

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: Hinauf auf die Berge

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968564>

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: 10.02.2026

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

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 vermindernden 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 schneedeckten Fluren durchdringen kann.

Durch fortgesetzte Versuche lässt sich noch ein riesiges Tat-sachenmaterial 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 naturgemäßes Leben der an Ausgaben für diverse abgelegte Genüsse ersparen kann, dann sollte es ihm doch fast gelingen, im Laufe eines Jahres ein kleines Sämmchen erübrigen zu können, um wenigstens einige Tage dem Genuss reiner Hochgebirgsfreuden obliegen zu dürfen.

Wer nicht raucht und dem Alkohol nicht frönt, wer keine unnützen Schleckereien geniesst, wer keine Ausgaben hat für all die vielen gesellschaftlichen Anlässe, denen er um seiner Überzeugung willen aus dem Wege geht, der sollte sich tatsächlich die wunderbaren Vorzüge des Hochgebirges mit seiner reinen Luft und heilwirkenden Sonne nur um des Geldes willen nicht vorenthalten müssen. Übrigens bieten auch bereits einige bekannte Höhenorte, wie z. B. Arosa, Davos und St. Moritz, dem Sparsamen gute Gelegenheit zu billiger Unterkunft in herrlich eingerichteten Jugendherbergen. Wer da mit seiner ganzen lieben Familie einen tiefen Atemzug zur Neugesundung und Erstarkung in reinen Höhen finden möchte, der kann sich auch eine kleine Wohnung mieten, die ihn bei sonstiger Sparsamkeit nicht allzu teuer zu stehen kommt.

Skifahren ist so manchem Lebensreformer wahres Bedürfnis. was aber, wenn das Tiefland sein Schneekleid nicht behalten will? Wie und wo seinen Winterfreuden dann obliegen? — Dann nimmt man eben ausnahmsweise seine Ferien einmal im Winter, um diese auf den glitzernden Schneefeldern der herrlichen Gebirgswelt in kraftspender, warmer Sonne zu verbringen. Einige Tage schönes Wetter, und die verschlackte Lunge atmet befreit auf; Tiefatmungsübungen, Sonnenbäder und Touren aller Art helfen ferner das ihrige zu neuer Gesundung und Erstarkung beizutragen.

«Ein tiefer Atemzug in reiner Höhenluft,
Ein freier Blick wohl über Berg und Tal und Kluft,
Dann wieder niederwärts, erfüllt mit neuer Kraft,
Sodass voll frischem Mut, das Leben neue Werte schafft!»

ARMER REICHTUM, REICHE ARMUT.

«Am Golde hängt, nach Golde drängt doch alles! Gott wend's!» Dieser Seufzer eines bekannten Dichters, er trifft heute mehr denn je zu. Der Besitzlose strebt nach den Gütern des Reichen und dieser wieder muss für deren Mehrung bekümmert sein, denn was ihn heute beglückte, das hat morgen den Reiz verloren und seine immer grösser werdenden Ansprüche erfordern immer mehr Besitz. Der Arme seinerseits hofft durch Besitztum der Sorgen los zu werden und das Leben geniessen zu können, wiewohl es nur zu sehr zutrifft, was schon Goethe festgestellt hatte, dass nämlich jeder Besitz die Furcht vor dessen Verlust wachruft, so des Lebens Unruhe mehrend. Heute leben wir tatsächlich in einer Zeit, deren unsichere Verhältnisse und Lebensmöglichkeiten Angst und Furcht um den Verlust irdischer Güter beständig zu nähren vermögen. Gleichwohl aber stimmen reich und Arm nach wie vor so ziemlich mit dem Ausspruch überein: «Armut ist die grösste Plage, Reichtum ist das höchste Gut!»