

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 2

Artikel: Körperliche Anpassungsfähigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551780>

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: 02.04.2025

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

Körperliche Anpassungsfähigkeit

Es ist wunderbar, dass sich unser Körper verschiedenen Aenderungen im Leben anpassen kann. Allerdings sollte man diesbezüglich doch gewisse Kenntnisse besitzen, damit man sich, um keinen Schaden zu erleiden, danach richten kann. Besonders, was die Aenderung verschiedener Höhenlagen anbetrifft, ist es sehr ratsam, Vorsicht walten zu lassen. Im vergangenen November traf ich in der Gondel der Corvatschbahn eine deutsche Dame, die soeben aus dem Tiefland gekommen war. Gleichwohl hatte sie den Mut, ohne weiteres schon auf eine Höhe von 3300 m hinaufzufahren. Während ich sie im stillen sorgsam beobachtete, erklärte ich ihr die Gegend. Die verschiedenen Bäume und Pflanzen, die unter uns zu sehen waren, schienen sie zu interessieren. Ich wies dabei auf das Alter der schönen Arven und Lärchen hin und erwähnte gleichzeitig die Aufgabe des Waldes und der Legföhren. In der zweiten Bahnetappe gelangten wir über die Region der Waldgrenze hinaus, wo wir nur noch Eis und Schnee sehen konnten.

Meines Erachtens mochte die Frau etwas über 50 Jahre alt sein, weshalb ich ihr meine Bedenken äusserte, weil ich es erfahrungsgemäss nicht für gut finden konnte, dass sie an ein und demselben Tage in einer Schwebbahn vom Tiefland so rasch in die erwähnte Höhe zu gelangen suchte. Obwohl diese Touristin unter hohem Blutdruck litt, hatte sie noch nie Beschwerden feststellen können, wenn sie in die Höhe fuhr. Das war im Grunde genommen verwunderlich, und ich riet dieser Frau, doch in Zukunft etwas vorsichtiger zu sein, indem sie am ersten Tag lieber noch in 1800 Meter Höhe verweilen sollte. Dies war unbedingt ratsam, da der Körper durch das rasche Erreichen von 3300 m Höhe in der Schwebbahn im Grunde genommen zu wenig Gelegenheit habe, sich den veränderten Druckverhältnissen anpassen zu können, denn er braucht hierzu eine bestimmte Zeit. Glücklicherweise bestand ein atmosphärisches Hoch. Der Engadiner

Himmel war tiefblau und der Tag restlos sonnig und strahlend. Das war ein grosser Vorteil, denn ein allfälliges Tief, womöglich sogar mit Föhnstimmung, hätte dieser Frau doch einige bedenkliche Schwierigkeiten bereiten können. Selbst Menschen, die an die Berge bereits gewöhnt sind, ja vielleicht in St. Moritz wohnen, sind je nach ihrem gesundheitlichen Zustand besonders bei ausgesprochenem Tief einer raschen Aenderung der Höhenlage nicht gewachsen. Ich habe schon erlebt, dass auch solche gewissen Schwächeanfällen erliegen können, denn es besteht immerhin die Gefahr, dass im Herzen oder im Gehirn ein Versagen auftreten kann.

Selbst ich, obwohl ich die Berge gewohnt bin, hüte mich davor, schon am ersten Tage aus der Tiefe in eine unmittelbare Höhe von 3300 m hinaufzufahren. Die Gefässe und mit ihnen der ganze Körper benötigen genügend Zeit zur Anpassung an die veränderte Höhenlage. Je älter man wird, um so mehr muss man dabei auch die äusseren, klimatischen Verhältnisse beachten. Man braucht dieserhalb nicht unbedingt schon ans Sterben zu denken, an einen Herz- oder Hirnschlag, denn es kann auch Schädigungen geben, die nicht so tragisch sind. Da man solche mit Vernunft verhüten kann, sollte man die Sachlage kennen und sich entsprechend einstellen. Im umgekehrten Falle ist es für Menschen, die beständig in der Höhe gelebt haben, nicht leicht, im Alter noch in die Tiefe umzusiedeln. Solcherlei Forderungen sind oft mit Schwierigkeiten verbunden. Wenn nun aber jemand aus der Tiefe in die Höhe umsiedeln möchte, kann es vorkommen, dass er mit zunehmendem Alter der Höhe auf die Dauer nicht mehr gewachsen ist. So weiss ich von einem reichen, älteren Herrn, der im Engadin ein Haus kaufte und es mit grossen Geldauslagen umbauen liess, nach dessen Beendigung aber feststellen musste, dass ein ständiger Höhengeduld für ihn gesundheitlich nicht mehr in Frage kommen konnte.

Anderweitige Beobachtungen

Auch im sogenannten Altoplano konnte ich bei den Indios in den Anden interessante Beobachtungen machen. Diese Bergindianer wurden in einer Höhe von 4000 bis 5000 m Höhe geboren. Sie sind sehr zäh und abgehärtet und können erhebliche Lasten tragen, während sie in ihrem schnellen Kurzschrift über die grünen Hochebenen laufen. Viele arbeiten in Kupferbergwerken, die noch heute über Tag in bis zu 5000 m Höhe hinauf Erz abbauen. In solch einer Höhe können nur noch Indios arbeiten, die in der Höhe geboren sind und ihr Leben hindurch in der Regel nichts anderes kennengelernt haben. Sie besitzen einen viel ausgedehnteren Brustkasten als Bewohner tieferer Regionen und zugleich eine gute Lunge. Diese Menschen sind mit ihren Gewohnheiten und ihrer Arbeit so sehr verbunden, dass sie mit wenig zufrieden sein können. Sie weben ihre Wollenkleider selbst und schützen sich im Winter zusätzlich mit einem umgehängten Poncho vor der Kälte. Wenn sie die wärmere Jahreszeit hindurch nicht barfussgehen, tragen sie während des ganzen Jahres nur Sandalen. Diese Bergindianer können nicht ohne weiteres ins Tiefland übersiedeln, da sie dadurch Gefahr laufen, dort an Tuberkulose oder sonst einem Kräftezerfall zugrundezugehen. Trotz dieser schlimmen Aussicht, geschieht eine solche Umsiedlung zeitweise wieder. In der Höhe sind sie mit den Tuberkuloseerregern nie in Berührung gekommen, sind ihnen daher im Tiefland mit den veränderten Lebensbedingungen und den ungewohnten atmosphärischen Druckverhältnissen also nicht gewachsen. Vielleicht kann auch der ausgewachsene Mensch sich nicht mehr den neuen Forderungen anpassen. Meist zerfallen diese sonst so zähen und kräftigen Menschen in der Tiefe zusehends, und zwar in verhältnismässig kurzer Zeit.

Auch einen Seemann, der an die Meerluft gewöhnt ist, kann man nicht ohne Risiko ins Binnenland oder in eine Berggegend verpflanzen. Sein Körper braucht die jodhaltige Luft, so dass er sie nicht ohne weiteres entbehren kann. Anders verhält es sich mit Menschen, die von Jugend an viel reisen, so dass sie bald am Meer, dann wieder in den Bergen weilen. Diese erziehen ihren Körper zu einer anpassungsfähigen Elastizität, was gesundheitlich sehr vorteilhaft sein kann. Aus diesem Grunde werden Weltreisende, wenn sie nicht an einer Infektion hängen bleiben, oft sehr alt. Klimaänderungen in vernünftigen Mass können sich sehr gut auswirken, besonders wenn man dem Körper genügend Zeit einräumt, damit er sich anpassen kann, bevor man von ihm grössere Anstrengungen verlangt.

Sogar Sportler sollten sich diese wichtige Regel merken. Selbst jemand, der mit Recht auf sein gutes Training zählen mag, kann dennoch ein Rennen verlieren, wenn er seinem Körper zuvor zu wenig Zeit einräumte, um sich den neuen Verhältnissen anpassen zu können. Trotz diesen angeführten Beispielen bin ich nicht etwa für den Rennsport begeistert. Während des Trainierens unserer Nationalmannschaft konnte ich feststellen, dass diese jungen Menschen gesundheitlich sehr grosse Risiken eingehen, da man in der Hinsicht heute vom Körper zuviel verlangt.

Ein Gesundheitssport verdient diese Bezeichnung nur, wenn er in mässigem Rahmen gehalten wird. Auch sollten die Unfallrisiken möglichst eingeschränkt sein. Es heisst zudem darauf bedacht zu sein, den Sport nicht etwa mit einer Herzerweiterung beenden zu müssen. In jeder veränderten Lage sollte man vor allem etwas Vernunft und Geduld walten lassen, um sich den äusseren Verhältnissen anpassen zu können, wenn man nicht unnötig Schaden erleiden will.