

teil: indem man es abgibt als Schweiß oder bei Ueberhitzung als Dampf. Eine Tasse Tee nimmt uns fünfzigmal mehr Wärme weg, als sie uns zugeführt hat.

Leider setzt die Wärme aber unseren Stoffwechsel herab, der in den Tropen so vermindert ist, daß Robert Mayer auf sein Gesetz von der Erhaltung der Energie geradezu durch eine Beobachtung kam, die er als Schiffsarzt in Indien machte. Die Kulis essen dort nämlich so wenig, daß sie bei der dortigen Temperatur nur wenig verbrennen müssen. Nach der Temperatur muß man sich also im Reisebüro auch eingehend erkundigen, und der erste, der sich mit dem Einflusse des Klimas beschäftigte, Montesquieu, in seinem 1748 geschriebenen „Esprit des Lois“, spricht ausschließlich von ihr. Sie darf nicht zu hoch sein, soll sie die nützlichste Wirkung der Sonnenstrahlen nicht völlig paralysieren. Deshalb kommt für die Sommerreise der Süden trotz seiner intensiven Strahlung nicht in Frage oder höchstens seine Küstenstriche.

Im Hochgebirge ist die Luft aber auch bei starker Besonnung kühl, eine Ueberwärmung des Körpers, eine Herabsetzung des Stoffwechsels kommt nicht zustande, die günstige Strahlenwirkung kann sich voll entfalten. Und was in den Alpen die kühle Luft, macht an der See der beständige Wind.

Im Gebirge findet sich auch ein bedeutsamer Faktor vor: die geringe Sauerstoffspannung der Luft. Der Mensch ist nun einmal so; wenn er von etwas zu wenig bekommt, so verdoppelt er seine Kräfte, um es doch zu erhalten. Wenn wir zu wenig Sauerstoff kriegen, so vermehren wir unsere roten Blutkörperchen, mit denen wir ihn uns aus der Luft holen. Aus einem Mangel schöpfen wir unsern Reichtum.

Die intensive Bestrahlung, die frische und trockene Luft, die geringe Sauerstoffspannung und der niedrige Luftdruck werden das Alpenklima also überall dort empfehlen, wo es sich um allgemeine Schwächezustände oder wenig

günstige Blutbeschaffenheit handelt. Besonders für den Büromenschen, dem es wohltut, wenn er sich durch die Schönheit der Landschaft dazu verführen läßt, einmal ein paar Wochen das Leben eines Schwerarbeiters zu führen.

Wer sich jedoch das ganze Jahr über auch körperlich angestrengt hat, der lege sich in den Sand am Meere. Der Reiz der Sonne und des Windes, die Uebung der Wärmeregulierung, die Hebung des Stoffwechsels an der Nord- oder Ostsee wird dem Ermüdeten eine mächtige und nachhaltige Anregung seiner Funktionen bringen, die man ihm am braunen Gesichte wird ablesen können.

Soweit er über die dazu nötigen Mittel verfügt! Denn auch bei der Reise nach dem Klima muß man sich erst seiner Reserven vergewissern. Der Unterschied in der Belichtung, die Witterungsveränderungen, die Eindrücke auf die Sinne, wie sie Hochgebirge und See aufweisen, sind starke Reize; die Wirkung von Reizen hängt von ihrer Größe ab, aber auch vom Zustande der menschlichen Organe.

Für erregbare und schwache Menschen sind die extremen Einflüsse oft zu kraß. Manche Nervöse fühlen sich in Alpentalern, die von hochaufragenden Bergen umschlossen sind, häufig beängstigt und gedrückt, manche Sensible können am Meere keinen Schlaf finden.

Diesen ist das Binnenklima, Mittelgebirge mit milder Temperatur und Schutz gegen nördliche Winde, zu empfehlen; auch das Klima der Wälder und Heiden der Tiefebene kommt für sie in Betracht.

Kranke Menschen aber, die auf den gleichen Reiz viel heftiger antworten als der Gesunde, konsultieren am besten nicht das Reisebüro, das Licht- und Wärmeverhältnisse, sondern den Arzt, der ihre Konstitution kennt. Er allein weiß, was sie brauchen, aber auch, was sie sich leisten können; für sie ist er der geeignetste Baedeker auf der Reise nach dem Klima.