Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 9

Artikel: Höhenunterschiede und das Gefässsystem
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554678

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: 10.01.2026

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

Karotten fein schaben

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass das Beta-Carotin aus rohen, grob geschnittenen Karotten fast nicht resorbiert, das heisst vom Körper nur teilweise aufgeschlüsselt werden kann. Man muss sie fein schaben um das Vitamin der Verdauung leichter zugänglich zu machen. Neben den Karotten sind Gemüse wie Kresse, Endivien, Spinat, Broccoli, Tomaten, Spargeln, Erbsen und Zucchetti weitere gute natürliche Quellen des Beta-Carotins. Doch ist in unserer hochindustrialisierten Welt nicht jedermann imstande, täglich eine ausgewogene, weitgehend naturbelassene Vollwertkost zu sich zu nehmen. Viele Leute müssen wegen der Arbeit öfters auswärts essen, andere verfügen nicht über einen eigenen Garten oder finden nur schwerlich Zugang zu biologisch einwandfreien Nahrungsmitteln. Gewissermassen als Antwort auf diese für viele Menschen unbefriedigende Situation sind Nährmittel entwickelt worden, die hochwertige Nährstoffeigenschaften besitzen und den Menschen eine wertvolle, notwendige Ergänzung anbieten, um die oft vitaminarme, denaturierte und viel zu viele «leere» Kalorien wie Zucker und raffinierte Kohlenhydrate enthaltenden Mahlzeiten auszugleichen.

Für den Körper unabdingbare Nährstoffe wie Beta-Carotin sind in der heutigen Zeit in grösseren Mengen notwendig als früher. Umfangreiche Studien haben zum Beispiel ergeben, dass der «Radikalen-Fänger» Beta-Carotin bei regelmässiger Einnahme das Auftreten bestimmter Krebsarten (Lungenkrebs, Magenkrebs) eindämmen kann, weil es den zellschädigenden äusseren Einwirkungen auf den Körper entgegenwirkt. Einen erhöhten Bedarf an Beta-Carotin haben neben Rekonvaleszenten, Rauchern und Alkoholtrinkern auch schwangere Frauen und stillende Mütter. Darum ist es gut, diesen eigenständigen Mikronährstoff zur Verfügung zu haben.

Nur hundertprozentig natürliches Karotten-Konzentrat

Das Karotten-Konzentrat, in dem das Beta-Carotin natürlich vorliegt, soll aus biologisch angebauten Karotten hergestellt sein. Allerdings ist die Beschaffenheit dieses Nährstoffes von entscheidender Bedeutung.

Als Aufbau- und Stärkungsmittel kann es je nach Belieben eingenommen werden, in Joghurt, Müesli, Suppen, Fruchtsäften, Wasser oder auch als wohlschmeckender Brotaufstrich. Das amerikanische National Cancer Institut (nationales Krebsverhütungsinstitut) empfiehlt aufgrund vielfältiger Erfahrungen eine tägliche Menge von sechs Milligramm Beta-Carotin. Somit kann mit einem Teelöffel natürlichem (und ausserdem wohlschmeckenden) Karotten-Konzentrat der Tagesbedarf vollends gedeckt werden. BN

Höhenunterschiede und das Gefässsystem

Am Samstag, den 24. März 1990, war ich mit einigen Sportfreunden auf der Diavolezza zum Skifahren. Am Freitag regnete es noch in der Tiefe, während es auf der nahezu 3000 Meter hohen Diavolezza geschneit hatte. Es lagen etwa fünf Zentimeter Neuschnee, bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein – und somit waren die Skiverhältnisse ausgezeichnet.

Bevor ich selbst, als erfahrener Alpengänger, auf eine solche Höhe steige, bleibe ich immer mindestens zwei Tage auf zirka 2000 Meter Höhe, um meine Gefässe den Anforderungen der Höhenlage anzupassen. Ich glaube, dass dies der Grund ist, warum ich eigentlich seit den vielen Jahrzehnten, während denen ich in den Bergen wandere und mit den Skiern fahre, nie bergkrank wurde.

Risiko des Höhenunterschiedes

Als wir an der Bergstation ankamen, sahen wir gerade, wie man eine Frau auf der Tragbahre, mit einem Pelzmantel zugedeckt, hereinbrachte. Sie war nur halb bei Bewusstsein und wurde mit der Gondelbahn

zu Tal gefahren. Die Bahnangestellten erklärten mir, dass es sich bei der Frau um eine Italienerin aus Mailand handle. Sie ist ohne sich zu akklimatisieren gleich auf die Diavolezza hinaufgefahren. Wie es vielen anderen Touristen gleicherweise ergeht, ist dieser Frau übel geworden, sie musste einige Male erbrechen, wurde im eigentlichen Sinne also bergkrank (Kreislaufkollaps).
Nach meiner Schätzung war sie ungefähr um die dreissig Jahre alt. Solche Vorkommnisse gibt es in den Bergen immer wieder, weil die Touristen nicht verstehen, dass unser Gefässsystem Zeit braucht, um sich an eine Höhenlage zu gewöhnen. Wer vom Tiefland in eine Region von 2500 bis 3000 Meter möchte, der sollte vorher mindestens einen bis zwei Tage auf halber Höhe bleiben und mit leichten Wanderungen die Voraussetzung für das Hochgebirge schaffen. Am dritten Tag könnte man praktisch ohne Risiko die Hochlage aufsuchen. Es wäre besser zu Fuss hinaufzusteigen, statt sich mit einer bequemen Bergbahn fahren zu lassen.
Ein Tourist mit stabilem Kreislauf verträgt die Höhe besser. Mir persönlich macht es nichts aus mit der Gondel nach zwei Tagen auf 3000 Meter hinaufzufahren. Ich habe noch nie irgendwelche Schwierigkeiten gehabt.
Aber es gibt viele Menschen, die besonders vor dieser Karenzzeit in grösseren Höhen bergkrank werden. Dies äussert sich in Erbrechen, Übelkeit, Unwohlsein, ja oft sogar in Durchfall.

Das Herzversagen

Ich habe schon einige Male mit Bergfreunden erlebt, dass sie noch grössere Schwierigkeiten in Kauf nehmen mussten, wenn sie den eben gegebenen Rat, sich an die Höhenlage langsam zu gewöhnen, nicht berücksichtigt haben. Bei dieser sogenannten Bergkrankheit kommt oft ein verstecktes Herzleiden zum Vorschein, und ich habe als Folge dieser unvernünftigen körperlichen Beanspruchung auch schon erlebt, dass das Herz – das normalerweise bereit ist, ein ganzes Leben lang seinen Dienst zu tun – einfach versagte. Der Spruch aus dem Buche der Bücher, der eine viel tiefere Bedeutung hat, mag trotzdem angebracht erscheinen. Es heisst: «Bewahre dein Herz mehr denn alles, denn von ihm sind die Ausgänge des Lebens.»
Das buchstäbliche, das physische, wie auch das im Geistigen zu verstehende Herz ist für uns von lebenswichtiger Bedeutung. Denn das eine ist vom anderen in einem gewissen Sinne abhängig. Es ist deshalb gut, wenn man mit dem physischen wie auch mit dem geistigen Herz mit viel Feingefühl und Vernunft umgeht.
Es ist nicht weise und zudem nicht risikolos, sowohl das physische wie das geistige Herz bis zur Grenze des Tragbaren zu belasten.

AV

Die Hausstaubmilbe – was stellt sie alles an?

Hausstauballergie,
was versteht man darunter?

Schon seit Jahren war Frau K. mit Bronchialasthma geplagt. Oft befiel sie grosse Atemnot, die infolge eines Bronchialmuskelkrampfes entsteht, und wenn es schlimmer kam, dann schwollen auch die Schleimhäute an, und es bildete sich ein zähes Sekret, das sich nur schwer löste. Frau K. hatte schon viele Ärzte zu Rate gezogen, doch keiner konnte ihr wirklich helfen und sie von ihrem Leiden befreien.
Eines wusste man mit Sicherheit: Wie man ihr immer wieder bestätigte, litt Frau K. an einer Hausstauballergie. Zwar machten einige Sensibilisierungstherapien das Leiden erträglicher, aber meistens handelte es sich nur um eine vorübergehende Linderung von kurzer Dauer. Die beste Heilmethode wäre natürlich, die Ursache, den Hausstaub, zu meiden oder ihn ganz auszuschalten. Dieser gute Rat wäre Frau K. wirklich teuer zu stehen gekommen, hätte sie ihre Wohnung staubfrei halten wollen.