Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 11

Artikel: Unsere Bergwelt im Herbst
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969434

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

Unsere Bergwelt im Herbst

Es gibt viele schöne Berge auf unserer Erde, die uns einen unvergesslichen Eindruck hinterlassen können. Dem einen mag der Kilimandscharo nicht mehr aus dem Sinn entweichen, hat er ihn doch das erstemal in der Morgenfrühe über dem Buckel eines grasenden Elefanten gesehen und ihn mit seiner weissen Kuppe ausgiebig bewundert. Ein anderer flog in den Cordilleren unter dem Äquator über die grossen Gletscher eines Siebentausenders, während ein ausgewanderter Schweizer am Lake Louise sein Heimweh verlieren konnte, weil er die sogenannte kanadische Schweiz mit ihrer Bergwelt kennenlernte. Wenigen nur ist es vergönnt, im höchsten Gebirgszug der Erde den Himalaya zu bestaunen, aber trotz all diesen Erlebnissen verblasst auch die Erinnerung an unsere Schweizer Berge nicht. Aus fernen Ländern zurückgekehrt, wird jeder ehrlich zugeben müssen, dass es in der Welt nirgends so viele Naturschönheiten auf einem verhältnismässig sehr kleinen Fleck gibt, wie in unserer Schweiz. Die Herbstlandschaft auf unserem Titelbild stammt aus dem Engadin, aber auch im Wallis oder im Berner Oberland begegnen uns ähnliche Gegenden. Immer wieder erleben wir, dass unsere Berge im Herbst eine eigene Anziehungskraft besitzen, denn die Klarheit der Luft ist wie ein Duft und die Farbenpracht golden leuchtender Lärchen im Wechsel mit dem satten Grün der Arven vermengt sich nicht nur mit dem Blau des Himmels, sondern spiegelt sich auch in den tiefblauen Seen unserer Alpenwelt.

Doch nicht nur unsere Augen und mit ihnen unser ganzes Empfinden geniessen den Zauber dieses goldenen Überflusses, den die Natur in Fülle darreicht, auch unsere Lungen und mit ihnen jede einzelne unserer zahlreichen Körperzellen fühlen die heilsame Hilfe unverdorbener Bergluft, denn wo keine gefässschädigenden Gase hingelangen, ist das tiefe, freie Atmen eine Lust, ist doch die Höhenluft voll von Ozon, Sauerstoff und ätherischen Heilstoffen. Nach dem ermüdenden Alltagsleben ist das Gehen und tiefe Einatmen von Sauerstoff zwischen Arven, Lärchen und Legföhren hindurch besonders im Herbst eine unschätzbare Kraftquelle. Wer diese Gelegenheit mit dem Stammtisch im bierluftdurchschwängerten Gastlokal vertauschte, sollte sich aufraffen, um die Freizeit besser auszuwerten. Auch der Kegelschub bietet keinen ebenbürtigen Ersatz für Bewegung und Atmung in den Bergen. Dies sollten sich indes auch die Frauen merken, obwohl bei ihnen andere Gründe vorliegen mögen, wenn sie sich nicht zu erholsamen Bergwanderungen aufraffen. Darum rasch den Stöckelschuh mit gesundem Wanderschuh vertauscht und hinein in die freigebige Natur, bevor der Schnee die ungezwungene Wanderfreiheit kürzt. Im Herbst ruhen die Bergbahnen, bis der Wintersport wieder beginnt, weshalb wir die Höhen wie früher nur mit eigener Anstrengung erreichen können, was aber für unsere Gesundheit von grösserem Nutzen sein wird.

Die Nervenentzündung

Wie entsteht eine Nervenentzündung, wodurch wird sie ausgelöst, und was kann man gegen sie vornehmen? «Ich habe mich wieder einmal richtig erkältet», sagt der Patient, wenn er seinen Arm nur noch mit grossen Schmerzen bewegen kann. Vielleicht war das Autofenster doch zulange offen, als er in der immer kühler werdenden Luft den Bergpass überquerte. «Ich war so müde und bin auf dem feuchten Boden eingeschlafen,» erzählte mir ein Kollege, der mit einer Trigeminus-Neuralgie anrückte, die bis zum Zeitpunkt unseres Zusammentreffens schon vielen Behandlungen getrotzt hatte. Ich selbst verspüre seit meinem letzten Unfall bei jeder kleinen Abkühlung in meiner Schulter starke Schmerzen, die nur langsam bei