißt es im Psalm: "Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, von welchen mir Hülfe kommt."

Im grauen Altertum war der Berg Pelion wegen seiner heilsamen Luft besonders berühmt. Dorthin brachte, der Sage nach, Apollo seinen schwächlichen Sohn Asklepios, um ihn daselbst aufziehen zu lassen. Im Anschluß hiervon entstand in den Bergen die Einrichtung der Asklepieden, die etwa seit dem Jahre 400 vor Ehr. als Naturheilstätten sehr besucht wurden.

Bei ben alten Germanen findet sich eine ganz zweifellose und klare Erkenntnis von der Bedeutung der Berge für Gesundheit und Wohlergehen der Menschen. In der Edda werden "Heilberge" erwähnt. "Der Heilberg heißt er, dieweil da Hilfe die Lahmen und Siechen schon lange suchen. Berjährter Leiden ledig wird jede Frau, und gestärft, die den Gipfel ersteigt."

Auch die Römer erkannten früh die Zuträgslichkeit des Aufenthaltes in den Bergen. Galen (geb. 131 n. Chr.) hebt die heilsame Wirkung der mittleren Berghöhen hervor. Er empfiehlt die mäßigen Höhen, verbunden mit Milchsturen für Lungenkranke. "Es ist offenbar, daß die Bergorte, welche von allen Seiten durchweht und den Winden kein Hindernis bieten, auch die besser ventilierten sind. Daher sie sich nützlich gegen alle Krankheiten der Brust, ebenso gegen die Affektionen des Kopfes und aller Sinnesorgane erweisen."

Schon lange haben die Aerzte diefen beilfamen Ginflug bes Aufenthaltes in ben Bergen erfannt und in den Dienft der Beilfunde geftellt. Man fand burch die Todesstatistifen bestätigt, daß eine Reihe von Krantheiten, die im Tieflande häufig find, im Gebirge faft gar nicht vorkommen, aber auch umgefehrt. Kranke mit Ratarrhen der Respirationsorgane, mit Lungen- und Bruftfellentzundungen, mit Gelent" rheumatismus ober Herzleiden muß man von ben Bergen fernhalten, weil diese Rrankheiten nach ber Statistif bort febr häufig find, einen wenig gunftigen Berlauf nehmen und fich in den Totenliften der Gebirgsdörfer gablreich vorfinden. Dagegen werden sehr günstig beeinflußt und tommen unter ben Bergbewohnern fast gar nicht folgende Krankbeiten vor : Lungenichwindsucht, Strofuloje, Blutarmut, englische Rrantheit ber Rinder, Schwäche, Wechselfieber, dronische Ratarrhe bes Magen Darmfanals, Blutstockungen in den Bauchorganen mit ihren Folgen. Das find empirisch gewonnene Tatfachen.

Die Tuberkulose ist im Hochlande auffallend

selten. Verlassen die Bewohner von Davos ihren Heimatsort und wandern ins Tiefland, um dort Beschäftigung zu suchen, so werden sie nicht selten von der Tuberkulose befallen. Sie pflegen dann nach Davos zurückzukehren, um wieder zu genesen. Die Steigerung der Atenntätigkeit im Berglande führt zu einer Kräftigung der Atennuskulatur, zu einer besseren Ausbildung des Brustkorbes; sie bildet eine Vorbeugung gegen Erkrankung der Lungen.

Es ist experimantell bewiesen, daß die Zahl der Blutkörperchen und die Menge des Blutsfarbstoffes auf den Bergen zunehmen. Daher ist das Höhenklima empfehlenswert bei Bleichsucht, ferner zur schnelleren Bluterneuerung nach Blutverlusten und bei den Zuständen von Blutarmut, wie sie sich im Anschluß an schwere Infektionskrankheiten, in der Rekonsvaleszenz sinden. Mit der Beförderung der Blutzirkulation geht auch Hand in Hand die Beseitigung von Blutstockungen.

Das Hautorgan wird gefräftigt und erlangt größere Widerstandsfähigkeit gegen Witterungseinflüsse. Daher eignet sich das Höhenklima vorzüglich als Abhärtungsmittel bei verweichlichten Naturen.

Bei einem Höhenklima spielen aber nicht nur die dem Klima zukommenden Heilwirkungen eine Rolle, vielmehr summieren sich zu ihnen die aus der gesteigerten körperlichen Bewegung entspringenden Gesundungskräfte. Der Stoffsumsatz wird gesteigert, der Eiweisansatz bestördert; die Herztätigkeit wird angeregt, die Atmung verstärft; die Blutbildung ist versmehrt, die Haut wird zu energischer Tätigkeit trainiert; die lebenswichtigsten Organe umseres Körpers werden zu erhöhten Leistungen ansgeregt, werden dadurch leistungsfähiger und fräftiger.

Much unsere edlen Sinnesorgane, die in ber Stadt Tag und Nacht so arg gequält werden,

finden auf den Bergen Ruhe und Erquickung. Das Auge erholt und erfreut sich an den grünen Wäldern und Wiesen. Das Ohr ersquickt sich an der Böglein lieblichen Gesängen; auch das Schweigen der Einsamkeit tut ihm wohl. Nichts wird hier dem Ohre lästig, kein städtisches Lärmen und Getöse, kein Verkehrstrubel und Maschinengetriebe. Der Nase bieten sich die lieblichen Gerüche der Kräuter und Blumen dar, denn diese Pflanzen sind auf den Bergen viel duftreicher als in der Ebene. Da wird die Nase nicht beleidigt und belästigt von den eckligen Ausdünstungen der Städte, von den dicken Kauchwolken der Fabriken.

Hier oben mischet der himmlische Schenk Aus Norden und Süden der Lüfte Getränk. D Atem der Berge, beglückender Hauch!

So vereinigen sich auf den Bergen die mannigfachsten Heilpotenzen und Gesundheitsfräfte zu einem unerschöpflichen Jungborn, welcher frisches Blut und neuen Mut, Versüngungssaft und Lebensfraft spendet Allen, die ihn aussuchen. "Auf den Bergen wandernd verjüngt man sich!"



Der wachsende Buckerkonsum und seine Gefahren.

(Internationale Monatsschrift.)

Mit dem Aufgeben des Alkohols mächst das Berlangen nach Kohlenhydraten, insbesondere nach Zucker. Wenn dieses Verlangen befriedigt wird durch den Genuß natürlicher Nahrungs-mittel, zuderreicher Früchte, so führt, wie immer, der gesunde Instinkt zur Erhaltung der Gesundheit. Wenn man dagegen zu un-

natürlichen Nahrungsmitteln greift, zu einem mit fünstlichen Mitteln dargestellten chemischen Individuum, zum reinen Zucker, so müssen wir schon à priori erwarten, daß diese Absweichung von der Norm nicht ohne nachteilige Folgen für die Gesundheit bleiben wird.

Dazu stimmen auch die Bedenken, welche aus ber physiologisch-chemischen Untersuchung fich ergeben. Alle unsere natürlichen Nahrungs= mittel find nicht chemische Individuen, sondern Gemenge einer gangen Reihe chemischer Individuen. Unter diesen find befanntlich die wichtigsten — welche in keinem Nahrungsmittel gang fehlen - : bie Gimeifftoffe, die Rette, bie Rohlehydrate — zu welch letzteren auch ber Bucker gehört - und gemiffe Salze. Wenn man nun aus allen biefen unentbehrlichen Stoffen einen einzigen, ein Rohlehydrat, den Bucker herausgreift, ihn chemisch isoliert und allein ober mit geringen Butaten genießt, fo merben bem Organismus zu fleine Mengen ber anderen unentbehrlichen Nahrungsstoffe zugeführt. Die Menge von Giweiß und Fett in ben guderreichen Früchten ift nicht bedeutend und fann leicht ersett werden burch eine kleine Menge animalischer Nahrung, welche reich an diesen Stoffen ift. Dagegen ift ber Ausfall an organischen Salzen, welcher baraus fich ergibt, bag ftatt ber zucherreichen Früchte reiner Bucher genoffen wird, in Quantitäten bis zu mehreren hunderten Grammen im Tage, ein febr bebenklicher, insbesondere der Ausfall an Ralt, an dem unsere Nahrung oft ohnehin schon viel zu arm ift. Es ift ferner zu bedenfen, bag die Früchte organische Gifenverbindungen enthalten, bei beren Mangel leicht Blutarmut eintritt.

Ein Blick auf die folgende Tabelle wird dieses klar machen. Auf derselben sind die Nahrungsstoffe nach aufsteigendem Kalkgehalte geordnet.