

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 41 (1937-1938)  
**Heft:** 14

**Buchbesprechung:** Die Wechseljahre bei Mann und Frau [Hans Graaz]

**Autor:** [s.n.]

#### **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:** 15.01.2026

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

## Die Bergkrankheit und ihre Behandlung.

Die Bergkrankheit tritt in der Gegenwart besonders häufig in die Erscheinung. Es beruht dies auf der außerordentlich hohen Entwicklung der modernen Hochtouristik, verstärkt durch die Flugkrankheit, da die Bergkrankheit mit den krankhaften Erscheinungen beim Fliegen im Flugzeug fast nahezu übereinstimmt. Die Bergkrankheit ist natürlich keine typische Erscheinung unserer modernen Zeit, sondern sie ist so alt wie es Menschen und Hochgebirge gibt. Die Unfähigkeit der einzelnen Menschen für die Bergkrankheit ist verschieden. Sie tritt bei manchen Personen schon bei 3000 Meter Höhe auf. Die Hauptursache ist der sinkende Sauerstoffdruck der Atmosphäre. Man hat zwei Bergkrankheiten zu unterscheiden. Die eine stellt sich ein während des Hochgebirgsaufstieges, die andere nach einer Fahrt mit einer Bergbahn. Bei der Mehrzahl der Menschen tritt die Bergkrankheit in der Höhe von 3500 bis 4000 Meter Höhe auf. Die Symptome der Bergkrankheit äußern sich in geistiger und körperlicher Trägheit. Dazu kommen Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindelgefühl,

Atemnot und Herzklagen. Der Puls ist beschleunigt, der Atem unregelmäßig. Die Haut wird blaß.

Was die Bekämpfung der Bergkrankheit anlangt, so empfiehlt Dr. Roland nicht gewohnten Bergsteigern Vorsicht walten zu lassen. Grundsätzlich ist das langsame Bergsteigen immer noch richtiger als das schnelle Bahnhfahren in alpine Höhen. Da die durch das Bergsteigen bewirkte Ermüdung den Körper schwächt und damit den Ausbruch der Bergkrankheit begünstigt, soll man zum Aufstieg Pferde oder Maulesel vorziehen, wo solche zur Verfügung stehen. Die Mitführung von künstlichem Sauerstoff ist für die europäische Touristik nur bedingt zweckmäßig, denn die Erholung währt nur solange, als die Einatmung dauert. Das Auftreten der Bergkrankheit während des Marsches zwingt von selbst zu Ruhepausen, nach denen eine allerdings nicht vorhaltende Erholung eintritt. Kaffee, Tee und Alkohol sind bei der Bekämpfung der Bergkrankheit als unzweckmäßig zu vermeiden.

Dr. W. H.

## Der Heilwert der Seereisen.

Dr. Joseph, Hamburg, empfiehlt sehr angelegentlich die Seereisen. Heilwirkungen werden durch die Seereisen bei Lungen-, Stoffwechselkrankungen und bei anderen Leiden festgestellt. Die Wirkung des Seeklimas auf die Bluterneuerung ist heute medizinisch festgestellt. Ein leicht geschwächtes Herz wird günstig beeinflußt, was durch Messungen festgestellt wurde. Durch viele Versuche ist ferner bewiesen, daß das Hochseeklima auf die Atmung einen guten Einfluß ausübt. Die größte Wirkung des Hochseeklimas zeigt sich in seiner Wirkung auf den allgemeinen

Stoffwechsel. Die Verbrennungsprozesse im Körper werden stark gesteigert, sowohl bei Erwachsenen und bei Kindern nimmt der Appetit gewaltig zu. Auch auf das Seelenleben und auf das Nervensystem wirken Seereisen günstig ein. Die Steigerung der Muskelkraft geht Hand in Hand mit dem Ansteigen des Körpergewichts. Je größer die Gewichtszunahme, desto größer ist auch der Zuwachs an Muskelkraft. Für die Heilerfolge einer Seereise kommen auch noch einige andere Erfordernisse in Betracht: die Unterkunft auf dem Schiff, die Verpflegung und Kleidung. Dr. W. H.

## Bücherschau.

**Die Wechseljahre bei Mann und Frau.** Von Dr. med. Hans Graaz. 64 Seiten. Kartoniert RM. 1.80. Falken-Verlag Erich Sicker, Berlin-Schöneberg.

Die Leiden der Wechseljahre werden besonders drückend und unheimlich dadurch, daß der Leidende meist selbst nicht weiß, was ihm eigentlich fehlt: der eingenommene Kopf, die fliegende Hitze, der jagende Herzschlag, die drückende Angst, die gedrückte Stimmung, die Lähmigkeit der Glieder, die zitterige Aufgeregtheit — was alles bedeutet das? Über das alles gibt hier ein erfahrener Arzt

Außschluß und jeder Leidende wird sich gern seiner verständnisvollen Führung anvertrauen. Er zeigt klar und eindeutig, was man tun muß, um den Gefahren der Wechseljahre standzuhalten und zur Heilung zu gelangen, u. a. in folgenden Kapiteln: Das Leben — die Haut als innere Drüse — Monatsblutung mit Ausscheidung — Lebensnerven — Gemütschwankungen — Lebenskraft — Verdauung — Stoffwechsel — Darmreizung — natürliche Nahrung — Bewegungsreiz und Hautreiz — frühes Altern — Selbstmordgefahr — Seelische Behandlung.