

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 8

Artikel: Vorteile der Bergluft

Autor: Imfeld

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037865>

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: 13.02.2026

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

richtet, daß in Paris auf einem Hektar Bau-
land durchschnittlich 370, in einem Bezirk
sogar 1000 Menschen wohnen müssen. Es
gibt in Paris 81 Straßen mit 5000 Häusern,
die durch Tuberkulose verseucht sind. In
den 6 großen Tuberkulose-Zentren von Paris
sind 66000 Menschen in 1553 Häusern zu-
sammengepfercht. Etwa 12000 Familien zu
6 Personen leben in einem Zimmer. Das
Gesundheitsamt sagt, daß 11750 Zimmer ohne
Licht und Luft und von ungenügender Größe
sind. — —

Was sollen wir noch hinzufügen, wo doch
die Not und das erbarmungswürdigste Elend
selbst eine so eindringliche Sprache reden?

(Kneippblätter)

Vorteile der Bergluft.

Dr. Imfeld.

Alle, welche zur Zeit der heißen Sommertage
die drückende Atmosphäre der Stadt fliehen,
um auf den Berg zu gehen, wissen, daß sie
dort einen neuen Vorrat von Kraft und Ge-
sundheit sammeln können.

Die Unterbrechung des aufreibenden Berufs-
lebens, das Abschütteln der täglichen Sorgen
und des geschäftlichen Treibens spielen hierbei
allerdings ihre Rolle. Aber hiervon abgesehen,
bietet das Höhenklima sehr unverkennbare
Vorteile.

Jedermann weiß, daß je höher man steigt,
desto geringer wird der Luftdruck. Bei einer
sehr beträchtlichen Höhe kann diese Vermin-
derung des Luftdruckes sogar unangenehme
Beschwerden, wie z. B. Kopfschmerzen, Schwindel,
Atemnot und Schlaflosigkeit infolge Über-
reizung des Nervensystems verursachen. Bei
einer mittleren Höhe, 1000—1200 Meter,

finden diese Beschwerden nicht statt, es werden
im Gegenteil die sämtlichen Funktionen des
Organismus, namentlich aber diejenige der
Atmung, zu energischerer Tätigkeit angeregt
und wird dadurch die körperliche Kraft ver-
mehrt.

Hievon abgesehen ist auf dem Berge die
Luft reicher an Sauerstoff und reiner als in
der Ebene. Die Mikroben, welche so gerne
in den schmutzigen Winkeln der Städte nisten,
gefallen sich nicht in der Nähe der würzig
duftenden Tannen. Sie scheinen auch zu
wissen, daß ihr großer Feind, die Sonne, ihre
Strahlen ungehinderter auf die freie Höhe
sendet und dieselben somit mächtiger wirken.
Auf den Bergen ist in der Tat die Besonnung
eine viel direktere, die chemischen Sonnen-
strahlen zerstören die gefährlichen Krankheits-
keime und geben überdies den Blumen, welche
die Wiesen schmücken, eine lebhaftere und
schönere Farbe.

In der Höhe ist überdies die Luft nicht nur
reiner, sondern auch trockener. Sie wird da-
durch zu einem geringeren Wärmeleiter und
befähigt somit den Organismus die Wechsel
der Temperatur besser zu ertragen. Freilich
darf man aber nicht vergessen, daß auf den
Bergen, namentlich nach Sonnenuntergang,
die Temperatur eine niedrigere ist als in der
Ebene und daß man sich deshalb abends und
zur Nachtzeit wärmer kleiden muß.

Ihr Alle, die Ihr müde und geschwächt seid,
benutzt die Vorteile der Bergluft, wenn ein
günstiges Schicksal Euch Sommerferien ge-
stattet; sucht aber dabei das friedliche und
ländliche Berghäuschen mit seinem bescheidenen
Leben den Prunkäalen und den üppigen Mahl-
zeiten den großen Hotels der Modestationen
vorzuziehen.