

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die Bergführerkrankheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552181>

#### 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:** 11.01.2026

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

ne Eiweissnahrung einnehmen. Es ist daher während dieser Zeit angebracht, Fleisch, Eierspeisen und Käse wegzulassen. Wichtig ist, dass man viel trinkt. Ist man sehr fiebrig, dann zieht man verdünntes Molkosan allem anderen vor. In der Regel fehlen Appetit und Hunger, weshalb verdünnte Frucht und Gemüsesäfte genügen, um dem Ernährungsbedürfnis nachzukommen. Der Körper wird durch dieses Vorgehen wesentlich entlastet und in seinem Kampf gegen die Bakterien und Giftstoffe wirkungsvoll unterstützt. Diese Unterstützung wird noch erhöht, wenn wir den Säften jeweils ein gutes Nierenmittel, wie Nephrosolid beifügen. Einige Tropfen werden genügen, denn dieses Frischpflanzenpräparat enthält unter anderem auch Solidago, das die Nierentätigkeit bekanntlich wunderbar anregt. Bei der Nerven- und Darmgrippe benützen wir Echinaforce, weil dieses Pflanzenmittel entzündungswidrig wirkt und deshalb eine grosse Hilfe darstellt.

Wenn das Herz in Ordnung ist, wird es sich lohnen, der Grippe durch Schwitzen entgegenzuwirken. Wir werden sie auf diese Weise am schnellsten losbringen und die Grippengifte am besten heraus schaffen können. Wenn das Herz aber nicht stark genug ist, dann muss man gegen die Gifte auf andere Weise vorgehen. Wir werden versuchen, sie durch die Leber zu vernichten, was durch die Einnahme von Chelcynara erwirkt werden kann. Zugleich werden wir als Herzmittel noch Euroforce und Crataegisan

einnehmen. Mit Lachesis D10 können wir gleichzeitig noch unangenehme Nebenwirkungen ausschalten.

Bei Darmgrippe richten wir uns nach den Anweisungen, die wir bei einem Darmkatarrh befolgen, während die Nervengrippe zusätzlich noch nervenstärkende Mittel benötigt. Wir werden in dem Falle vorteilhaft Ginsavena und Neuroforce einnehmen. Neben allen guten Naturmitteln brauchen die Nerven indes auch nach Überwindung der Grippe noch längere Zeit, um sich genügend erholen zu können, und wir werden ihnen diesen Vorzug durch eine genügend lange Ruhepause und viel Schlaf wohlweislich ermöglichen.

Allgemein können die Kräfte nach einer zehrenden Krankheit, wie die Grippe eine ist, schneller wieder ersetzt werden, wenn wir Stärkungsmittel einnehmen, die Malz und Lezithin enthalten, wie dies beim Hordeomalt der Fall ist. Nie sollten wir eine Grippe vernachlässigen und mit der Behandlung aufhören, bevor die Grippengifte herausgeschafft sind. Durch Überanstrengung und Übermüdung sind wir der Ansteckungsgefahr viel mehr ausgesetzt. Auch das stete Verweilen in geheizten Räumen vermindert unsere Abwehrkraft. Wir benötigen genügend Sauerstoffaufnahme an frischer Luft und demnach auch regelmässige Bewegung. Je naturwidriger sich unsere Lebensweise umständshalber gestaltet, umso anfälliger sind wir, wenn wir einer Grippewelle begegnen.

## Die Bergführerkrankheit

Als ein bekannter, englischer Arzt zu einem Bergführer gerufen wurde, weil dieser mit Nierensteinkrämpfen darniedergelag, bezeichnete er diese Erkrankung als Bergführerkrankheit. Es ist eine Tatsache, dass bei grossen, anstrengenden Bergtouren die Hochtouristen, vor allem die Bergführer, sehr wenig Flüssigkeit einnehmen. Es mag sein, dass sie sich davor scheuen, irgendwie unnötige Lasten mit sich zu nehmen. Sie mögen aber

auch der Theorie huldigen, es sei besser, nicht viel zu trinken, um weniger schwitzen zu müssen. Wenn man nach ange strengten Hochtouren den Urin untersucht, ist das spezifische Gewicht oft so hoch wie bei einem Zuckerkranken, und der Urin ist daher viel zu konzentriert. Ein weiterer nachteiliger Umstand ist noch hinzuzurechnen, denn in der Regel geniessen Bergführer im Verhältnis zuviel Eiweissnahrung, die an und für sich be-

reits schon einen Säureüberschuss aufweist. Wer daher diesen Beruf ausübt, unterliegt der Gefahr, der Bildung von Nierengriess und Nierensteinen durch unrichtiges Verhalten Vorschub zu leisten. Bergführer und andere Touristen sind jedoch in der Lage, diesem Übel auf einfache Weise entgegen zu wirken. Sie müssen nur mehr Flüssigkeit einnehmen, was für sie eine grosse Hilfe bedeutet. Es kommt dabei jedoch sehr auf die Wahl der Flüssigkeit an, denn sie dürfen nicht etwa zu säurehaltigen Weinen und alkoholischen Getränken Zuflucht nehmen. Was ihnen bekommen wird, sind

basenüberschüssige Fruchtsäfte, fruchtsafthaltige Mineralwasser oder wenn nichts derartiges zu erhalten ist, einfach frisches Quellwasser. Um die harnpflichtigen Stoffe herausschaffen zu können, ist die Einnahme von genügend Flüssigkeit eine unbedingte Notwendigkeit. Dadurch wird man in der Niere auch eine Kristallisation, also eine Griess- und Steinbildung, verhindern können. Oftmals ist es sehr einfach, gewisse schwerwiegende Nachteile zu beheben. Man muss nur wissen, wodurch sie entstehen und sie nachher gewissenhaft meiden.

## Hotelkost und Gesundheitsfragen

Wenn wir die Speisekarten gewisser Länder ein wenig studieren, erhalten wir keine schlechte Orientierung über die verschiedenen Krankheiten und Sterbemöglichkeiten, die wir jeweils in den einzelnen Gebieten zu erwarten haben. Aus der Menukarte können wir nämlich gewisse Zusammenhänge zwischen der Ernährung und dem Krankheitsgeschehen feststellen. Nicht nur bei uns in der Schweiz, sondern in ganz Zentraleuropa bestehen  $\frac{2}{3}$  bis  $\frac{3}{4}$  aller dargebotenen Speisen aus Fleisch und Wurstwaren. Dann folgen Eier- und Käsespeisen, während die Gemüse nur ganz bescheiden vertreten sind. Als weiterer Nachteil ist festzustellen, dass diese zu 80–90% aus der Büchse stammen. Die heute allgemein dargebotene Kost ist zum grössten Teil säureüberschüssig. Das will sagen, dass sie eine Nahrung darstellt, die reichlich Harnsäure und Cholesterin bildet. Es ist somit begreiflich, dass Rheuma, Gicht, Arterienverkalkung nebst Herz- und Gefässkrankheiten bei uns immer mehr zunehmen und bereits den grössten Prozentsatz unserer Bevölkerung dahinraffen. Auch der Krebs gehört in diese Gesellschaft, kann somit auch dazugezählt werden. Betrachtet man die schwerwiegende Kolonne der erwähnten Leiden eingehend, dann wird sich besonders der Ernährungstherapeut fragen, ob es für die forschende Wissenschaft nicht besser

wäre, statt nach Erregern und Patentmedizin Ausschau zu halten, einmal die Menukarten unserer Hotels und Restaurants zu studieren, um festzustellen, was allgemein gegessen wird. Bei dieser Kontrolle ist nicht einmal eine genaue Analyse notwendig, denn es ist offensichtlich, wie wenig vitalstoffhaltige, basenüberschüssige Nahrung dargeboten wird.

Selbst in der Hauptaison, in der die verschiedensten Gemüse in reichem Massen feilgeboten werden, ist es oft sehr schwer in unseren Gaststätten ein Frischgemüse zu erhalten. Auch in Jahren reicherlicher Ernte wäre kein Überschuss an Gemüse im Grosshandel oder bei den Erzeugern zu beobachten, wenn die Nahrung nicht nur nach praktischen, sondern mehr nach gesundheitlichen Grundsätzen zusammengestellt würde.

Noch schlimmer wirkt sich die gleiche, bequeme und gedankenlose Methode aus, wenn sie auch im privaten Haushalt durchgeführt wird. Für Frauen, die gerne im Café sitzen oder solche, die beruflich tätig sind, ist es natürlich schwerer, eine gesunde Nahrung mit täglichen Frischgemüsen und gut zubereiteten Salaten auf den Tisch zu bringen. Wer jedoch die Verantwortung für das gesundheitliche Wohl der ihm anvertrauten Menschen ernst nimmt, beschäftigt sich etwas eingehender mit dem wichtigen Problem einer gesunden, zweckmässigen Ernährung