

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 11

Artikel: Die Höhe ist mir nicht bekömmlich
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970038>

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: 23.02.2026

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

einen ausgezeichneten Sojakäse gegessen. Glücklicherweise wird er jetzt auch in der Schweiz hergestellt. Wenn man also ganz streng vegetarisch leben möchte, ohne Milcheiweiss, dann muss man gute Soja-eiweisspräparate wählen, sonst wird es problematisch, den Bedarf mit hochwertigem Eiweiss zu decken. Ich glaube, dass die Sojaprodukte im Kommen sind und in Europa immer mehr gute Sojaprodukte zur Verfügung stehen werden. In Asien gibt es eine gute Sojamilch, die auch gelegentlich bei uns angeboten wird. Das Pulver, ähnlich der Trockenmilch, kann man mit Fruchtsäften mischen und erhält so ein ganz hervorragendes, eiweissreiches Getränk. Leider ist die Eiweissfrage nicht in allen Kreisen verständlich und die guten Lösungen sind noch nicht überall durchgedrungen. Meinen Lesern möchte ich sehr empfehlen, nicht über 0,5 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht hinauszugehen, so dass z. B. ein 80 Kilo schwerer Mensch 40 Gramm Eiweiss pro Tag als Maximum bzw. Optimum betrachten sollte. Wer Gemischtkost liebt, der muss eben ein bisschen rechnen. Er muss die pflanzlichen und tierischen Eiweisse so addieren, dass er

ungefähr auf diese Menge kommt. Man kann natürlich im praktischen Leben nicht alles auf das Gramm genau abwägen, wie bei Test- und Laborversuchen. Wenn man sich etwas Mühe macht, kommt mit der Zeit die Routine und man weiss, in welchem Rahmen der Eiweissbedarf zu decken ist.

Die entsprechenden Tabellen muss man schon studieren, um zu wissen, wieviel Eiweiss eine bestimmte Menge, ein Ei, Käse, Fleisch, Soja usw. enthalten. Bei Fertigprodukten steht es meist auf der Packung.

Man muss sich einfach Zeit nehmen, um die Mengen durchzurechnen, bis man einige praktische Erfahrungen sammelt. Somit kann man seine Essgewohnheiten nicht nur qualitativ, sondern auch quantitativ richtig einstellen.

Eines möchte ich aber noch betonen: es ist nicht wahr, wenn unsere Gegner behaupten, man könne nur mit tierischem Eiweiss gesund bleiben. Der Mensch ist nicht unbedingt auf tierisches Eiweiss angewiesen, aber er muss dann einwandfreie, gute Pflanzeneiweisse wie Soja zur Verfügung haben.

Die Höhe ist mir nicht bekömmlich

Des öftern klagen mir Patienten, dass ihnen die Höhe gar nicht bekömmlich sei, weil es ihnen in einer etwas höhern Lage rasch übel werde. Sie bekommen zugleich Herzklopfen, fühlen sich schwach und haben allerlei Störungen, die sie veranlassen, wiederum in die Tiefe zurückzukehren. – Umgekehrt können Menschen, die in einer Höhe von 2000 m leben, genau die gleichen Beschwerden feststellen, wenn sie einmal in tiefer gelegene Gegenden kommen, ja womöglich sogar ans Meer reisen.

Diese Schwierigkeiten stellen sich in der Regel besonders bei älteren Leuten ein, denn das ganze Gefässsystem mitsamt dem Herzen muss sich umstellen, wenn sich die Höhenlage ändert. Dies beachten jedoch die meisten Menschen nicht, und es ist ein grosser Fehler, plötzlich von einer be-

stimmten Höhenlage krass in eine andere, sehr unterschiedliche Höhe zu gelangen, um sich dort womöglich, ohne vorheriges, langsames Sichanpassen, sofort eifrig zu betätigen und anzustrengen. Es ist eine Tatsache, dass vor allem Kinder wie auch Jugendliche bei veränderter Höhenlage keine Nachteile bemerken. Dies ist so, weil sich das jugendliche Gefässsystem sehr rasch anpassen kann, denn es besitzt noch eine Elastizität, der es ohne weiteres gelingt, die veränderte Höhenlage sofort auszugleichen. Das innere Druckverhältnis des Körpers wird sich daher den neuen, äusseren Druckverhältnissen schnell anpassen können, weshalb auch keine Schwierigkeiten entstehen werden. Je älter man wird, um so weniger elastisch ist indes das ganze Gefässsystem, und es benötigt

daher mehr Zeit nebst einer ganz bestimmten Taktik, um den neuen Verhältnissen gegenüber gewachsen zu sein.

Kluge Ratschläge

Wenn wir in Anbetracht dieser erwähnten Sachlage daher klug handeln wollen, dann müssen wir folgenden Rat gut berücksichtigen. Sobald wir von Basel, Zürich, Bern oder einer anderen, im Tiefland gelegenen Stadt aus höhenwärts reisen, beispielsweise ins Engadin, ins Berner Oberland oder ins Wallis, dann werden wir unsere Reise in einer Höhe von 900 oder 1000 Metern unterbrechen und übernachten, denn auf diese Weise können wir uns allmählich akklimatisieren. Wenn wir dann anderntags auf eine Höhe von 1500, 1600 oder 1700 Meter gelangen, dann wird es erneut günstig sein, sich vor jeglicher Anstrengung zu hüten. Statt zu steigen, werden wir nur ein wenig spazieren gehen und dabei eine gute Atemgymnastik betreiben. Jegliche starke Tätigkeit dagegen vermeiden wir. Nach ein bis zwei Tagen haben wir uns an die Höhenänderungen soweit gewöhnt, dass wir bei leichteren Anstrengungen keine Schwierigkeiten mehr beachten werden.

Wer fünfzig oder bereits über fünfzig Jahre alt ist, sollte unbedingt am ersten Tag der Skiferien nur ein wenig spazieren gehen, am zweiten Tag eine leichte Wanderung unternehmen und erst am dritten oder vierten Tag langsam steigernd mehr von sich verlangen. Man kann ja auch unter Umständen vom dritten Tag an mit dem Skilift in die Höhe gelangen. Nach kräftigen Atemübungen wird man von dort gemächlich hinunterfahren. Erst später fängt

man mit den allgemeinen Touren an, wobei man anfangs steiles Gelände meiden wird. Mit der Zeit ist man dann voll im Schuss, ohne dass man sich irgend etwas Nachteiliges hat zufügen müssen.

Wenn wir die Ferien oder gar die Skiferien richtig nutzniessen möchten, müssen wir klug und geschickt vorgehen. Niemals sollten wir forcieren, indem wir denken, wir seien erst zwanzigjährig und könnten deshalb genau so sorglos sein wie die Jungen mit ihrer unternehmungsfreudigen Begeisterung. Das könnte bei uns einen Kollaps zur Folge haben. Wie mancher hat sich daher schon gesundheitlich sogar einen bleibenden Schaden zugezogen, nur weil er ungeschickt handelte. Es fällt allerdings manchem, der ein gewisses Alter erreicht hat, schwer, stets daran zu denken, dass er sich anders einstellen muss als vor zwanzig Jahren. Wenn er geschickt sein will, dann wird er, bildlich gesprochen, wie der Automobilist einen andern Gang einschalten, um den Motor nicht zu überforcieren, denn es ist nicht abwegig, das Herz mit einem Motor zu vergleichen.

Wer die Lebensmitte schon überschritten hat, sollte sich stets klug einstellen und auch im Essen gut aufpassen, denn auch die mässige Nahrungsaufnahme hilft uns, die Gefässe nicht zu überforcieren, wodurch wir uns rascher akklimatisieren können. Auch unsere Winterferien mit ihrem gesunden Skisport haben nur dann einen Sinn und vollen Wert, wenn wir die erwähnten Ratschläge beachten, damit wir erfrischt und regeneriert, statt müde und abgespannt nach Hause zurückkehren können.

Allerlei Würzmöglichkeiten

Es mag uns eigenartig erscheinen, dass fast alle Völker des Südens sehr kräftig bis scharf würzen, wobei jedoch zu beachten ist, dass sie wenig oder oft sogar überhaupt kein Salz verwenden. Peperoni und Paprikaarten bis zum beissend scharfen Pili-Pili dienen in den Ländern des Südens zum

Würzen der Speisen. Ob wir in einer indischen Familie oder in Zentralafrika bei Negeren zum Essen eingeladen sind, oder ob uns ein Koreaner, ein Chinese oder ein Mayaindianer bewirtet, immer wird uns die kräftige Würze auffallen, die den Speisen einen ganz andern Geschmack verleiht,