

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 5

Artikel: Vom Bergsport uns seiner gesundheitlichen Bedeutung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554426>

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: 24.12.2025

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

Vortrag in Zürich

Halten Sie sich für den 15. April 1948 abends 8 Uhr frei und versäumen Sie nicht den interessanten Vortrag von A. Vogel über

Nerven und Nervenleiden

zu besuchen.

Kongresshaus, Gotthardstrasse 15
Kammermusiksaal, Eingang U

haben. Besitzt aber jemand eine starke Widerstandsfähigkeit und eine gute Assimilation, dann ist die Gefahr für ihn nicht so gross. Es gibt Menschen, die, wollte man die Sprache des Automobilisten gebrauchen, einen solch guten Vergaser besitzen, dass sie selbst das schlechteste Benzin noch verwerten könnten. Andere wieder haben schlechte Verdauungsorgane. Sie assimilieren schlecht, weshalb sie bei einer mittelmässig guten Ernährung gleichwohl noch einen Mangel aufweisen. Diesen Umstand hat man vielfach ererbt. Die Erbanlage spielt natürlich für Blut und Nerven eine grosse Rolle. Es gibt Menschen mit so genannter Rossnatur, bei denen es lange geht, bis sich ein Mangel bemerkbar macht. Sie können aus dem, was sie essen, selbst noch den geringsten Wert herausholen, um dem Körper das zuzuführen, was er benötigt. Ein anderer Mensch dagegen assimiliert eben schlecht, weshalb er rasch einen Mangel aufweisen wird. Aus diesem Grunde muss er mehr Sorge für sich tragen, um sich keine Schädigungen zuzuziehen. Jeder Mensch besitzt wieder eine andere Natur, eine andere Veranlagung, weshalb es nicht angebracht ist, sich mit einem andern zu vergleichen. So ist es auch mit der Erträglichkeit der verschiedenen Gifte. Ein Mensch kann wie ein Türke rauchen, ohne dass ihm dies scheinbar zu schaden vermag, denn er wird gleichwohl alt dabei, während ein anderer, der nur ein Drittel soviel raucht, sich dadurch eine Herzkranzarterienverkalkung zuzieht und infolgedessen an einem Herzschlag stirbt. Man sollte also nie falsch schlussfolgern, denn was für den einen noch zulässig ist, das kann für den andern sein Ende bedeuten. Man kann sich nicht trösten und sagen, was dem andern nicht geschadet hat, wird auch mir nicht schaden können. So verhält es sich auch mit der Wirkung des Alkohols. Der eine trinkt ohne Besinnung und wird gleichwohl alt dabei, während der andere, der dem Trunk nur wenig ergeben ist, sich damit rasch zu grunde richtet. Statt zu vergleichen, sollte man sich lieber bewusst werden, dass es besser ist, wenn man alles meiden, was dem Körper zu schaden vermag. Nur so werden wir unsere Kräfte sammeln und Tüchtiges leisten können, damit wir unser Leben nicht wertlos verbringen und nutzlos verrinnen lassen. Schon oft haben mich Menschen, wenn sie inne geworden sind, dass ich weder rauche, noch trinke, weder dem, noch jenem huldige, entsetzt gefragt, was mir denn eigentlich da noch auf der Welt verbleibe? Die meisten Menschen glauben, sie müssten den verschiedenen Genussgiften und Genussfaktoren Beachtung schenken, da nur durch sie das Leben lebenswert und interessant sei. Ich aber bin überzeugt, dass mein Leben in keiner Form Mangel an interessanten Momenten aufweist. Wenn ich nur schon an die vielen Briefe denke, die ich Tag für Tag erhalte, und die mir bestätigen, wie vielen Menschen ich in ihrer Not schon behilflich sein konnte, dann ist dies für mich ein grösserer Genuss, als wenn ich zehn Tabakpfeifen in die Luft hinausgeblasen hätte. Jeder, der an einem Posten steht, an dem er etwas Tüchtiges vollbringt, so dass sein Leben für ihn einen Zweck besitzt, wird gleich empfinden wie ich. Er wird aus dem, was er leistet, Freude schöpfen können, so dass er keine Genüsse begehrt, die ihm zu schaden vermögen.

(Fortsetzung folgt!)

Vom Bergsport und seiner gesundheitlichen Bedeutung

Gleichmässig langsamen Schrittes geht es den Berghang hinan. Es ist eine Viertelstunde vor neun Uhr, und die Sonne bemüht sich, die weissen Wölkchen am tiefblauen Himmel zu zerteilen und aufzulösen. Der Schnee ist noch hart gefroren und knistert leise unter den Skiern. Eine bunte, sich eifrig unterhaltende Menschenmenge eilt der Aufstiegstrasse entgegen. Einige knorrige Arven erinnern uns daran, dass wir an der Waldgrenze vorüber ziehen, die im Engadin bis auf 2400 m hinaufreicht. Kleine Lärchen zeigen, dass sie sich auch in dieser Höhe zu behaupten wissen, denn ihre festen Aeste sind voll runder, gut entwickelter Knospen. An schneefreien Stellen stecken da und dort Alpenrosenstöcke sonnenhungrig ihre Köpfchen in die Luft, als wollten sie uns daran erinnern, dass sie in absehbarer Zeit die Berglandschaft mit ihrem leuchtenden Rot und dunklen Grün zu beleben und noch weit schöner zu gestalten vermögen. Ein Bergwacholder streckt seine stacheligen Arme über einen Felsen, und im Vorbeigehen begrüsst er uns ganz fein mit dem zarten Duft seiner wertvollen, aetherischen Öle. Unwillkürlich holen wir tief Atem in dem Bewusstsein, ein Geschenk der Natur in uns aufnehmen zu dürfen. Unsere Lungen füllen sich mit dem kraftspendenden Duft, und unser ganzer Körper labt sich daran.

Höher steigt mit der Zeit die Sonne, und es beginnt fühlbar warm zu werden, so dass die wollenen Kleider lästig sind und weichen müssen. Da es schön windstill ist, darf sogar die letzte künstliche Haut des Kulturmenschen, das Hemd, seinen gewohnten Platz verlassen, um auf der Lunttasche abzuwarten, bis es wieder benötigt wird. Wie wohlthuend sind die Strahlen der Sonne! In stets gleichbleibendem, langsamem Schritte mit ruhig tiefem Atemholen geht es beständig aufwärts. Die laute Menge aber, die sich mit mir den Berg hinan bewegt, pustet schwitzend und schnaufend an mir vorüber. Aber immer wieder hole ich sie ein, denn die schweren Rucksäcke laden zum Haltmachen ein, und sie müssen unbedingt leichter gegessen werden.

Etwa 1000 Touristen streben an diesem prachtvollen Ostersonntag der Diavolezza zu. Einige laufen mit strammen Schritten allen andern voran, nicht anders, als ob sie sich auf der Bahnhofstrasse in Zürich befänden, aber o weh, bald sieht man diese eiligen Helden schweisstriefend auf einem Steine sitzen. Ermattet stützen sie den Kopf in den Händen und erzählen sich, sichtbar gelangweilt, die neuesten Witze. Haben sie diese vom Stapel gelassen, dann beginnen sie von frühern, bäumigen Touren zu sprechen und fächeln sich dabei mit dem Taschentuch etwas Erfrischung zu. Andere aber, des Bergsteigens besser gewohnt, gehen achtlos und in sich gekehrt an diesen Duzendmenschen vorüber. Ihr Bergschritt bleibt sich stetig gleich. Langsam, gemessen, ruhig, in gleichmässigem Rhythmus lassen sie Meter um Meter hinter sich und legen so bis zur Diavolezzahütte die ganze Höhendifferenz von 2045 bis zu 2950 m zurück. Der Schnee scheint immer weisser zu werden, und während wir das Firnfeld hinaufsteigen, scheint die Luft leicht zu fibrieren, soviel Wärme hat sich in diesem Kessel angesammelt. Rechts und links liegen die grauschwarzen Berggipfel, vor uns breitet sich das weisse Firnschneefeld aus und in Gedanken versunken, gewinnen wir die letzte Steigung. Die schwarze Schlange von Menschen bewegt sich immer langsamer. Das Wiegen der Körper wird tiefer und schwerer. Die vordem kurzen Halte werden zahlreicher und dehnen sich länger aus. Das zu schnelle Tempo in der ersten Hälfte der Tour beginnt sich zu rächen. Obschon ich immer noch mit meinem gewohnten, gleichmässig langsamen Schritt bergan steige, scheint es, als ob ich mich mehr beeilen würde als vordem und dies nur, weil das Tempo der Menge wesentlich langsamer geworden ist. Nachdem der letzte Steilhang quer

durchschnitten worden ist, haben wir unser Ziel erreicht. Mayestätisch und über alle erhaben begrüsst uns der Piz Palü, etwas weiter rechts der stolze Piz Bernina. Eine eigenartige Stille umgibt uns. Wie vom Zauber der Bergwelt ergriffen, verstummt die laute Menge. Staunend muss auch sie einen kurzen Augenblick stille sein.

Unliebsam wird plötzlich die tiefe Ruhe durch ein immer stärker werdendes Surren gestört. Ueber unsern Köpfen saust ein Flugzeug vorbei. Aufgeschreckt schauen aller Augen nach dem roten Riesenvogel, der in grossem Kreis über das Firnfeld dahinfliegt und nochmals über unsere Felskuppe kreist und zwar so tief, dass man förmlich fürchtet, er könnte am harten Gestein anprallen und zerschellen. Fröhlich lachend grüssen und winken uns die Insassen des Flugzeuges, worauf es weiter fliegt, über die Isla Persa gegen die Bowaldhütte, dort abdrehend, um dem Morteratschgletscher entlang, dem Tale zuzusteuern.

Gut, dass er verschwunden ist, dieser menschliche Riesenvogel, denn nun wagen sich wieder die leichtbeschwingten Bergdolen heran, die mit ihren Segelflügen und akrobatischen Künsten ihren grossen, plumpen Flugkonkurrenten weit in den Schatten stellen. Nun sein metallisches Knattern verstummt ist, ergötzt die Stille erneut.

In meiner Felsennische, die mich gastlich aufgenommen hat, wird es ansehnlich warm, da die Sonnenstrahlen von allen Seiten reflexieren können. Ein kurzes Sonnenbad ist eine wahre Wohltat. Besonders dankbar sind die Füsse für die Befreiung aus schwerem Schuhwerk.

Wie viel besser schmecken Butterbrot, Nüsse und Weinbeeren hier oben als zu Hause, Welch köstliches Labsal gegen den Durst spendet doch der kräftigende Saft der Orangen. Auch die Bergdohlen merken es, wenn die Lunchtasche geöffnet wird. Immer enger ziehen sie ihre Flugkreise, denn sie wissen, dass nachher auch für sie etwas übrig bleibt. Das dumpfe Tosen und Donnern, das zeitweise von der andern Seite des Gletschers wie ein fernes Gewitter herübergrollt, stört die flinken Segler nicht. Sie kennen dieses Naturspiel und haben sich daran gewöhnt, dass sich an heissen Tagen etwas Eis an den Abbruchstellen löst und donnernd und tosend auf den Gletscher hinunter stürzt.

Inzwischen hat die Sonne den hart gefrorenen Schnee sulzig gemacht, so dass dieser nunmehr zur Abfahrt einlädt. Lunge und Herz haben beim Aufstieg ihren Teil getan. Nun kommen die Muskeln an die Reihe, denn sie müssen beim Stemmen und Schwingen tüchtig durchhalten. Im leichten Sulz ist die Abfahrt ein wirklicher Genuss, und bald liegt der erste Steilhang hinter uns. Beim Ueberqueren des grossen, weissen Schneefeldes denkt man gar nicht, dass man tiefes Gletschereis unter sich hat, so glatt und spaltenlos ist die Route bis zur Isla Persa hinüber. Dieser Steilhang, der ganz von Gletschern umgeben ist, stellt an das sportliche Können einige Ansprüche, weshalb es weniger Geübte vorziehen, sich wieder auf ihre nicht so schnellen Füsse zu verlassen und die Brettchen in den Händen zu tragen. Nach diesem beschwerlichen Steilhang beginnt eine schöne Fahrt über den Gletscher. In langen Schussfahrten gelangen wir bis zu den weiter unten liegenden offenen Spalten, die ein etwas vorsichtigeres Fahren erfordern. Als Abschluss folgt noch die grosse Gletscherzunge, die Gelegenheit bietet, nach Herzenslust die wackern Kristianiaschwünge auszuführen. Alle Gelenke sind nach dieser tüchtigen Fahrt gelockert. Der ganze Körper ist wie eingeölt. Der Atem geht leicht, wie schon lange nicht mehr und die Lunge fühlt sich frei und unbeschwert. Ohne Müdigkeit geht es an grossen Steinquadern vorbei zur Station Morteratsch oder auch durch den Lärchen- und Arvenwald, um nach dreiviertelstündiger Wanderung in Pontresina anzukommen.

Wenn man dem Rhythmus des Körpers vernünftig Rechnung trägt, wenn man sich also nicht vom leidenschaftlichen Geiste der Rekordsucht treiben und verführen lässt, dann ist der Wintersport gewiss gesund. Sinn für die gesundheitliche Förderung des Körpers und offene Augen für die Schönheiten der Natur sind biologische Voraus-

setzungen, die dem Bergsport das richtige Gepräge verleihen, denn sie schaffen seelisch und körperlich ein gesundes Gleichgewicht.

Die treibende Kraft des Lebens

Den ganzen Winter hindurch standen in mässig erwärmtem Raume drei Rhus-tox-Pflanzen auf dem Fenstersims. Sooft die warme Höhensonne durch die Fenster drang, beschien sie die scheinbar dürrer, leblosen Aestchen, die wie ganz erstorben aussahen. Alles warme Bemühen der Sonne, ja selbst die stetige Wärme des Raumes vermochten nicht das geringste Lebenszeichen in den Pflanzen zu wecken. Sie blieben leblos, und fast war man versucht, ihre Pflege als völlig nutzlos und unfruchtbar zu betrachten. Allmählich aber neigte sich der Winter seinem Ende entgegen. Wenn schon die Kälte nochmals mit vermehrtem Mass einzuholen suchte, was sie den Winter über versäumt hatte, begann sich gleichwohl neu erwachendes Leben bemerkbar zu machen. Sogar die dürrer Zweiglein der Rhus-tox-Pflanzen regten sich und belohnten unser geduldiges Warten, und unsere stille Pflege mit Dank. Kleine, spitze Knöspchen erschienen. Sie wuchsen mehr und mehr, entfalteten sich allmählich, und eines schönen Tages standen alle drei Stöcke in hübschem, zartem Blätterkleide da. Welches Wunder hatte ihr Wachstum den Winter über zurückgehalten, und welche treibende Kraft vermochte sie mit dem Beginn des Frühlings zu neuem Leben anzufachen?

Der Mensch von heute eilt und hastet an diesem Wunder vorbei. Er lebt sein Leben in seinen vier Wänden, umgeben von allem, was er als nötig erachtet. All diesen Notwendigkeiten dient er, weil sie ihm wiederum dienen. Er pflegt und hegt sie, widmet ihnen Zeit und Kraft und siehe da, sie erweisen sich als dankbar und helfen ihm den kalten Winter wohllich zu gestalten. Braucht er in der warmen Jahreszeit weder Ofen, noch wärmende Kleidung, noch anderes mehr, so warten seiner wieder andere Freuden, die ihn voll beschäftigen, die ihn in ihren Bann ziehen, ihn zerstreuen und ihm die Möglichkeit geben, sich selbst als wichtigsten Mittelpunkt im Werden und Vergehen zu betrachten.

Es ist ja allerdings auch kein Zweifel, dass der Mensch als Krone der Schöpfung die wichtigste Rolle spielen und die grössten Aufgaben lösen sollte. Aber hat er dies denn eigentlich nicht schon getan? Hat ihn nicht die technische Forschung in schwindelnde Höhen versetzt? Hat er nicht in Physik und Chemie Mittel und Wege benützt, die ihn zum Herren über gefährliche Güter erhebt? Hat er nicht mit den Elementen zäh gerungen und sie sich untertan gemacht?

Ja, er hat manches gefunden, manches ausgegraben, manches erdacht und erbaut. Wozu? um zu herrschen, zu rauben, zu vernichten! — Sonderbar ist der Weg, den der Mensch gegangen ist. Er forschte und zerlegte, um zu ergründen. Er schuf Neues, Artfremdes, denn all dem durch ihn Erschaffenen kann er den Lebensodem nicht verleihen. Gleichwohl aber setzt er sein Schaffen und Wirken an erster Stelle, denn er hat verlernt, sich über das Wunder des Lebens zu wundern und ist darum auch weit davon abgekommen, es zu bewundern. Schafft er nicht weit mehr, nicht Grösseres, Wuchtigeres als die Natur? Wie gewaltig ist das Werk eines Flugzeuges gegenüber dem leichten Bau eines Vogels! Wie wuchtig sind seine mächtigen Maschinen gegenüber dem emsigen Gewerbe, das ein kleines Bienenvolk betreibt! Wie so ganz anders ist das, was der Mensch zu stande bringt gegenüber dem stillen Wirken der Natur!

Ist es da bei der allgemeinen Missachtung und Verken- nung der Natur gross erstaunlich, dass der Mensch ver- lernt hat, seine Hilfe bei ihr zu suchen? Nein, gewiss nicht! Im Gegenteil, es ist leicht verständlich, dass er sogar so weit geht, der lebenden Pflanzenwelt jegliche Hilfsmöglich-