Zur Physiologie des Bergsportes.

Die Frage, ob das Bergsteigen gesund sei, wird heute an den Arzt wohl kaum mehr gestellt. Jeder weiß den Wert einer vernünftig betriebenen Bergtouristik zu schätzen und mit Recht wird alles gefördert, was der Ausdehnung der Alpinistik dienlich sein kann. Aber was ist vernünftig betriebener Bergsport? Wo sind die Grenzen, die der Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus gesetzt sind? In wenigen Worten läßt sich diese Frage schwer beantworten. Vor allem ist es notwendig, daß der Alpinist sich ein wenig in den physiologischen Grundlagen des Bergsports auskennt, in dessen Wirkungen auf den Körper, damit er nur die Vorteile des Sportes genießt, nicht aber sich zugleich auch einer Gefährdung seiner Gesundheit aussetzt. Wer auf eine Reise geht, muß wissen, wieviel er in seiner Brieftasche hat, und wer in die Berge steigt, muß die physiologischen Bedingungen kennen, die für seinen Körper gelten. Das ist der Tenor der folgenden Betrachtungen.

Leider wissen wir sehr wenig über die objektiven Wirkungen des Höhenklimas auf den Menschen. Am bekanntesten ist noch die Wirkung der stärkeren Bestrahlung und der verdünnten Luft, die auf Bergeshöhen zur Geltung kommt. In der Stadt müssen die Strahlen der Sonne nicht nur durch einen großen Luftraum, sondern durch eine bedeutende Schicht von Wasserdampf, Staub und Ruß hindurch. Dadurch verringert sich die Sonnenstrahlung so sehr, daß dem Städter nur mehr etwa ein Drittel von dem auf die nahen Berge fallenden Betrage zugute kommt. Von den physiologischen Wirkungen des Sonnenlichtes ist nur wenig bekannt, den Sonnenbrand und die Schneeblindheit kennt freilich jeder Alpinist. Das beste Schutzmittel gege den Sonnenbrand, der bei Gletscherwanderungen namentlich auf den nackten Knien leicht entsteht, ist allmähliche Gewöhnung. Der Sonnenbrand und die Bräunung durch die Sonne entsteht durch die kurzwelligen Strahlen. Da diese durch Glas absorbiert werden, so erklärt sich die Tatsache, daß man auch auf Bergeshöhen hinter geschlossenen Fenstern nicht abbrennt. Uebermäßige Bestrahlung des Körpers macht überdies matt und nervös. Bemerkenswert ist, daß durch eine intensive, wenn auch nur kurzdauernde Bestrahlung bei Malariakranken ein Anfall provoziert werden kann. Die erwärmende Wirkung der Sonne ist im Hochgebirge namentlich im Winter auffallend. In ihr liegt ein Hauptgrund für die Anwendung winterlicher Höhenkuren. Uebermäßige Einwirkung der Sonne kann einerseits zum Sonnenstich, andererseits zum Hitzschlag führen. Das beste Schutzmittel dagegen ist eine auch den Nacken schützende Kopfbedeckung, was besonders den Besitzern von Glatzen zu empfehlen ist. Hitzschlag, das ist Wärmestauung, ist im Hochgebirge viel weniger zu fürchten als im Tale, weil droben die Luft trockener ist und daher eine rascher Verdunstung des Schweißes und damit eine Abkühlung der Haut hervorruft. Rauchen und Alkoholgenuß erhöhen die Gefahr eines Sonnenstiches. Tragen von schweren Lasten die eines Hitzschlages. Dem Auge droht im Hochgebirge einerseits die Schneeblindheit, andererseits das Rotsehen. Die Schneeblindheit wird wie der Sonnenbrand durch die ultravioletten Strahlen hervorgerufen und besteht in einer Entzündung der Bindehaut des Auges. Durch das übermäßige Licht auf den weißen Schneefeldern kann ferner die Netzhaut des Auges angegriffen werden. Nach der Rückkehr in einen dunkleren Raum sieht man dann alles violettrot. Gletscherbrillen schützen davor. Sicher kommt der intensiven Sonnenbestrahlung im Hochgebirge auch der größte Teil der psychischen Wirkungen des Höhenaufenthaltes zu. Die anregende Wirkung des reichlichen Lichtes in den Höhen kann sogar das Maß des Wünschenswerten überschreiten und zu Exaltationen führen. Darum ist für sehr nervöse Leute der Aufenthalt im Hochgebirge mitunter nicht sehr günstig.

Viel wurde die Wirkung der Luftverdünnung und Bergeshöhen studiert. Ganz im Gegensatz zu der Meinung der meisten Laien ist die Höhenluft entsprechend dem niedrigen Luftdruck ärmer an Sauerstoff als die Luft selbst in einem mit Menschen überfüllten Saale der Stadt. Der verminderte Sauerstoffgehalt führt aber bei Ruhe erst in sehr beträchtlichen Höhen, bei körperlicher Anstrengung allerdings oft schon in einer Höhe unter 3000 Meter zu Störungen, die man gewöhnlich als Bergkrankheit bezeichnet. In ihrem Anfangsstadium äußert sich die Bergkrankheit durch auffallende Atemnot und Erschöpfung schon nach ganz kurzem Bergaufsteigen. Dazu kommen Uebelkeiten und Herzschwäche. Alkohol und Tabak fördern das Auftreten der Bergkrankheit ganz zweifellos, ebenso mangelhafter Schlaf und Hunger. Unter besonders ungünstigen Umständen kann schon in relativ geringen Höhen die Bergkrankheit sogar tödlich verlaufen. Für den Alpinisten ist die wichtigste körperliche Eigenschaft nicht die Fähigkeit, möglichst rasch eine bestimmte Höhe zu ersteigen, oder seine Kletterfertigkeit, sondern die Ausdauer und Erholungsfähigkeit. Nach dieser Richtung hin bestehen auffallend große individuelle Unterschiede, die auch durch Training nicht ausgeglichen werden können. Diesbezüglich bestehen nicht nur familiäre, sonder auch Rassenunterschiede. Das Temperament spielt eine große Rolle dabei. Heiterkeit ist eine unerschöpfliche Energiequelle, während jede Gemütsdepression die Leistungen deutlich herabsetzt. Das Alter ist von Bedeutung, namentlich wegen der Veränderungen, die es in den Kreislauforganen mit sich bringt. Mit dem Alter werden die Arterien weiter, aber die Elastizität läßt nach, was eine Verminderung der sportlichen Leistungsfähigkeit herbeiführt.

Zur Aufrechterhaltung seiner Leistungsfähigkeit braucht der Bergsportler zweckdienliche Ernährung und hinreichenden Schlaf. Der arbeitende Muskel, vor allem das Herz, benötigt Zucker. Als Getränk empfiehlt sich kalter, ungesüßter Tee. Hat man nur Schneewasser, so soll man etwas Salz hinzufügen. Alkohol ist am besten völlig zu vermeiden.

Verantwortlicher Redakteur: Fritz Arnhold. Druck und Verlag: Auer Druck- und Verlagsgesellschaft m. b. H., Aue.

Frauen-Schönheit verleiht ein rosiges, jugendfrisches Antlitz und ein zarter, schöner Teint. Alles dies erzeugt die allein echte **Steckenpferd-Seife** die beste Lilienmilchseife v. Bergmann & Co., Radebeul.

Am 15. d. Mts. verschied nach längerem Leiden im Alter von 76 Jahren der Geschäfts- und Rechnungsführer i. R.

Herr Albrecht Becher.

Mit ihm ist der erste verdienstvolle Kassenführer heimgegangen, der von der am 1. Dezember 1884 erfolgten Errichtung der Kasse ab bis zu seinem Uebertritt in den Ruhestand am 1. Januar 1918 der Kasse als solcher treu gedient hat. Dankbar anerkennen wir sein Wirken und werden seiner immer ehrend gedenken.

Der Vorstand der Allgem. Ortskrankenkasse für Aue u. Umgebung
Max Ficker, Vorsitzender.

Aue, den 18. Juli 1922.

Sämtliche Druckarbeiten liefert in künstlerischer Ausführung die **ADUVA**
AUER DRUCK- u. VERLAGS-GESELLSCHAFT M. B. H.
AUE ERZGEB. TELEFON 253.
Buchdruckerei · Steindruckerei · Buchbinderei

Aue, Waltherwiese
Zirkus Angelas
Heute Dienstag, 18. Juli, abds. 7½ Uhr
Sensationeller
Eröffnungs-Spielplan.
Mittwoch, den 19. Juli:
prunkvolle
2 **Haupt-Vorstellungen** 2
nachm. 3½ Uhr — abends 7½ Uhr.
In beiden Vorstell. der gewaltige Spielplan.
Billettverkauf: Täglich 10—1 Uhr vorm. und 1 Stunde vor Beginn.
Tierschau täglich 10—1 Uhr.

Tüchtiger
Kontokorrent-Buchhalter
zum möglichst sofortigen Antritt gesucht.
Angebote erbeten unter M. T. 3659 an die Geschäftsstelle ds. Blattes.

Schreibmaschinen, Reparaturen, Büro-Bedarf.
R. Zwanziger, Fernruf Nr. 270.

Richtig spekulieren heißt, jetzt kaufen!!
Meine Preise sind bei Berücksichtigung der Qualität und Ausführung, sowie in Anbetracht der bedeutend höheren Einkaufspreise außerord. billig. Besuchen Sie mich zwanglos.
Ernst Korbinsky,
Reichsstr. 12, Schuhgeschäft und mech. Reparaturwerkstatt.

Werkzeugschlosser,
erfahren im Schnitt- und Stanzenbau, oder in der Herstellung von Werkzeugen f. Dreharbeiten von größerer Metallwaren-Fabrik Mittelsachsens gesucht.
Angebote unt. A. T. 3646 an die Geschäftsstelle ds. Blattes erbeten.

Haararbeiten
jeder Art fertigen von einfachster bis feinster Ausführung
Stern & Gauger
Köpfe- u. Perückenfabrik, Aue
Wettinstr. 18, am Bettinplatz

Tischler- u. Polstermöbel
aller Art kaufen Sie günstig bei
Möbel-Schmidt
Albertstr. 6 (kein Laden) Teleph. 567.

Die **idealste, dauerhafteste,** dabei **billigste**
Bedachung
ist die **teerfreie Dach-** und **Isolier-Pappe**
Fabrik-Zeichen ARGYROTEKT
Das Silberdach
in Verbindung mit der kaltstreichbaren
Spezialklebemasse Argyrol
Mit Spezialangebot etc dient die Fabrik
ARGYROTEKT
Dach- und Isolierpappen G. m. b. H.
Zschopau i. Sa.
Fernsprecher Nr. 8 Telegr.: Argyrotekt.

Gasth. Brünnlaßberg
Donnerstag, den 20. Juli, abend
feines Tänzchen.
Ergebenst ladet ein Heinrich Bauer.

„Tauschermühle" b. Aue.
Morgen Mittwoch, den 19. Juli, von abend 7 Uhr ab **Reunion.**

Radiumbad O.-Schlema
Hotel „Erzgebirgischer Hof".
Mittwoch, 19. Juli von abends 7 Uhr: **Gesellschafts-Ball**
Als Einlage: **Künstlerische Tänze** von Fräulein **Jutta Holz, Aue,** sowie ernste und heitere **Rezitationen** von Herrn **Dietrich Korff.**
Ergebenst ladet ein **Paul Graf.**

Privileg. Schützengilde Aue.
Morgen Mittwoch abends 8 Uhr
Versammlung
im Hotel Stadtpark. Das Kommando.

Von auswärtiger, leistungsfähiger Firma wird
Herr oder Dame
gesucht, die beste Beziehungen zu Heimarbeiterinnen u. Faktoren in Oberhemden, Sportkragen und Serviteurs besitzen und den Versand von dort aus übernehmen. Verlangt wird: Gewissenhafte Ausführung. Ware wird zugeschnitten übergeben. Geboten wird: Hohe Vergütung, dauernde Beschäftigung.
Angebote unter R. T. 3647 an die Geschäftsstelle dieses Blattes.

Gaub. ehrliches Dienstmädchen
möglichst schulfrei, für sofort oder 1. August bei 450.— Mk. Anfangslohn und guter Kost gesucht.
Bäckerei Kurt Martin, Zwickau,
Witzlebenstraße 13.

Kleine Anzeigen
haben guten Erfolg im
Auer Tageblatt.

Bindfaden aller Stärken u. Qualitäten
Transmissionsseile aus Hart- u. Weichhanf
liefern laufend prompt und billig
Jakob & Walter Marz, Chemnitz
Telephon 5065 Bernsdorfer Straße 14.

Original Hezinger-Reformkachelöfen u. Herde
haben Weltruf. Unvergleichl. Erfolge in Leistung u. Sparsamkeit. Zeugnisse (auch amtliche) bis 40 Stunden Brand mit einer Füllung Braunkohle oder Briketts. Auch Hezingerherde heizen bis 80 Zimmer, kochen, backen, braten und heißes Wasser im Ueberfluß mit einem Feuer. (Wiederverkäufer.)
Hezingerwerk Crimmitschau.

Geschlechtsleiden!
Hamröhrenleiden, Syphilis, Mannesschwäche, Weißfluß usw. kein Quecksilber, keine Einspritzung, keine Verstopfung. Aufklärende Broschüre mit laufenden freiwilligen Zeugnissen kostenlos in verschl. Kuvert gegen 6 Mark auch in Marken für Porto-Briefporto.
Dr. med. H. Seemann G. m. b. H.
Sommerfeld 6 Bez. Frankfurt a/O.
Spezialärztliche Leitung.

Dauer-Butter in luftdichten Weißblech-Dosen Postpaketen 9 und 5 Pfund, zum Einlagern. Nachnahme-Wert versichert.
Butterversandhaus Detlef Tiessen'
Gegründet 1869. Scheffstedt (Holstein.)