Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 2

Artikel: Unfälle in den Bergen durch Mangel an Flüssigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970066

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

Unfälle in den Bergen durch Mangel an Flüssigkeit

Früher war man der Ansicht, es sei vorteilhafter, während Bergwanderungen und Skitouren möglichst wenig zu trinken, da sich der Durst durch vieles Trinken steigere. Das kann heute allerdings zutreffen, wenn wir den künstlich aromatisierten Getränken der Neuzeit reichlich zusprechen, sind diese doch meist übersüss und zudem noch gefärbt. Vor dem ersten Weltkrieg waren solch künstlich gesüsste Getränke kaum oder überhaupt gar nicht erhältlich. Damals schätzte man zum Stillen des Durstes noch unverdorbenes Quellwasser. Sobald ein Bergbach Frösche beherbergt, sobald in ihm Brunnenkresse und allerlei andere Wasserpflanzen gedeihen, gilt dies als Zeichen, dass ein solches Wasser frisch und gesund ist. So war die Beurteilung wenigstens früher, und man täuschte sich dabei nicht, denn Pflanzen und Tiere, die teils oder ganz im Wasser leben, können in verschmutzten Gewässern schwerlich gedeihen.

Dickes Blut berücksichtigen

Man ernährte sich zu jener Zeit noch nicht so eiweissreich wie heute, ist doch der Eiweissverbrauch innert den letzten 60 Jahren vielerorts auf mehr als das Doppelte gestiegen. Das beeinträchtigt natürlich auch den Zustand des Blutes. Man wusste in früheren Zeiten noch nicht, dass, je dicker das Blut eines Menschen ist, um so gefährlicher die Höhe für ihn wird, wenn er nicht darauf achtet, genügend Flüssigkeit einzunehmen. Weiss er hierüber nicht Bescheid und huldigt womöglich gar der früher verkehrten Ansicht, dass es in den Bergen besser sei, wenig zu trinken, dann mag sich dies verhängnisvoll für ihn auswirken, da er dieserhalb bergkrank werden kann. Selbst ein Kollaps, also ein Zusammenbruch, kann ihm zustossen. Je älter der Mensch ist, um so dicker wird sein Blut bei der mastigen Ernährungsweise von heute sein, ist diese doch entschieden zu eiweiss- und fettreich. Je höher man in den Bergen steigt, desto dünner ist die Luft, weshalb Menschen mit dickem Blut genügend Flüssigkeit einnehmen müssen, weil ihr Blut sonst nicht durch die Zellmembranen gelangen kann. Die roten Blutkörperchen vermehren sich in der Höhenluft mit der vermehrten, ultravioletten Strahlung viel rascher. Der Sauerstoff ist dünner und die Ausdünstung nimmt zu, je dünner und trockener die Luft ist. Man spricht in Kreisen der Hochtouristen betreffs dieser Angelegenheit sogar von einem Austrocknen des Menschen, der mangels genügend Flüssigkeit zusammenbrechen kann. Expeditionen im Himalja, in den Kordilleren, am Kilimandscharo und in anderen Gebirgsketten, die über 5000 m hinaufgehen, haben diese Feststellung deutlich bewiesen. Wer daher seine Winter- oder Sommerferien in den Alpen zubringen möchte, sollte nie vergessen, dass er in der Höhe bedeutend mehr Flüssigkeit einnehmen muss als im Tiefland.

Veränderte Höhenlagen beachten

Wenn er das nicht beachtet, wird er mit Schwierigkeiten rechnen müssen. Betagte Menschen, die sich noch Bergtouren zumuten können, müssen sich auch stets bewusst sein, dass ihr Körper, je älter er wird, um so mehr Zeit braucht, sich ohne Gefahr veränderten Höhenlagen anpassen zu können. Das weiss man zwar schon lange aus Erfahrung und entsprechender Beobachtung. Es ist daher weit ratsamer, weil weniger riskant, anfangs selbst die Höhe zu erklimmen, bevor man sich mit der Bahn oder womöglich gar mit einer schnellen Schwebebahn rasch in die Höhe befördern lässt. Nach erreichter Anpassung kann man dies eher wagen. Zu dieser Vorsichtsmassnahme gesellt sich also auch noch die erst vor kurzem erlangte Erkenntnis, dass der Flüssigkeitsmangel vermieden werden muss, wenn man sich bei Bergtouren nicht unnötige Schwierigkeiten zuziehen möchte. Man muss sich also die Rolle, die genügender Flüssigkeitsaufnahme in der Höhe zugeschrieben werden muss, stets bewusst sein. Wir verdanken diese Einsicht hauptsächlich den Himalajaexpeditionen.

Vermehrte Flüssigkeit, nicht vermehrter Alkohol

Nun besteht jedoch die Gefahr für jemanden, der ohndies gerne zu tief ins Glas schaut, wenn er sich ausmalt, er könne dann das nächstemal auf dem Jungfraujoch, dem Corvatsch oder einem anderen Berg, der in über 3000 Meter Höhe hinaufragt, zu seinem Wohl eine Flasche Wein oder Bier mehr trinken als üblich.
Das denkt er zwar schmunzelnd, vergisst aber dabei, dass die grössere Flüssigkeitsaufnahme keineswegs mit einem Mehr an Alkohol verbunden sein sollte, denn dies wird nicht im geringsten angeregt, da gerade vermehrter Alkoholgenuss auch die Gefahr der Bergkrankheiten vermehren würde. Wenn man schon zu Bier greifen möchte, dann muss es sich dabei um das alkoholfreie handeln, das heute ja fast überall in den Bergrestaurants erhältlich ist.

Quellwasser und Molkosan

Wo kein Quellwasser während eines Hüttenaufenthaltes vorhanden ist, muss oft geschmolzener Schnee Verwendung finden. Es ist dies jedoch nicht der beste Ersatz für Quellwasser, weil das durch den Schnee gewonnene Wasser keine Mineralien enthält. Die üblichen Mineralwasser sind zwar gut, insofern sie nicht zuviel Kohlensäure enthalten. Vor zu reichlicher Kohlensäure kann man sich allerdings bewahren, wenn man, bevor man zu trinken beginnt, das Wasser im Glas einige Male umrührt, weil sich dadurch die Kohlensäure etwas verflüchtigen kann. Äusserst vorteilhaft ist es, wenn man einem solchen Mineralwasser einen Kaffeelöffel Molkenkonzentrat beifügt, weshalb man ein kleines Fläschchen von diesem Molkosan stets bei sich haben sollte. Es handelt sich dabei um den besten Durststiller, der zudem die Verdauung fördert und daher den Getränken, die mit raffiniertem Zucker gesüsst sind, unbedingt vorzuziehen sind. Manch jüngerer, vor allem aber auch älterer Bergfreund wäre heute noch am Leben, wenn er die beiden erwähnten Erfahrungstatsachen gekannt und berücksichtigt hätte. Jeder, der in den Bergen Erholung sucht, sollte sich daher merken, dass er seinem Körper unbedingt Zeit einräumen muss, sich langsam an die veränderte Höhenlage anpassen zu können. Er darf aber auch die Forderung von vermehrter Flüssigkeit nicht ausser acht lassen und dies besonders nicht, je höher er hinaufsteigt, je dünner demnach die Luft wird.

In Anbetracht dieser neuen Erkenntnis sind auch die früher bevorzugten Schrotkuren für gewisse Fälle ungeeignet.

Schutz gegen gefährliche Sonnenbestrahlung

Keinem Wüstenbewohner würde es je einfallen, sich möglichst unbekleidet stundenlang in die pralle Sonne zu legen, denn er begehrt nicht, sich einem gefährlichen Sonnenbrand mit allfällig unerfreulichen Spätfolgen auszusetzen. Es würde dies keinem Araber in den Sinn kommen, und noch weniger dem arabischen Nomadenstamm der Beduinen, auch nicht den Lastträgern, die im Himalajagebiet als Sherpas bekannt sind. Im Gegenteil, wir können uns besonders über die Beduinen wundern, die sich in ihren weiten Wollkleidern und der üblichen Kopfbedeckung trotz starker Sonnenbestrahlung wohl fühlen. Es sind die gleichen Wollkleider, die ihnen auch gegen die übliche Kälte dienen, die in Wüstengegenden während der Nacht einsetzt.

Schwerwiegendes Risiko

Nur Menschen der westlichen Zivilisation wagen es, im Sommer stundenlang möglichst unbekleidet am sonnigen Meeresstrand zu liegen und sich im Winter ebenso ungeschützt auf den Liegestühlen der Berggasthäuser der Höhensonnenbestrahlung auszuliefern. Das alles bedeutet ein nicht geringes Risiko, das eher noch anginge, wenn man sich dabei bewegen würde, statt untätig in der Sonne zu liegen. Auch ein Luftbad im Halbschatten, begleitet von