Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 1

Artikel: Hinauf in die Höhe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551227

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: 08.08.2025

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

Hinauf in die Höhe

Vor kaum einem halben Jahrhundert waren es nur einzelne wenige gute Läufer, die den wunderbaren Weitblick in den Alpen in vollen Zügen geniessen konnten. Wenn man im Winter auf grosse Tour ging, war dies ein sportliches Ereignis. Die Seehundsfelle an den Skiern schützten beim Steigen vor dem Zurückgleiten. Man atmete sich dabei gesund und war tüchtig durchwärmt, bis man oben ankam. Da gab es kein Frieren oder Erkälten, höchtens, wenn man nach dem Schwitzen die nasse Unterwäsche nicht wechselte.

Heute führen Gondelbahnen nebst den Kindern Jugendliche und Ältere, ja sogar Grosseltern mühelos höhenwärts, über schwindelnde Abgründe, steilen Felswänden entlang bis über 3000 Meter hinauf. Das ist ein äusserst rasches Steigen, das grosse Anforderungen an unseren Körper stellt. Wenigen, von all denen, die sich über diese technische Möglichkeit freuen, ist es bewusst, dass es schlimm um sie bestellt wäre, wenn ihr Körper nicht, und zwar ganz ohne ihren Verdienst, die Fähigkeit besitzen würde, sich in der Regel rasch veränderten Verhältnissen anzupassen. Je höher wir nämlich steigen, desto geringer ist der äussere Druck der Luftsäule auf unserem Körper. Aus diesem Grunde ist auch unser Körper genötigt, diesen verminderten Druck ebenfalls durch eine Druckverminderung in den Gefässen auszugleichen.

Vorsicht, Lebensgefahr!

Gelangen wir nun in die Höhe durch langsames Hinauflaufen, dann können wir dem Druckausgleich leicht gerecht werden, weshalb wir nichts davon merken. Die rasche Beförderung nach oben in der Gondelbahn kann jedoch nicht jeder Körper ohne weiteres bewältigen, und besonders für ältere Menschen mag diese rasche Umstellung mit Schwierigkeiten verbunden sein. Zuerst kann in den Ohren ein komisches Empfinden entstehen, das nicht selten sogar ein Schwindelgefühl auslöst. In ganz schlimmen Fällen, wenn der innere Druck stark ist und vom Gefässsystem nicht schnell genug ausgeglichen wird, können kleine Blutgefässe brechen, und es kann Blut aus der Nase fliessen. Ich war einmal zugegen, als man einen Mann mittleren Alters vom Jungfraujoch mit einem Sonderzug ins Tal hinab befördern musste, weil sein Zustand lebensgefährlich zu werden schien. Solche Erfahrungen reden für sich und warnen besonders ältere Leute und alle Menschen mit hohem Blutdruck und unelastischen Gefässen, so beispielsweise die Arteriosklerotiker, sich mit der Gondelbahn nicht zu hoch hinauffahren zu lassen, sondern sich auf halber Höhe der wunderbaren Bergwelt zu erfreuen. Wer in der Hinsicht nicht vernünftig und weise ist, kann gewärtigen, dass er weiter oben mit Blutungen aus Mund und Nase ohnmächtig zusammensinkt. Bei zwei- oder dreistufigen Bahnen ist es auch vernünftig und ratsam, eine Stunde auf der unteren Stufe zu bleiben und tief zu atmen oder ein wenig herumzulaufen. Dadurch kann sich der Körper dem Höhenunterschied eher anpassen, wodurch er befähigt wird, ohne Gefahr noch eine Stufe höher zu gelangen. Auch dort sollte man wieder einen Halt machen. Fühlt man sich dabei wohl, dann darf man es womöglich wagen, noch weiter hinaufzufahren. Es handelt sich also vor allem darum, der eigenen Natur Rechnung zu tragen und ihr Zeit zum Anpassen einzuräumen. Dadurch lässt sich manches wagen, was sonst nicht so ohne weiteres angehen würde. Durch diese bedachte, vorsichtige Handlungsweise kann man sich in den Alpen vieler Schönheiten erfreuen, was bei hastiger Unbesonnenheit nicht möglich wäre.