

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 4

Artikel: Die gesundheitliche Gefahr der Höhenunterschiede
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969481>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

Brennmaterial. Dies störte uns indes keineswegs, denn Kaffee und Tee, welche die Beduinen servieren, sind ausgezeichnet. Der Hausherr bereitet diese Getränke für seine Gäste selbst zu, denn die Frauen sind bei Besuchen unsichtbar und bewohnen nebenan ihr eigenes Zelt. Während wir uns über die Wüste, über Kamele, über Brunnen und Sandstürme mit ihren Gefahren, wie noch über so manches andere, das uns bei diesen einsamen Menschen interessierte, unterhielten, hatten wir zugleich Gelegenheit, ihre markanten Köpfe zu studieren. Bereitwillig gaben sie uns auch Auskunft über die Art ihrer Ernährung, denn dies war ja mit ein Grund, warum ich sie besuchte.

Während ich vor Jahren in Nordafrika ein Vollgerstenbrot als Laibbrot antraf, fand ich in Palästina in etlichen Gegenden ein Fladenbrot vor, sowohl bei den Drusen wie auch bei den Beduinen. Dieses wird aus Vollgetreide gewonnen und in Fladen bis zu 60 cm Durchmesser und 1–2 mm dick gebacken. Als Eiweißnahrung dient den Beduinen Milch und eine Art Quarkkäse, der oft in Olivenöl aufbewahrt wird, da Eisschränke hier natürlicherweise nicht be-

kannt sind noch benützt werden könnten. Olivenöl, Getreide, Tee und Kaffee sind Produkte, die eingetauscht oder auswärts gekauft werden müssen, da die Wüste nichts Derartiges hervorbringt. Außer der erwähnten Nahrung wird noch Fleisch gegessen, und da und dort wachsen etwas Datteln. Mit all dem ist die Hauptauswahl der Nahrung schon zu Ende. Wüstenbewohner sind in der Regel eine zähe und gesunde Rasse, denn die Luft ist trocken und warm, obschon die Nächte oft sehr empfindlich kalt sein können.

Wie für uns die Berge, so hat die Wüste für jenen, der sie näher kennt, ihren eigenen Zauber. Je länger wir in ihr weilen können, um so mehr vermag sie uns in ihren Bann zu ziehen. Wenn abends die Silhouetten der weidenden Kamele im letzten verglimmenden Schein der untergehenden Sonne in der endlos scheinenden Wüstenlandschaft am Horizonte langsam verblassen und die milde Nacht der Hitze des Tages ein Ende bereitet, dann haben wir mit dem Zauber der Wüste eine kleine Begegnung gehabt.

Die gesundheitliche Gefahr der Höhenunterschiede

Wenn wir unsern Standort ändern und entweder aus der Tiefe in die Höhe gelangen oder aus ihr in die Tiefe zurückkehren, dann müssen sich besonders die Blutgefäße und mit ihnen auch das Herz einer großen Umstellung unterziehen. Früher hat die Ueberwindung beträchtlicher Höhenunterschiede keine solch großen Gefahren für unsere Gesundheit mit sich gebracht wie heute, denn damals konnte man nur verhältnismäßig langsam von einem Ort zum andern gelangen. Ging man zu Fuß bergwärts, dann hatte der Körper genügend Zeit, sich umzustellen, da man die Höhenunterschiede nur allmählich überwand. Zudem halfen Bewegung und Atmung, den Kreislauf und somit den Gasaustausch in regere Tätigkeit zu versetzen. — Als man noch mit der Pferdepост reiste, ging der Wechsel der Höhenlage ebenfalls verhältnismäßig gemächlich vor sich, und das öftere Anhalten,

um die Pferde zu füttern, sie dann und wann zu wechseln und sich selbst einen kleinen Imbiß zu gönnen, half mit, das Tempo zu verlangsamen.

Heute haben Bahnen, Bergbahnen, Sesseli- und Skilift, vor allem aber auch die Flugzeuge die allmähliche Gemächlichkeit ganz verdrängt. Oft allzu schnell gelangt man von der Tiefe in die Höhe und umgekehrt. Wer daher keine Möglichkeit besitzt, sich durch einen Zwischenhalt schonend auf die raschen Höhenänderungen vorzubereiten, der sollte wenigstens, an Ort und Stelle angekommen, sich nicht sogleich zuviel zumuten, sondern sich erst einmal einen Augenblick Entspannung gönnen. Verfügt er über einige Tage Aufenthaltsmöglichkeit, dann ist es für ihn angebracht, sich nicht nur am ersten, sondern wenn möglich auch noch am zweiten Tag vor besondern Anstrengungen zu bewahren und sich also we-

der in gesellschaftliche Verpflichtungen noch in sportliche Leistungen oder kulinarische Genüsse zu stürzen. Wer bereits in ältern Jahren steht und seine Gesundheit schätzen und sorgfältig pflegen lernte, wird diesem Rat besonders Folge leisten. Jener, der nicht ein gesundes, leistungsfähiges Herz besitzt oder der gar unter hohem Blutdruck leidet, muß doppelt vorsichtig sein, wenn er es wagt, höhenwärts zu ziehen. Andererseits wird der Bergbewohner auf einer Reise oftmals Reaktionen wahrnehmen können, wenn sie ihn ins Tiefland führt.

Heute treibt ein ungestümer Drang viele Menschen aus den Städten in die Berge hinauf, und sie erstürmen diese mit Ungestüm, um möglichst viel Zeit auskaufen zu können. So muten sie sich denn oft zu große Anstrengungen zu und erleiden dadurch oft-

mals bleibenden Schaden, der besonders das Herz belasten kann. Wer daher seiner Gesundheit dienen möchte, sollte, wenn er in die Berge geht, Beschaulichkeit einschalten, denn die Berge eilen ihm nicht davon, sie bleiben getreulich stehen und können ihn immer wieder erneut anziehen und erfreuen. Wenn wir aber die vernünftigen, schonenden Gesetze des Lebens unbeachtet lassen, dann kann es sehr leicht geschehen, daß uns die Bergwelt für die Zukunft vergebens lockt, denn alles menschliche Können hat bekanntlich seine Grenzen. Der frühere Wahlspruch «Eile mit Weile» ist daher beim Reisen, Wandern und Sporteln auch heute noch gültig, denn er schont und bringt mehr Erholung mit sich als Ungestüm und Rastlosigkeit.

Verstoß gegen notwendige Entspannung

Wenn wir der Müdigkeit durch Ruhe oder Schlaf nicht Rechnung tragen, sondern sie gewaltsam zu überwinden suchen, dann greifen wir die Kraftreserven an, und je mehr wir der Schonung und Erholung bedürfen, um so mehr schaden wir uns dadurch. Hat uns ein anstrengendes Tagewerk sehr ermüdet, dann kann der sofortige Schlaf als beste Lösung gelten, besonders wenn wir uns zum Essen allzu müde fühlen. Es wird das beste für uns sein, in solchem Zustand ganz einfach zu fasten und uns sogleich zur Ruhe zu begeben, denn dann haben wir gesundheitlich mehr gewonnen, als wenn wir die Müdigkeit durch Nahrungsaufnahme und nachheriges Genießen des Abends zu überbrücken suchen. Noch verfehlter wäre es, wenn wir eine solche Ermattung unbeachtet ließen, um uns gesellschaftlichen Pflichten zu unterziehen oder uns gar durch irgendwelche Vergnügungen ablenken zu lassen, denn wenn wir auf diese Weise die natürlichen Lebensgesetze unseres Körpers mißachten, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn wir als Folge davon nachträglich den notwendigen Schlaf fast nicht mehr finden können. Was aber ist lästiger, als ihn lange vergeblich zu suchen? Welche Erquickung bedeutet es dagegen, wenn er sich

zur rechten Zeit einstellen darf, um der Müdigkeit auf naturgemäße Weise Rechnung zu tragen, denn ein gesunder Schlaf wird ersetzt, was die Anstrengung verbrauchte. Beheben wir also die entstandene Müdigkeit frühzeitig durch den dafür in Bereitschaft stehenden Schlaf, dann wird uns dieser auch die notwendige Erholung beschaffen und unsere verausgabte Kraft erneuern.

Beachtenswerter Gefahrenmoment

Sehr gefährlich ist auch das nächtliche Autofahren in ermüdetem Zustand. Wie so unendlich weit erscheint die Heimfahrt, wenn wir dabei den Schlaf bekämpfen müssen. Immer und immer wieder nicken wir leicht ein, um jäh aufzuschrecken, worauf uns dieser Schreck einige Zeit wach bleiben läßt. Aber die Macht der neu einsetzenden Schläfrigkeit überfällt uns immer wieder und wird zur völligen Qual. Solch eine nutzlose Anstrengung gefährdet nicht nur uns selbst und die Mitfahrenden, sondern auch andere, die sich auf der Straße befinden. Viele Unglücksfälle sind der Uebermüdung des Automobilisten zuzuschreiben, weshalb es sehr töricht ist, trotz der Müdigkeit wei-