

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 2

Artikel: Risiken, die man in den Bergen vermeiden sollte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551466>

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>

Risiken, die man in den Bergen vermeiden sollte

Am 26. September 1986, nach einem gut ausgefüllten Arbeitstag, beschlossen wir, in einem Seitental von Bergün einen Bekannten aufzusuchen. Er ist dort als Schafhirt tätig und wohnt in einem originellen Berghaus, das er selbst aus einem Stall mit viel Geschicklichkeit und Begabung hergerichtet hat. Etwa um halb sechs Uhr nachmittags starteten wir in Bever nach Ponte. Kaum hatten wir den Albulapass hinauf einige Kehren – die von schönen alten Lärchenbäumen eingerahmt sind – hinter uns, begegneten uns Nebelschwaden. Der Nebel und die tiefliegenden Wolken wurden immer dichter. Wir hätten umkehren sollen. Im Gebirge ist es bei Nebel wirklich nicht ungefährlich, und zudem ist es nervlich eine enorme Belastung. Wir hofften auf der Passhöhe wieder über den Nebel zu kommen, aber dies war nicht der Fall. Auch da wäre es noch weise gewesen umzukehren, aber wir fuhren weiter, wieder in der Hoffnung, das Bergün würde unter den Wolken oder dem Nebel liegen. Aber auch das traf nicht ein. So setzten wir unsere Fahrt weiter fort. Es war nicht leicht, dem rauschenden Bach entlang dieser schmalen Alpen-Nebenstrasse zu folgen und heil um die Kurven zu kommen. Als wir uns noch verfahren und auf einer Nebenalp ankamen, hatten wir das Glück, den Schafhirten, der gerade nach seinen Tieren Ausschau hielt, mit seinem kleinen Wagen zu finden.

Einfach aber glücklich leben

So konnten wir glücklicherweise hinter ihm zu seiner Alphütte fahren, denn sie war im dichten Nebel nur schwer zu finden. Sicherlich war es sehr interessant mit ihm und seiner Frau eine Stunde zusammen über wichtige Fragen des Lebens bei Kerzenlicht zu diskutieren. Unser Bekannter verfügt ja noch nicht über elektrisches Licht. Es war aufschlussreich zu beobachten, wie einfach und bescheiden solche Menschen leben, wie gut ihre Kinder erzogen sind, wie zufrieden sie am Abend ihre Hafersuppe löffeln und dann die Stiege hinaufklettern,

um im oberen Stock ihre Schlafstätten aufzusuchen.

Die Rückkehr

Nach einer Stunde verabschiedeten wir uns; immer noch in dichtem Nebel ging es wieder die kurvenreiche Nebenstrasse nach Bergün hinunter. Wir hätten in Bergün übernachten sollen. Das hätte uns viel Nervenkraft gespart.

Trotzdem machten wir uns weiter auf den Rückweg und dieser war nicht leicht. Zum Glück überholte uns ein rotes Bündner-Auto und so konnten wir einen Grossteil der Passstrasse hinter ihm herfahren, denn der Fahrer schien die Strasse gut gekannt zu haben. Er fuhr uns dann davon und wir mussten mühsam den Weg erneut selbst suchen. Auf der Passhöhe, beim Gasthaus, wartete er auf uns, denn vermutlich kamen ihm doch Bedenken, ob wir den Weg durch den dichten Nebel allein finden würden. Wir waren ihm sehr dankbar, dass wir ihm wieder folgen durften. Wenn Kurven kamen, gaben uns seine Schlusslichter immer wieder die Richtung an. So führte er uns weiter, bis dann erfreulicherweise der Nebel doch etwas dünner wurde. Darauf fuhr er dann etwas «rassiger» weiter und davon. Wir atmeten wirklich auf, als wir die Lichter von Ponte sahen und wir haben Gott gedankt, dass wir heil nach Bever in unser Haus zurückkamen.

Die Folgen der Spannung

Die nahezu zwei Stunden nächtlicher Spannung haben bei mir eine ziemlich unangenehme Kreislaufstörung ausgelöst. Und was tut man in einem solchen Fall? Der untere Kreislauf war durch die seelisch-spastische Situation ins Stocken geraten, Beine und Füße wurden auch im Bett nicht warm. Da gibt es nur eine gute Lösung und darum schreibe ich auch diesen Artikel; erstens um von vornherein solche Situationen zu vermeiden, besonders wenn man älter ist und zweitens, was man tun muss: Ein Herztonikum mit möglichst viel Crataegus einnehmen, um den Kreislauf anzu-

regen. Es sollte auch sofort warm geduscht werden, vor allem die Beine und Füsse, bis eine richtige Durchblutung herbeigeführt worden ist. Dann erst sollte man sich ins Bett legen. Dies ist unbedingt notwendig, wenn man unangenehme Nachwirkungen vermeiden will.

Risikoreiche Situationen meiden

Es ist immer falsch, wenn man etwas durchsetzt, statt bei Unbill der Witterung nachzugeben. Daraus könnten unangenehme, ja tragische Folgen entstehen, besonders wenn man noch Höhenunterschiede in

Betracht ziehen muss, von 1700 Metern hinauf auf 2350 Meter und wieder hinunter auf zirka 1400 Meter und dann das Ganze zurück. Das stellt Anforderungen an unsere Gefässe. Aber bei Nebel und der steten Spannung ist dies ein schwer zu verantwortendes Risiko! In den Bergen ist ein Wechsel der Höhenlage, besonders wenn noch ein Wittertief die Situation erschwert, möglichst zu vermeiden.

Ich schreibe dies, um die Leser – besonders wenn sie älter sind – zu warnen und in solchen Situationen besser nachzugeben als tapfer durchhalten zu wollen.

Heilungsaussichten für Aids-Kranke?

Gibt es bereits einen Lichtblick oder müssen nun in der nächsten Zukunft Hunderttausende – wie Ertrinkende auf einem sinkenden Schiff – einfach untergehen? Müssen sie verzweifelt dem nahenden Tod ins Auge schauen? Spezialisten, Virologen auf der ganzen Welt geben sich Mühe, gegen diesen unerbittlichen Mörder, der noch grausamer zu sein scheint als irgend ein anderer Mikroorganismus, der der Menschheit jemals das Leben bedrohte, ein Mittel zu finden. Woher kommt dieses Virus? Warum hat man vor hundert oder fünfhundert Jahren nichts davon gewusst? Vor zweitausend Jahren, zur Zeit Jesu, war der Aussatz die schlimmste Krankheit. Die Menschen wurden aus der Gesellschaft ausgestossen und nur Jesu, die Apostel als auch die Propheten hatten die Möglichkeit und kannten einen Weg, um die Aussätzigen von dieser schlimmen Krankheit zu befreien.

Der unbekannte Ursprung

Bestimmt hat das Aids-Virus damals schon existiert, aber nirgends ist ein Bericht über Symptome ähnlicher Art aufgezeichnet worden. Man sagt, es sei in Afrika zuerst aufgetaucht und Eingeborene hätten es nach Haiti gebracht. Erst dort ist man auf diesemörderischen Eigenschaften des Virus aufmerksam geworden. Sicherlich ist dieses

Virus, wie andere Mikroorganismen, nicht irgendwie aus dem Nichts hervorgekommen und neu entstanden. Es mag vor Jahrtausenden schon dagewesen sein, jedoch ist anzunehmen, dass es damals noch nicht diese teuflische Giftigkeit entwickelte.

Die mögliche Ursache der Aggressivität

Es ist bestimmt möglich, dass Mikroorganismen, Bakterien und Viren durch veränderte Umweltverhältnisse ihr charakteristisches Verhalten ändern und wer weiss, ob dies nicht auch beim Aids-Virus der Fall war, das sich vor vielen Jahrhunderten in Afrika ganz anders, vielleicht ähnlich wie eine Grippe auswirkte, und erst mit der Zeit diese furchtbare Charakteristik bekam. Ähnlich verhält es sich bei einem Menschen, der zuerst nur als kleiner Taschendieb beginnt, dann immer grössere Diebereien ausführt und am Schluss, je nach den Erfahrungen, die er mit seinesgleichen oder mit der Gesellschaft macht, zum Mörder wird. Schliesslich tritt er als gefährlicher Raubmörder, als Pest der menschlichen Gesellschaft, in Erscheinung. Ob nicht auch Viren durch ungünstige Umweltverhältnisse sich verändern? Wie ein Mensch, der vom Dieb zum Einbrecher und mit der Zeit immer weiter sinkt und vor Mord nicht zurückschreckt und schliesslich beim sadistischen Zerstörer und Gemein-