

Die Kunst der Erholung im Hochgebirge für den Nervösen.

Vortrag
gehalten im Deutschen Alpenverein Berlin

von

Sanitätsrat Dr. Otto Heusler
Berlin.



Verlag: Deutscher Alpenverein Berlin.

Druck von A. Reisser, Ges. m. b. H., Wien, VII., Siebensterngasse 32-34.

Nicht jeder ist als Kraftmeier geboren und auch der, dem das Schicksal ein gutes Mittelmaß an Gesundheit und Kraft in die Wiege gelegt hat, ist nicht sicher, ob des Lebens Stürme und Unebenheiten ihm nicht das Gleichmaß seiner Kräfte stören werden. Erst recht ist aber der von Geburt an schwach Veranlagte nur dann fähig, aus seinem Leben das Möglichste herauszuholen, wenn er zielbewußt seine Kräfte übt und mit ihnen haushält.

In der Großstadt mit ihrem Mangel an Licht, Luft und Sonne, mit ihren harten Existenzkämpfen, mit ihren vielen, der Gesundheit nicht zuträglichen Verlockungen häuft sich das Menschenmaterial, das, um arbeits- und leistungsfähig zu bleiben, einer jährlichen Auffrischung bedarf. Wo diese Auffrischung am besten stattfindet, ob an der See, ob auf dem Lande, im Mittelgebirge oder Hochgebirge, das zu entscheiden ist, wo Zweifel bestehen, Sache ärztlicher Beratung. Wenn ich mir nun das Thema gestellt habe, „Die Kunst der Erholung im Hochgebirge für den Nervösen“ so höre ich entgegen:

„Gehört denn dies Thema in einen Alpenverein, dessen Wert sich nach dem Prozentsatz von tüchtigen Bergsteigern richtet, und ist es nicht eine schlechte Propaganda, das Heer der Nervösen für unseren Verein zu interessieren?“

Ich stelle die Gegenfrage:

„Wollen wir die lustigen Höhen nur den Starken einräumen? Oder wollen wir uns auf den Standpunkt stellen, daß, je größer der Kreis derer ist, denen dort oben

Erfrischung und Erholung ermöglicht wird, um so größer der Gewinn für das Volksganze ist?"

Wer der letzteren Meinung ist, der wird sich verpflichtet fühlen, auch den weniger Leistungsfähigen Richtlinien zu vermitteln für die zweckmäßigste Ausnutzung eines Aufenthalts im Hochgebirge, diesem Wunderland, das wir Alpenvereiner immer wieder zustreben, wenn es gut, Körper und Geist zu verjüngen. Und so möchte ich, aufbauend auf dem heutigen Stande höhenklimatologischer Forschung und aus meiner persönlichen ärztlichen Erfahrung heraus, entwickeln:

Welche klimatischen Faktoren dem Hochgebirge im Gegensatz zum Tiefland eigen sind,

Wie diese Faktoren auf den Menschen und vor allem auf den Nervösen wirken,

Wie endlich der Nervöse diese Faktoren zum Zweck seiner Erholung am besten ausnützt.

Das Zeitalter der Technik hat einerseits den Menschen viel nervöser gemacht, andererseits aber auch wieder Möglichkeiten geschaffen, die dem gesteigerten Bedürfnis nach Erholung Rechnung tragen. So hat erst die Entwicklung des Eisenbahnwesens für den Tieflandbewohner den breiteren Zugang zum Hochgebirge eröffnet; so kommt es auch, daß erst in den letzten Jahrzehnten die wissenschaftliche Erforschung der klimatologischen Verhältnisse des Hochgebirges einsetzen konnte.

Es sind vor allen Dingen italienische, französische und deutsche Forscher gewesen, die uns einen zunehmenden Einblick in die Wirkungsweise des Höhenklimas verschafft haben. Von deutschen Forschern nenne ich in erster Linie den vor einigen Jahren verstorbenen bekannten Berliner Physiologen Prof. Zunk, der mit Unterstützung der Regierung um die Jahrhundertwende zwei Forschungsreisen

unternahm, die hinsichtlich der Teilnehmer wie in Bezug auf die wissenschaftlichen Meßapparate den höchsten Anforderungen entsprachen und die mit schonungsloser Härte auch noch bei wochenlangem Aufenthalt in Höhen durchgeführt wurden, in denen die Bergkrankheit ihre Opfer forderte, nämlich in dem Observatorium auf dem 4500 m hohen Monte Rosa. Dies zu einer Zeit, wo künstlicher Sauerstoff noch nicht in Bomben mitgenommen werden konnte, der übrigens wohl auch von den Forschern verschmäht worden wäre, weil sie ja die natürliche Wirkung der Höhenluft auf ihren Körper studieren wollten.

Die Ergebnisse dieser im ersten Jahrzehnt dieses Jahrhunderts angestellten Untersuchungen sind zwar weiter vertieft worden, wie z. B. durch das besondere Studium der Wirkung der natürlichen Höhen Sonne, im wesentlichen sind sie aber grundlegend geblieben. Um ihren weiteren Ausbau machen sich augenblicklich besonders verdient das Dorn'sche Observatorium in Davos und das ebendasselbst gegründete Schweizerische Forschungsinstitut für Hochgebirgsphysiologie und Tuberkuloseforschung, das den Forschern aller Länder seine Pforten geöffnet hält.

Worauf basiert nun die Wirkung des Höhenklimas? Der sinnfälligste Faktor ist ohne Zweifel die mit der Höhe wachsende Abnahme des Barometerdrucks, die — und das ist das wesentliche für die Wirkung — einhergeht mit einer Abnahme der Sauerstoffspannung der Luft. Ein weiterer wesentlicher Faktor ist die vermehrte Sonnenstrahlung im Hochgebirge, die nicht nur quantitativ zunimmt, sondern vor allem qualitativ im Sinne eines stärkeren Hervortretens der kurzwelligen, sog. aktinischen Strahlen, d. h. derjenigen besonders wirksamen Strahlen, die bei der Zerlegung im Spektroskop violett oder ultraviolett erscheinen. Bedingt ist diese vermehrte Sonnenstrahlung

im Hochgebirge durch die verminderte Trübung der Luft, d. h. durch den verminderten Wasserdampf- und Dunstgehalt der Luft. Auch das veränderte elektrische Verhalten der Atmosphäre, das in seinen Auswirkungen noch nicht voll geklärt ist, verleiht dem Höhenklima einen besonderen Charakter. Neben diesen für das Höhenklima spezifischen Faktoren spielen noch eine Rolle die niedrigen Lufttemperaturen, die starke Luftbewegung und die relative Trockenheit der Luft.

Es gibt wohl kein Klima, das derart reich an Reizfaktoren ist, wie das Hochgebirgsklima. Vergleicht man z. B. mit ihm das Meeresklima, so fällt bei diesem ganz weg die Verminderung des Barometerdrucks; die Sonnenstrahlung ist zwar auch stark, aber dem Hochgebirge gegenüber immerhin abgeschwächt infolge der Sättigung der Luft mit Wasserdampf. Dafür ist allerdings die Luftbewegung am Meere erheblich stärker, wird aber wiederum gemildert durch den hohen Feuchtigkeitsgehalt der Luft.

Den starken Reizen, die dem Höhenklima eigen sind, entspricht eine sehr energische Wirkung auf den Menschen, die wir nun im einzelnen verfolgen wollen.

Die verminderte Sauerstoffspannung der Luft hat ein vermindertes Angebot von Sauerstoff an die Atmungsluft zur Folge. Das stellt ein Minus dar, das als Reiz wirkt. Der Körper gleicht dieses Minus dadurch aus, daß er Umstellungen in seinem Innern vornimmt, die die Sauerstoffaufnahme erleichtern. Er erreicht das durch Veränderung der Blutzusammensetzung, Vertiefung der Atmung, Vermehrung der Pulsfrequenz und damit beschleunigten Blutumlauf, oft auch durch Erhöhung des Blutdrucks. Im Blut tritt eine Vermehrung derjenigen Formelemente ein, die den Transport des Sauerstoffs von den Lungen in die Körpergewebe besorgen, nämlich der roten Blutzellen. Diese Ver-

mehrung hält Schritt mit der Höhe. Umgekehrt bildet sich diese Anreicherung des Blutes mit roten Blutzellen bei der Rückkehr ins Flachland wieder zurück; beim Blutarmen kann sie auch beim Uebergang in Tiefenlagen mehr oder weniger bestehen bleiben und so die gewünschte Blutaufbesserung bringen. Es liegen hier sehr sinnvolle Ausgleichserscheinungen vor, deren Abhängigkeit von der verminderten Sauerstoffzufuhr als erwiesen angesehen werden darf. Interessant ist z. B. der experimentelle Nachweis, daß in einzelnen Fällen ein durch die Höhenlage um 50–60 mm erhöhter Blutdruck durch Einatmung von künstlichem Sauerstoff in wenigen Minuten zur Norm zurückgeführt werden kann.

Es gibt nun allerdings eine Höhengrenze, bei der diese Ausgleichsvorrichtungen versagen, wo es dann infolge zunehmenden Sauerstoffmangels zu Erscheinungen kommt, die man als Bergkrankheit bezeichnet. Der Sauerstoffhunger dokumentiert sich hierbei durch Mattigkeit, Schwindel, Kopfdruck, Muskelschwäche, Appetitlosigkeit, Uebelkeit bis zu Erbrechen, Atemnot, Herzklopfen. Die Höhe, in der diese Erscheinungen eintreten, ist individuell verschieden; für manche genügen 3000 Meter, ja weniger, für viele, besonders für Trainierte, liegt die Grenze erst bei 4000 Metern und darüber, ja es wird von Fällen berichtet, wo die Beschwerden sich erst in einer Höhe von 6000 Metern einstellten. Das sind aber jedenfalls Ausnahmen.

Handelt es sich bei der verminderten Sauerstoffspannung um einen Ausfall, um ein Minus, das als Reiz auf den menschlichen Organismus wirkt, so stellt andererseits die Sonnenstrahlung ein Plus dar gegenüber den Sonnenstrahlungsverhältnissen in den Niederungen und vor allem den tief gelegenen Städten. Der Hinweis auf die Kraft der Sonne, der Spenderin allen Lebens, mag vielleicht banal erscheinen heute, wo die Sonne als Behandlungsmittel

gleichsam „Mode“ geworden ist. Es ist aber zu bedenken, daß die menschliche Kultur Zeiten durchgemacht hat, in denen die natürlichen Elemente Luft, Licht und Wasser als lebensfördernde Faktoren sehr im Hintergrund standen; die Älteren brauchen sich nur daran zu erinnern, mit welchem Lächeln die ersten Versuche Dr. Lahmanns aufgenommen wurden, auf diesen natürlichen Heilmitteln eine Behandlungsart aufzubauen, die heute im Verein mit der Gymnastik ihren Siegeszug durch die Welt angetreten hat. In meinem eigenen Berufsleben gehört es zu den größten Eindrücken, als mir vor etwa 20 Jahren der unterdessen berühmt gewordene Schweizer Arzt Kollier in dem Höhenkurort Leysin persönlich die ersten Erfolge der Sonnenbehandlung von Kranken vorführte, die an Knochen-, Gelenk- und Drüsen tuberkulose litten. In neuerer Zeit reihen sich die glänzenden Erfolge der Sonnenbehandlung bei Rachitis an, der Knochenerweichung der Kinder. An diesen Beispielen möchte ich zeigen, wie die Hochgebirgssonne den Körper umzustimmen und Schutz- und Heilkräfte in ihm wachzurufen im Stande ist, die vorher nicht vorhanden waren.

Verkehrt wäre es nun aber, die Wirkung des Höhenklimas allein auf die Beeinflussung des Körpers durch physikalische Faktoren zurückzuführen. Fraglos addieren sich zu ihnen die Eindrücke der Hochgebirgswelt auf die Psyche. Das kann Jeder bezeugen, der die Befreiung seiner Seele von Druck und Last des Alltags beim Eintritt ins Gebirge erlebt hat und den es fast mit magischer Gewalt immer wieder dorthin zieht. In diesem mächtigen, den ganz Menschen packenden Antrieb liegt nun allerdings auch eine Gefahr und der möchte ich nunmehr nachgehen.

Wir beobachten zunächst einmal die dem Gebirge zustrebenden Menschen, etwa gelegentlich des Abganges eines Ferienzuges nach München. Welche Typen sehen wir da in

dem Menschengewimmel? Hier etwa eine Gruppe von Sportlern, kräftige Gestalten mit gebräunten, frischen Gesichtern, schwerbepackte Rucksäcke auf dem Rücken. Hocherfreulich! Die bedürfen keines ärztlichen Rates. Daneben höhlängige, bleiche, abgehezte Menschen beiderlei Geschlechts, die zwar auch froh sind, der Stadt zu entinnen, denen aber ihre Müdigkeit und schlafarmen Nächte von Haltung, Gesicht und Mienen ablesen kann. Daneben auch Blender, denen man den Grad ihrer Nervosität nicht ansieht. An all diese — und es sind ihrer leider nicht wenige — denke ich, wenn ich mich berufen fühle, ihnen ein Wort ärztlicher Belehrung mit auf den Weg zu geben, weil ich es oft erlebt habe — das trifft natürlich auch für andere Erholungsarten zu —, daß ein Hochgebirgsaufenthalt nicht den gewünschten Erfolg hatte.

Worin sollen nun diese Ratschläge bestehen? Aus dem früher Gesagten geht schon hervor, daß der Körper in den Höhenlagen Arbeit zu leisten hat, um mit den Reizwirkungen des Klimas fertig zu werden. Der vollkräftige, besonders aber der sportlich trainierte Mensch ist imstande, ohne daß ihm die klimatisch bedingten Leistungen seines Körpers überhaupt zum Bewußtsein kommen, gleich bei seinem Eintritt ins Gebirge auf seine bergtouristischen Ziele loszugehen. Anders der weniger Leistungsfähige, der Abgehezte, der Nervöse, dem die Reaktion seines Körpers auf die klimatischen Reize fühlbar wird, sei es, daß er sich abgeschlagen fühlt, daß sein Appetit nicht die erwartete Zuneigung zeigt, sein Schlaf noch schlechter oder seine Herzaction erregt wird und ihn belästigt. Hat er Temperament und Energie, so setzt er sich unter dem psychisch belebenden Einfluß der Gebirgslandschaft über seine Beschwerden hinweg, mutet sich touristisch mehr zu, als ihm dienlich ist, und erreicht so jedenfalls nicht das Maximum seiner Erholungsfähigkeit. Umgekehrt gibt es aber auch Menschen, die in

ihrer Schonung zu weit gehen, sei es aus einer nervös bedingten Mangelhaftigkeit heraus oder weil sie schlecht beraten sind oder endlich, weil sie von Haus aus faul und uninteressiert sind. Für alle diese Menschen will die Kunst, sich zu erholen, tatsächlich erst gelernt sein. Die Erlernung dieser Kunst aber ist umso wichtiger, je weniger Urlaubszeit zur Verfügung steht. Die zur Verfügung stehende Zeit rich- auszunutzen, darauf kommt es an.

Das Ziel jeder Erholung ist, das Nervensystem auszuruhen und die Körperkraft zu steigern durch Muskelansatz; beides zusammen ergibt erst das richtige Gefühl körperlicher und seelischer Auffrischung. Hinsichtlich jener beiden Zielrichtungen besteht aber offensichtlich ein Gegensatz. Der Erholungsbedürftige soll auf der einen Seite ausruhen, also sich schonen, auf der andern Seite seine Muskeln gebrauchen, also sich üben. Kompliziert wird die Erholungsfrage weiter durch die hohen Anforderungen, die, wie gesagt, das Klima an sich an den Körper stellt, wobei zu bedenken ist, daß die volle Akklimatisation, d. h. die körperliche Anpassung an das Höhenklima, erst innerhalb 8 Wochen erfolgt. Soll das Ziel der Erholung erreicht werden, dann heißt es, die drei Erholungsfaktoren Ruhe, Bewegung und Klimareiz in Einklang bringen, sie richtig dosieren.

Beginnen wir mit dem Klimareiz. Einen wesentlichen Teil desselben stellt die verminderte Sauerstoffspannung dar. Wird also eine Höhenlage schlecht vertragen, z. B. in Form von schlechtem Allgemeinbefinden und Schlaflosigkeit so liegt der Gedanke nahe, eine tiefer gelegene Station zu wählen, um diesen Reiz zu mildern. Tatsächlich kann dies auch zum Ziele führen. Und trotzdem ist es möglich, daß das Endresultat der Erholung ein weniger gutes ist, nur deshalb, weil man es unterlassen hat, in der höher gelegenen Station die Regelung von Ruhe und Bewegung und die

Einwirkung der Klimareize, so weit sie dosierbar sind, dem individuellen Bedürfnis anzupassen. Denn es ist wohl keine Frage, daß, wenn diese Regelung gelingt, der Grad und die Schnelligkeit der Erholung mit der Höhenlage steigt. Immerhin läßt sich über die Wahl der Höhenlage streiten. Wer schon mehrfach das Hochgebirge aufgesucht hat, den bringt gewöhnlich die eigene Erfahrung dahin, sich die bekömmlichste Höhenlage auszusuchen. Die Wahl hängt, gesunde Organe vorausgesetzt, in erster Linie vom Grade der Erregbarkeit des Einzelnen ab. Ich beschränke mich auf diese allgemein gehaltene Äußerung, weil ich es nicht für richtig halte, hier ärztlichem Einzelrat vorzugreifen, gebe nur noch eine Uebersicht über die gebräuchlichen Bezeichnungen, wie sie dem Klima in den verschiedenen Höhenlagen beigelegt werden. Wir bezeichnen das Klima in Höhenlagen

- von 300—700 m als Gebirgs- oder Boralpenklima,
- von 700—1200 m als subalpines,
- von 1200—1900 m als alpines,
- über 1900 m als hochalpines Klima.

Da in unseren Breitengraden die Vegetation mit etwa 2000 Metern im allgemeinen aufhört, mithin für Mensch und Tier hier die Grenze für dauernde Ansiedlung liegt, so ist das sog. alpine Klima, also die Höhenlage von 1200 bis 1900 Metern dasjenige, welches das Maximum an Erholungsmöglichkeiten bietet.

Zu den Höhenklimareizen, die dosierbar sind, gehört nun vor allem die Sonnenstrahlung. Für den Großstädter, teils aus Zeitmangel, teils aus Gleichgültigkeit seine Haut und Lungen gegen frische Luft und Sonnenstrahlen abgeschlossen hält, bedeutet es bei empfindlichem Nervensystem einen mächtigen Reiz, wenn er sich gleich in den ersten Tagen eines Gebirgsaufenthaltes stundenlang der prallen Sonne aussetzt. Kopfdruck, Schwindelgefühl, allgemeine Unruhe, Schlaflosigkeit können die Folge sein und von vornherein den Gnderfolg in

Frage stellen, während eine langsame Gewöhnung diese Klippen vermieden hätte. Für alle neurasthenisch veranlagten Menschen muß es deshalb Regel sein, daß sie in den ersten Tagen sich vorwiegend im Schatten aufhalten, also für körperliche Betätigung mehr den frühen Vormittag und den späten Nachmittag benützen. Schon der Aufenthalt in der unbesonnenen, sich bewegenden freien Luft stellt gegen den Aufenthalt in der Zimmerluft einen Reiz dar, und so halte ich es auch für gar keinen Nachteil, wenn wenigstens in der ersten Zeit die Mittagsruhe im Schlafzimmer gehalten wird. Ich teile auch nicht die Angst vor den zu kurzen Tagen, die viele abhält, in der Vor- und Nachsaison zu reisen, möchte vielmehr auch noch aus andern Gründen dem Neurastheniker raten, wenn möglich, nicht die heißeste Zeit des Jahres für den Urlaub zu wählen. In diesem Zusammenhang weise ich darauf hin, daß ja gerade auf die Zeit der kurzen Tage, d. h. auf die Wintermonate, die besten Erholungskuren entfallen, womit der Beweis geliefert ist, daß es auf die Zeitdauer, während der sich der Erholungsbedürftige am Tage der Luft aussetzt, nicht in erster Linie ankommen kann.

Weitaus die wichtigste Frage betrifft die Regelung von Ruhe und Bewegung. Die Sorte Menschen, die ich im Auge habe, befindet sich mehr oder weniger in einem Erschöpfungszustande, ihre geistige und körperliche Spannkraft hat nachgelassen. Sie bedürfen vor allem der Ruhe. Es ist ein Grundfehler, an dem sovieler Erholungskuren scheitern, daß diese Notwendigkeit nicht erkannt wird. Und doch ist es so leicht, diesen Fehler zu vermeiden, wenn man das Verhältnis von Ruhe und muskeltärfördernder Bewegung in ein festes System bringt, dergestalt, daß anfangs die Ruhe vorwiegt und die Bewegung sehr zurücktritt, dann die Bewegung langsam, aber zielsicher gesteigert wird bis zu der Maximalleistung, deren der Betreffende fähig ist, ohne seiner Gesundheit zu schaden.

Angenommen also, es stehen vier Wochen für die Erholung zur Verfügung, so empfehle ich solchen Menschen fürs erste, ihre Anreise ins Gebirge nicht durch ermüdende Städtebesichtigungen zu unterbrechen. Ich empfehle weiter, für die ersten zwei Wochen ein Standquartier zu wählen, das wenigstens nur einmal zu wechseln. Nur so ist eine gewisse Gleichmäßigkeit der Tageseinteilung gewährleistet, die für diese Zeit verlangt werden muß. Dem Ruhebedürfnis ist durch eine dreimalige Siegestunde tagsüber zu entsprechen. Eine davon nach dem Mittagessen, von den beiden andern je eine im Laufe des Vormittags und des Spätnachmittags. Die beiden letzteren Ruhestunden sollen sich unmittelbar anschließen an eine körperliche Leistung. Diese Leistung richtet sich nach dem Kräftezustand. Für den schwer Erschöpften kommt in den ersten Tagen nicht mehr als eine zweimalige $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ stündige Wanderung in Frage. Für den weniger Erschöpften sollen zweimal 1— $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden das Höchstmaß sein; dabei sollen nur geringe Höhendifferenzen überwunden werden.

Die zweite Woche dient bei fortgesetzten dreimaligen Ruhestunden der muskulären Kräftigung durch konsequent zunehmende Höhenleistungen in möglichst gleichmäßiger Steigerung bei einer Zeitdauer von je nachdem 2—4—6 Stunden pro Tag.

Die dritte Woche, die die Krönung der Leistungen darstellen soll und für die gutes Wetter zu bestellen ist, soll dann das bringen, was bergtouristisch aus einem solchen Aufsternmenschen herauszuholen ist, und soll ihn die stolze Erinnerung erarbeiten lassen, an der er sich während der kommenden Arbeitszeit in der Heimat aufrichten kann, sei es, daß er nun in größerer Freiheit eine Reihe von einanderschließenden Uebergängen oder einige Besteigungen oder eine Kombination von beiden unternimmt, so wie sie seinem Kräftemaß entsprechen.

Die vierte Woche bringt das Ausklingen, zunächst noch einige Ruhetage, die zweckmäßigerweise in mittlerer Höhenlage zugebracht werden, um einen Uebergang zum Tiefland zu schaffen, dann die eventuell von Städtebesuch unterbrochene Heimreise.

Naturgemäß habe ich hier nur ein Schema entwerfen können, wie es ärztlicher Forderung entspricht; im Einzelnen wird dasselbe jeweils modifiziert werden müssen. So bedingt eine zeitliche Beschränkung des Urlaubs selbstverständlich eine Herabsetzung der körperlichen Höchstleistungen. Stehen z. B. nur 14 Tage zur Verfügung, so halte ich es für einen Unfug, wenn der abgearbeitete, nervös erschöpfte Mensch sich an größere Besteigungen heranmacht. Ein schwieriger Punkt kann auch die Bitterung sein. Wo diese versagt, muß der sich Entlohnende auch verzichten können, anstatt sich, mangelhaft vorbereitet, zu früh Ueberanstrengungen auszusetzen. Der fettleibige Nervöse kann, wofür seine Herzkraft intakt ist, im allgemeinen von vornherein mehr leisten als der magere, abgemergelte, ja er soll es, um sein Fett durch körperliche Arbeit einzuschmelzen und durch Muskelansatz zu ersetzen.

Das schwierigste Kapitel in der Erholungsfrage des Nervösen ist der Schlaf. Das Höhenklima wirkt erregend und so verscheucht es vielen nervösen Menschen den Schlaf. Nicht allen, denn es gibt Nervöse, die in ihrer Heimat an Schlaflosigkeit leiden, im Hochgebirge dagegen von der ersten Nacht ab ihren Schlaf finden, wo also die Höhe, freilich zusammen mit der Entfernung aus dem gewohnten Milieu, gerade beruhigend wirkt. Wenn sich Schlaflosigkeit einstellt oder vorhandene sich steigert, so fordert dies besondere Berücksichtigung. Es ist dann auszuprobieren, ob ein zuviel an Sonne, ein zuviel an Bewegung, ein zuviel an Eindrücken, z. B. durch zu häufigen Ortswechsel, vorliegt, oder ob sonstige Fehler gemacht werden, durch welche die Schlafschwierig-

keiten vermehrt werden, so z. B. hinsichtlich der richtigen Tages- und Nachteinteilung. Der Nervöse soll in seiner Erholungszeit um 10 Uhr zu Bett gehen und spätestens um 7 Uhr aufstehen. Eine Ausnahme bildet selbstverständlich hinsichtlich des Aufstehens die Zeit der Kraftleistungen. Er könne sein Tagewerk mit einer kalten Waschung vom Kopf bis zu den Füßen, vermeide kalte Duschen, sei sehr zurückhaltend mit kalten Fluß- und Seebädern; dagegen nehme er täglich ein einstündiges Luftbad unter sehr langsamer Steigerung der direkten Sonneneinwirkung. Er nehme seine nicht zu reichliche Abendmahlzeit um 7 Uhr und sei sehr vorsichtig gegenüber Reizmitteln wie Alkohol, Tabak, Kaffee. Für den Nervösen ist es unzulässig, über Tag Alkohol in irgend einer Form zu sich zu nehmen, zumal bei körperlichen Leistungen; am Abend, in kleinen Mengen genossen, kann er unter Umständen schlafbringend wirken. Schlafmittel, wenn sie angewandt wurden, soll sich der Nervöse in der Erholungszeit abgewöhnen. Was ich aber empfehle, wenn ihn störende Geräusche — vom Tellergeklapper, Gästegelächter, Angeschnarchtwerden bis zum Getöse eines Wasserfalls hin — nicht zur Ruhe kommen lassen, das ist der Gebrauch des Antiphons.

Noch ein kurzes Wort über die Wahl der Reisebegleitung. Wenn es schon für den vollkräftigen Bergsteiger als Regel gelten muß, daß er sich nur an einigermaßen gleiche Kräfte bindet, so spielt der Begleiter oder die Begleiterin beim Nervösen eine besonders wichtige Rolle. Am vorsichtigsten in seiner Wahl ist der Einspänner. Ich möchte glauben, daß seine völlige Einsamkeit, die ihn vor jeder unnötigen Erregung im Zusammenleben schützt, bereits ein Ausfluß seiner Nervosität ist. Von der Reisebegleitung des Nervösen ist also jedenfalls vor auszusetzen, daß sie möglichst keine Quelle von Erregungen werden darf, daß sie die Fähigkeit habe, sich den Leistungsmöglichkeiten des Andern oder der Andern anzupassen, und daß für alle Fälle zeitliche Trennung vorbehalten wird. —

Ich sehe in dem zweckmäßig verbrachten Aufenthalt im Hochgebirge nicht nur eine kaum zu übertreffende Erholungsmöglichkeit, sondern gerade für den Nervösen auch ein mächtiges Erziehungsmittel, ein Mittel zur Förderung der Selbstdisziplin. Das gilt zunächst für den auf der einen Seite übererregten, auf der andern Seite leicht ermüdbaren Nervösen, der Maß halten lernt, der gerade durch die Beschränkung Leistungen zu erzielen vermag, die ihm nützlich sind, an denen er sonst vielleicht gescheitert wäre; es gilt aber auch für den schlaffen Nervösen, den energielosen, kleinmütigen, oft garnicht muskelschwachen, der, körperlich von dem Klimareiz belebt, seelisch durch die gewaltige Gebirgsnatur gehoben, seine Hemmungsgefühle zurückdrängen lernt und durch das erfolgreiche Ueberwinden von Hindernissen ein ungewohntes Kraftgefühl mit nach Hause bringt.

Daß die Zahl all dieser Nervösen durch eine die Nervosität von Jugend auf zielbewußt bekämpfende Lebensweise — wie z. B. durch vernünftig betriebenen Sport —, daß sie durch Verbesserung unserer gesamten Lebensbedingungen von Jahr zu Jahr vermindert werde, das ist gewiß unser aller Wunsch. So lange sich der nicht erfüllt hat, ist es Pflicht eines Alpenvereins, wie des unsrigen, neben den hochtouristischen Interessen auch die Interessen der minder Leistungsfähigen zu pflegen, indem wir sie teilnehmen lassen an unserer besonderen Erfahrung und dem unermesslichen Reichtum unserer Berge.

