Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 7

Artikel: Die Reinheit der Hochgebirgsluft

Autor: Buser, Friedrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968563

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: 29.10.2025

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

Sprache wie, wann, und was man essen soll, um an seinem eigenen Körper, man möchte fast sagen «wahre Wunder» bestmöglichster Wiederherstellung zu blühender Gesundheit zu erleben.

Über die Verdauung, über Zusammenhänge der Nerven mit dem Stoffwechsel, über die Ernährung werdender Mütter und die Erreichung leichter Geburten, über Säuglings- und Kinderernährung, über Ernährung bei Sport und Spiel, für Gelehrte, Künstler, Kaufleute und Schwerarbeiter erklärt der erste Teil derart fein aufgebaut, dass jeder logisch Denkende die Stichhaltigkeit seiner Ausführungen unbedingt anerkennen muss.

Der zweite Teil «Die Magenfrage» gibt spezielle Anweisungen in der Nahrungsmittelwahl für Korpulente, für Unterernährte, sowie für Blutarme. Auch über die Zubereitung der Nahrung, über den effektiven Nährwert, über Säure- und Basenüberschuss, über kalk- und eisenhaltige Nahrung, sowie über all die notwendigsten, in dieses Gebiet fallenden Fragen, gibt der zweite Teil eingehend Aufschluss. Diese zwei kleinen Bücher sind derart lehrreich, dass ich mich gedrungen fühle, solche jedermann zur Anschaffung zu empfehlen.

Welch ein Segen für eine Familie, für Vater, Mutter, Kinder, für Kindeskinder, ja vielleicht für den ganzen Stammbaum können die Belehrungen solcher Bücher da sein, wo sie beherzigt und nachher auch gebührend beachtet und durchgeführt werden.

A. V.

DIE REINHEIT DER HOCHGEBIRGSLUFT.

Nirgends auf Erden ist der Kontrast so gross, wie der, den man in einer Großstadt erlebt. Neben höchster Palastkunst und Vornehmheit kriecht das Schreckensgespenst «die Infektionskrankheit» durch alle Gassen und rafft die Menschen in der schönsten Blüte dahin. Seit der Begründung der Bakteriologie wissen wir, dass es die Kleinlebewesen sind, die so verheerend unter den Menschen wirken können und dass die Mehrzahl der Infektionskrankheiten dort auftritt, wo das Volk am engsten haust und die Luft mit Bakterienkeimen völlig geschwangert ist. Schon Varro, der grösste aller altrömischen Vielwisser, hat in seinen drei Büchern über die Landwirtschaft den merkwürdigen Satz geschrieben von den winzigen Lebewesen, die das Auge nicht erkennen kann und die an Sumpforten wachsend, durch die Luft, den Mund und die Nase in den Körper gelangen und schwere Krankheiten hervorrufen. Von ihm ging der Spuk des Contagium vivum aus, die Angst vor einem unsichtbaren Leben in der Luft, das uns krank machen kann und vor dem sich die Pestärzte schützen wollten, indem sie ihre Vogelmasken aufsetzten, und das von der Kirche beschworen und verflucht wurde und doch nicht vom Menschen wich, bevor er nicht von seinem Verstand Ge-

brauch machte und seine Wissenschaft vom Leben schuf. Seltsame Irrwege ging die Wahrheit, bevor ihr zu Ehren Laboratorien gebaut wurden und die Gesellschaft sich entschloss, einen ohnedies nur winzigen Bruchteil ihrer Güter nicht für Jenseitshoffnungen und Diesseitsunterhaltungen, sondern für Förderung der Geisteskräfte und Naturforschung zu verwenden.

Die Luft, die wir atmen, ist so erfüllt von tausend und abertausend Keimen niederster Lebewesen; es liegen darin so viel Pilzsporen, Algen und Infusorienzysten, Eier von niederen Tieren und eingekapselten Infusorien herum, dass kein Tropfen Wasser auch nur eine Minute der Luft ausgesetzt sein kann, ohne infiziert zu werden.

Vergleichen wir aber den Bakteriengehalt der Großstadtluft mit demjenigen der Hochgebirgsluft, so finden wir einen ganz gewaltigen Unterschied. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass der Mensch in einer Großstadt im Durchschnitt stündlich etwa 300 bis 5000 unsichtbare Keime (in Paris sogar bis 33024 Keime), darunter auch die gefährlichsten Mikroben jedenfalls auch Tuberkelbazillen, einatmet.

Im Hochgebirge aber (z. B. in Arosa im Monat Januar' haben eigene Versuche gezeigt, dass an der Strasse bei Schnee nur 0—5 Luftkeime pro Stunde eingeatmet werden und wie die Untersuchung zeigte, handelt es sich erst noch um harmlose Pilze.

In erster Linie haben wir die reine Luft der gewaltigen Sonnenflut und dem verminderten Luftdruck zu verdanken, und besonders im Winter, wo im Tiefland die gefährlichsten Krankheitserreger eine breite Menschenmasse im Schach halten und die Sonnenstrahlen durch Dunst und Nebel nur schwache Desinfektionskraft haben, erfreuen wir uns in Arosa eines klaren Himmels, wo ungehindert die keimtötende Kraft der Sonne auf die schneebedeckten Fluren durchdringen kann.

Durch fortgesetzte Versuche lässt sich noch ein riesiges Tatsachenmaterial zusammentragen, das die enormen Vorteile der Reinheit der Hochgebirgsluft ins klare Licht rückt.

Friedrich Buser, Sternwarte Arosa.

HINAUF IN DIE BERGE.

Wer von all den vielen, im Tiefland Wohnenden wünschte sich nicht auch einmal einen Flug hinauf in die reine Hochgebirgsluft nehmen zu können! «Wenn sie nur billiger wäre!» werden jedoch manche der Leser ihrem Verlangen entgegenhalten. Wenn man aber bedenkt, wie viel ein naturgemäss Lebender an Ausgaben für diverse abgelegte Genüsse ersparen kann, dann sollte es ihm doch fast gelingen, im Laufe eines Jahres ein kleines Sümmchen erübrigen zu können, um wenigstens einige Tage dem Genuss reiner Hochgebirgsfreuden obliegen zu dürfen.