Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 36 (1932-1933)
Heft: 23

Artikel: Und Zeiten hab' ich..
Autor: Schubert, Margarete
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-672962

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: 13.12.2025

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

Bekanntlich ist die Höhenluft verhältnismäßig trocken. Während aber die Wasserabgabe des Körpers bei größerer Höhe infolge der Abkühlung der Luft eher zurückgeht, nimmt sie durch die Atmung beträchtlich zu. Diesbezügliche Versuche ergaben eine Steigerung von 292 mg in Marburg, auf 352 in Davos und 555 in derselben Zeitspanne auf dem Gornergrat. Bezüglich aller dieser Verhältnisse erweist sich das Klima von Davos, hauptsächlich wegen seiner windgeschützten Lage, als ausnehmend günstig. Bekanntlich paßt sich der gesunde Organismus den wechselnden Ansprüchen veränderter Höhenlage meist leicht an.

Groß ist auch der Einfluß der Bestrahlung durch die Sonne, wie jeder Bergsteiger an seiner Haut immer wieder feststellen kann. Aber nicht alle ihre Strahlen wirken im gleichen Sinne. Während die außerhalb des Rot im Spektrum gelegenen dunkeln, langwelligen Strahlen die Haut erwärmen und kaum in die Tiefe dringen, wirken die Sonnenstrahlen im Höhenklima bis 25 mm tief ein und können eine Erwärmung bis auf 41 Grad hervorrufen, was auf alle Funktionen des Körpers seine Wirkung äußert. Von welcher Bedeutung da die außerhalb des Violett im Spektrum gelegenen, ebenfalls unsichtbaren, kurzwelligen Strahlen sind, ist Gegenstand eingehender Untersuchungen, insbesondere auch für die Behandlung von Kranken. Ohne Zweifel ist ihr Einfluß ganz bedeutend. Doch läßt sich zur Zeit nicht einmal sagen, ob „die Gewohnheit, Bergtouren ohne Kopfbedeckung auszuführen, ein hygienischer Fortschritt, eine medizinisch gleichgültige Mode oder ein bedenklicher Unfug ist." Bekanntlich gehen auch die plötzlichen Barometerschwankungen und die luftelektrischen Erscheinungen bei Föhn, Gewittern, Sturm nicht unbemerkt am menschlichen Körper vorüber. Auch hierüber sind die Untersuchungen erst in den Anfängen begriffen.

Alle die genannten Einwirkungen überragt jedoch an Wichtigkeit der verminderte Luftdruck in größerer Höhe. Jedoch nicht, wie zu erwarten wäre, wegen dessen Abnahme, sondern infolge des Mangels an Sauerstoff. Für diese Auffassung ist der Versuch maßgebend: alle Einwirkungen des Aufenthaltes in der Höhe verschwinden, wenn Sauerstoff eingeatmet wird. Die genaueren Untersuchungen haben nun ergeben, daß nicht nur die Atmung und der Kreislauf in der Höhe beeinflußt werden, sondern der ganze Stoffwechsel weist Veränderungen auf; es scheint, daß alle innern Organe, sicher die der Blutbildung, davon betroffen werden. Sogar die Giftfestigkeit erfährt eine Steigerung. Über alle diese Verhältnisse sind noch weitere Untersuchungen nötig, die allerdings an die Geduld und Umsicht der Forscher große Anforderungen stellen.

Nun wären die Einwirkungen des Höhenklimas auf den menschlichen Körper als schädlich zu bezeichnen, wenn er nicht in der Lage wäre, Abwehrmaßnahmen dagegen zu treffen, die jene nicht nur aufheben, sondern noch ein mehreres leisten, und dadurch erzielen, daß wir von den Bergen nachhaltig gesunder, gekräftigt und belebt zurückkehren. Selbstverständlich sind in dieser Anpassung an die anderen Bedingungen des Höhenklimas die gesunden, kräftigen Personen besser daran als schwächliche, kranke und alte. Für diese ist darum in ihrem Verhalten größere Vorsicht bezüglich körperlicher Leistungen, aber auch hinsichtlich der Besonnung geboten; sonst können die günstigen Wirkungen des Bergaufenthaltes leicht ins Gegenteil umschlagen. Sie würden jedenfalls gut tun, ärztlichen Rat einzuholen, wo und bei welchem Verhalten für ihren besondern Umstand ihnen der größte Erfolg für ihre Gesundung beschieden sein könnte.

b.

Und Zeiten hab'ich..

Und Zeiten hab'ich, da das große All
mein Ziel ist mit den tausend Sternenzelten;
ein Nichts dünkt mich der arme Erdenball,
und meine Heimat sind die Sonnenwelten.

Doch plötzlich kommt ein Staunen übergroß:
Ich bin dein Kind ja, teure Mutter Erde,
und teile meiner Brüder Erdenlos,
auf daß mein Herz an Liebe reicher werde.

Dann fühl' ich aller Erdenwesen Leid,
und einen heißen Wunsch nur kann ich denken:
in jene Tiefen der Unendlichkeit
die ganze Not der Erde zu versenken.

Margarete Schubert, Feldmeilen.