Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 8

Artikel: Höhenkrankheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553202

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: 12.07.2025

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

Höhenkrankheit

Auf unseren Bergwanderungen können wir dann und wann Leuten begegnen, die in einer Höhe von 2500—4000 Metern bergkrank werden. Es handelt sich dabei meist um eine gewisse Unkenntnis und Unvorsichtigkeit, denn diese Menschen wissen es womöglich nicht, dass sich ihr Körper den äusseren Druckverhältnissen nur langsam anpassen kann. Dieser Umstand ist zusammen mit einem Sauerstoffmangel die Hauptursache des Versagens. Es ist daher völlig verkehrt, in solchem Falle die Seilbahn, die uns zu rasch in die Höhe bringt, zu benützen. Wenn man in einigen Minuten 1000—2000 Meter höher kommen will, ohne dadurch eine Störung hervorzurufen, benötigt man unbedingt eine gute Anpassungsmöglichkeit an die rasch ändernden Druckverhältnisse. Begibt man sich daher in die Berge, dann ist es immer empfehlenswert, wenn man die ersten 2—3 Tage keine Bergbahnen benützt, sondern die Höhe langsam zu Fuss zu erreichen sucht. Auf diese Weise findet der Körper genügend Zeit, sich den Druckverhältnissen der Umwelt allmählich anzupassen. Das stetige Steigen erfordert ruhiges, tiefes Atmen, was sehr vorteilhaft ist, weil der Körper dadurch trotz der immer dünner werdenden Luft immer noch genügend Sauerstoff erhält. Wer unter hohem Blutdruck leidet, auch wer herzschwach ist, muss doppelt vorsichtig sein. Mit Gemütlichkeit und ohne Hast lässt sich auch bei geschwächter Gesundheit manches ohne Störungen erreichen.

Vernünftige Rücksichtnahme

Wer nun aber bereits wahrnimmt, dass seine körperlichen Funktionen nachzulassen beginnen, sollte sogleich darauf vernünftig Rücksicht nehmen. Es hat keinen Sinn, immer noch weiterzugehen, wenn man bereits feststellen kann, dass der Gang unsicher wird, so dass man zu schwanken beginnt, über Wurzeln stolpert oder gar leichte Bewusstseinsstörungen bekommt. Auch ein alter Bergler und Sportler sollte es nicht tragisch nehmen, wenn er gewahr werden muss, dass es einfach nicht mehr geht wie früher. Je rascher man sich in die veränderte Lage schickt, umso besseren Nutzen kann man daraus ziehen. Man wird vorsichtig sein und in keiner Weise übertreiben, was einem ermöglichen wird, den Bergsport noch immer in vernünftigem Masse betreiben zu können.

Wer nun aber, nachdem er mit der Bahn eine Bergstation erreicht hat, die typischen Symptome der Bergkrankheit verspürt, muss für sofortige Abhilfe sorgen. Vielleicht beginnt er bereits aus Mund und Nase zu bluten, worauf die Begleiter nicht zögern sollten, ihm die Schläfe, den Nacken und die Waden mit Alkohol einzureiben. Meist hat man ja etwas Eau de Cologne bei sich, das sich zu diesem Zwecke gut verwenden lässt. Auch einige Herztropfen von Crataegisan oder Auroforce werden durch die Einnahme gute Dienste leisten. Der Kranke legt sich ruhig auf den Boden und gibt sich Mühe, tief zu atmen. Bei der nächsten Gelegenheit wird er die Bahn benützen, um wieder ins Tal zu gelangen.

Es ist nie angebracht, in übermüdetem Zustande zu viel zu unternehmen, weder über den Sonntag, noch während den ersten Ferientagen. Besonders die Hetze ist schädlich dabei, und man muss sich nicht wundern, wenn man durch solches Vorgehen der Bergkrankheit eher ausgesetzt ist. Günstiger haben es jene, die einen zu niederen Blutdruck besitzen, denn sie werden sich in den Bergen eher wohl fühlen als in der Tiefe und in der Regel nie unter Bergkrankheit zu leiden haben.