Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1988-1989)

Heft: 22

Artikel: Höhenklima - Lebensmilieu besonderer Art

Autor: Auer, Fred

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-790000

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: 01.08.2025

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

Höhenklima — Lebensmilieu besonderer Art

* **Fred Auer, St. Moritz**

Einiges ist in der letzten Zeit in Bewegung geraten: Ein Blick in die Gazetten an Hand vieler Beiträge mit oft kontradiktivem Inhalt, zum Wetter, zum Schnee, mit oder ohne Schneekanonen, zum Tourismus im allgemeinen und speziellen und zur nicht mehr so reinen Luft in den Agglomerationen, lässt den Schluss zu, dass man sich Gedanken, wenn nicht Sorgen für die Zukunft macht. Mich wundert es, oder besser nach 30 Jahren Wahlheimat-Aufenthalt im Engadin schon nicht mehr, wie es möglich geworden ist, dass die Ressourcen, unserer einzig wichtiger Rohstoff — das Höhenklima und damit die Höhenmedizin sowie die Vorsorge- und Rehabilitations-Medizin — fast konsequent umgangen oder besser übergangen werden.

In der Einsicht, dass hier ein erneuter Anlauf genommen werden muss, wurde dieser Artikel geschrieben:
Im Wirtschaftsteil der Frankfurter Allgemeinen Zeitung vom 23. Februar 1973 erschien eine sozialpolitische Prognose für die nächsten Jahre und Jahrzehnte, überschrieben mit dem Titel: «Mehr Ferien und Urlaubsgeld». Zweifellos wandelt sich unsere, auf wachsendem Konsum eingestellte Industriegesellschaft, unter welchem ideologischen Vorzeichen auch immer, unter unseren Augen, zu einer Freizeitgesellschaft. Der Mensch wird grössere Freizeiträume zur Verfügung haben als je. sein existentielles Problem wird nicht mehr die Erkämpfung der Freizeit sein, sondern vielmehr und immer ausschliesslicher die Frage, was er mit dieser Freizeit in sinnvoller Weise anfängt.

---

* **Dr. med. Fred Auer, FMH, ist Allgemeinpraktiker in St. Moritz.** **Die Veröffentlichung dieser Studie erfolgt erstmals in der Engadiner Post am 28. Januar 1988.**

Willkommen im sonnigen Oberengadin

Klima- und Rehabilitationsstation

Chesa Ruppanner

7503 Samedan GR

Stadtärztlicher Dienst Zürich

Eine der vielen Möglichkeiten sinnvoller Gestaltung wachsender Freizeitgestaltung ist für viele der Aufenthalt im Gebirge und Hochgebirge. Dieser Aufenthalt wird umso attraktiver, als der Gebirgsraum Angebote sowohl für das Frühjahr, für den Sommer, für den Herbst und, ganz besonders, für den Winter unterbreiten kann.

Untersuchungen im Hinblick auf die Lebensbedingungen und auf das Wohlbefinden in der Höhe erhalten damit eine neue Bedeutung. Die Vergabe der olympischen Sommerspiele 1968 in eine Höhe von 2240 Meter initierte weltweite wissenschaftliche medizinische Tätigkeiten auf dem Gebiet der Höhenphysiologie. Die Medizin ist in den letzten Jahren zu neuen Einsichten und Erfahrungen gekommen. Heute meint man: Der gesunde Mensch, der aus dem Tiefland ins Hochgebirge kommt, hat gute Chancen, gesünder und nach seinem Urlaub leistungsstärker zu werden, der latent Kranke entdeckt leichter die Herde seiner Krankheit. Und der Kranke hat unter Umständen in den völlig anderen höhenklimatischen Bedingungen gute Chancen zur Heilung. Dies alles jedoch hängt von der richtigen Einstellung und vom richtigen Verhalten ab. Hier muss evt. der Arzt die entscheidende Hilfestellung leisten. Im Mittelpunkt seiner Überlegungen steht die Frage, wie der Einzelne auf die Sauerstoffmangelbedingungen reagiert, wie der Prozess der Adaption an die Hypoxie verläuft. In den Auswirkungen der Hypoxie sieht der Arzt heute sehr willkommene Möglichkeiten einer wirkungsvollen «taktischen Therapie und Prophylaxe» zur Erhaltung und Steigerung der Gesundheit und zur Bekämpfung von Zivilisationsschäden und Krankheiten. Durch die Vorgänge der Adaption wird — immer dann, wenn man ihnen aktiv und produktiv begegnet — für Gesunde und Kranke, für sportlich Interessierte wie für Hochleistungssportler, für den Menschen aus dem Tiefland wie für den Bewohner des Alpenraumes, physiologisch ein therapeutisch leicht beeinflussbarer Trainings- und Rehabilitationseffekt erzielt. Diese Bedingungen zu definieren ist die Aufgabe einer neuen, modernen «Höhenmedizin». Sie soll dem Menschen dienen, der erkannt hat, dass steigender Wohlstand nur dann ein sinnvolles Ziel ist, wenn er nicht auf Kosten der körperlichen und seelischen Gesundheit erkauft wird.

Die Empfehlung zu einem Höhenaufenthalt gehört zweifellos zu den am längsten geübten ärztlichen Verordnungen. Sie hat jahrhundertealte psychologische Wurzeln und ist vielfach heute noch mit Vorstellungen verbunden, die jenseits der rationalen Medizin liegen. Daraus ergeben

sich mannigfache Probleme für den Arzt wie für den Patienten, namentlich wenn moderne Erfahrungen und Erkenntnisse eingebaut werden sollen. Die Fragen nach dem Wohlbefinden, nach der Leistungsfähigkeit und schliesslich nach den Möglichkeiten an Gewinn einer Leistungspotenz des Menschen, andererseits die Frage nach einer Prävention, d.h. Schäden zu verhindern oder vorauszusehen, scheinen prädestiniert, die Voraussetzungen des Höhenklimas und seiner Physiologie vermehrt ausdrücklich zu empfehlen. Damit wird auch der alte Begriff der Klimatologie einer modernen Konzeption zugeführt.

Schon die Bibel kennt die Berge, von denen Hilfe kommt. Der Aufenthalt in den Bergen beeinflusst und verändert den Organismus so weitgehend, dass die Gesamtverfassung eines Menschen eine andere wird. Ein Höhenaufenthalt als Medizin ist ein Hilfsmittel, das jeder für sich anwenden kann. **Höhenmedizin,** das sei nochmals zusammengefasst, **bedeutet: Der gesunde Mensch, der aus dem Tiefland kommt, hat gute Chancen, nach seinem Höhenaufenthalt leistungsstärker zu werden. Der Kranke entdeckt leichter die Herde seiner Krankheit (z.B. Zähne/Tonsillen/Gallenblase) und hat unter den höhenklimatischen Bedingungen gute Chancen zur Heilung (z.B. Lunge, Asthma, Haut, Kreislauf-Krankheiten).**

Ursachen und Wirkungen

Im Höhenreizklima wirken die folgenden Faktoren zusammen: Lufttrockenheit, starke schwankende Temperatur-Verhältnisse, intensive Sonnenbestrahlung und Wärme-Bestrahlung (Winter und Sommer) und im Besonderen der Sauerstoffmangel. Der Sauerstoffmangel hat eine gewisse Leistungs-Minderung zur Folge (ca. 10-20% weniger). Daher muss der Organismus mehr leisten, was Trainingseffekte zur Folge hat. All diese Bedingungen bewirken eine Anpassung des Organismus, was letzten Endes zu einer Leistungssteigerung führt, aber auch als Vorsorgemedizin vorzügliches leistet. Das Höhenklima ist ein Lebens-Milieu besonderer Art: Es wirkt anregend, stimulierend und umstellend. Die Anpassung verläuft in Phasen, z.B. nach drei Tagen primärer Anpassung in weiteren Perioden von zehn Tagen bis zu drei wochen. Auch die geistig-seelische Anpassung bewirkt Wesentliches: Emotionen, Interessen und geistige Kapazitäten werden mitbeeinflusst.

Ältere Menschen in der Höhenlage

Umwelteinflüsse stehen in der Gebirgswelt in reichem Masse zur Verfügung, gewissermassen in einer Akkordwirkung, die praktisch gesehen allen physiologischen Bedingungen älterer Menschen entgegenkommt, indem sie die Lebensfunktionen in psychischer wie physischer Hinsicht anregt und stabilisiert. Im wesentlichen handelt es sich dabei um drei Formen, die zusammen eine für Ältere besonders günstige Höhenklimaverträglichkeit ausmachen:

— Die klimatische Schonung, d.h. vorübergehende Fernhaltung ungünstiger, belastender Faktoren am Heimatort, z.B. Bewahrung von Nebel, Schwüle, belastender Wetterlagen, Luftverunreinigungen und psychischen Einflüssen.

— Die klimatische Belastung, die sich durch die notwendige Anpassung an die verschiedenen klimatischen Einwirkungen ergibt: z.B. persönlicher Trainingseffekt durch die Höhenexposition und Durchblutungssteigerung (vor allem im Gehirn und in anderen wichtigen Organen und Organsystemen).

— Die spezielle Reaktionslage des älteren Menschen: Dieser reagiert in physischer Hinsicht weit langsamer und mit kleineren Ausschlägen auf die Anpassungserscheinungen in den Bergen, wobei sehr oft nur die positiven Begleiterscheinungen spürbar werden.

Als Geriatricum — Medizin, die sich vornehmlich mit dem Alter beschäftigt — kann das Höhenklima nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Die abgebildete «Chesa Ruppaner» ist eine vom Stadtärztlichen Dienst Zürich betriebene Klima- und Rehabilitationsstation in 7503 Samedan GR.

Für Anmeldungen (mit Arztzeugnis) und Auskünfte wenden Sie sich bitte an:
Stadtärztlicher Dienst Zürich, Walchestrasse 33,
Postfach 8035 Zürich
Tel. 01/216 44 77 oder 216 51 11.
Auch Prospekte können angefordert werden.

Redaktion