

# Erste Hilfe auf Wanderungen

Autor(en): **Schindler, Rudolf**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993814>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

obachtungen, die sie im täglichen Leben machen, bewerten lernen. Verschiedene Möglichkeiten, sowohl die eigenen als auch die Bedürfnisse der Gemeinschaft zu befriedigen, werden aufgezeigt. Die Unterrichtseinheit für 13-, 14- und 15jährige Schüler geht von den Gründen aus, die zum Konsum von alkoholischen Getränken führen; das Ziel ist die Erarbeitung von Alternativen zum Alkoholkonsum. Gegenwärtig ist bei der Schweizerischen Fachstelle für Alkoholprobleme eine auf ähnlichen Überlegungen aufgebaute Unterrichtseinheit für die Mittelstufe in Ausarbeitung.

#### Alkohol und delinquentes Verhalten Jugendlicher

Verschiedene Untersuchungen, die von der Forschungsabteilung der SFA durchgeführt wurden, in Arbeit stehen oder geplant sind, befassen sich mit den Gründen und Ursachen, die Jugendliche vermehrt zum Glas greifen lassen. Während des vergangenen Jahres wurde in Zusammenarbeit mit dem Soziologischen Institut der Universität Zürich der Frage nachgegangen, ob Alkoholkonsum zu Delinquenz oder Delinquenz zum Alkoholkonsum führen. Befragt wurden auf der einen Seite Jugendliche, die einen ersten Kontakt mit einem Jugendgericht oder Jugendamt aufwiesen, auf der andern Seite Vergleichspartner mit möglichst vielen gleichen Merkmalen, jedoch keinen Kontakt zu einem Jugendgericht.

Die Befragung zeigt zunächst einmal ganz klar, dass die Gruppe der Jugendlichen mit Kontakt zu Jugendgerichten mehr Alkohol konsumieren und sich öfters berauschen als die Vergleichsgruppe. Es ist wahrscheinlich, dass der Alkoholkonsum delinquenten Jugendlichen dazu verhilft, mangelnde Selbstwertgefühle zu überbrücken und elterliche Ablehnung sowie schulische und berufliche Misserfolge zu kompensieren. Deutlich zeigen nämlich die Daten, dass Jugendliche mit erstem Kontakt zu Jugendgerichten auf mehr Ablehnung bei ihren Eltern stossen, mehr Schwierigkeiten in Schule und Beruf haben und auch in viel geringerem Masse gelernt haben, sich selbst zu akzeptieren und Selbstwertgefühle zu entwickeln.

#### Auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig

Erfolgversprechend können alkoholbedingte Probleme nur verhütet werden, wenn auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig gewirkt werden kann. Prophylaxe erfordert ebenso sehr Erziehung und Information über gesundheitsschädigendes und gesundheitsförderndes Verhalten wie gesetzliche und steuerliche Massnahmen

zur Regulierung von Angebot und Nachfrage. Erziehung und Information wollen dabei durch Überzeugen zu einem gesundheitsgerechteren Verhalten führen, während gesetzliche Vorschriften dieses Verhalten direkt beeinflussen. Die Tätigkeit der Schweizerischen Fachstelle für Alkoholprobleme erstreckt sich auf alle diese Gebiete. Die Direktionsabteilung ist für die Arbeit auf politischer Ebene zuständig. Es geht hier vor allem darum, dafür zu sorgen, dass bei politischen Entscheiden die volksgesundheitlichen Aspekte gegenüber wirtschaftlichen Interessen nicht allzusehr zu kurz kommen. Im Mittelpunkt der Tätigkeit der Erziehungsabteilung steht die Propagierung einer wirksamen Gesundheitserziehung und die Schaffung von modernen Hilfsmitteln. Die Öffentlichkeit umfassend und sachlich über Alkoholprobleme zu informieren, ist Aufgabe der Medienabteilung der SFA.

## Erste Hilfe auf Wanderungen

Dr. med. Rudolf Schindler, Neftenbach

In abgelegenen Gebieten ist der Wanderer bei unerwarteten Ereignissen und Unglücksfällen

auf sich und seine praktischen Kenntnisse über Erste Hilfe angewiesen. Hier einige Tips für die ersten Massnahmen:

**Verhalten:** Ruhe und Überblick bewahren – Symptome erkennen – lebensrettende Sofortmassnahmen ergreifen. Bei schweren Verletzungen oder lebensbedrohlichen Krankheiten mit Bewusstseinstörung, Atemnot oder starker Blutung die Rettungsflugwacht alarmieren (Tel. 01 47 47 47).

**Lebensrettende Sofortmassnahmen:** 4 Kernfragen – Gibt der Patient Antwort? – Atmet er? – Blutet er? – Hat er Puls?

**Lagerungen:** Bewusstlose Patienten – seitlich; Kollaps – Kopf tief, Beine hoch; Schock – Flachlagerung; Atemnot, Hitzestauung – Kopf und Oberkörper hoch, Kleider öffnen. Atemwege freilegen – freihalten – evtl. Beatmung; Blutstillung (Druckverband); Kälteschutz.

**Nasenbluten:** Blutpfropfen ausschneiden, aufrecht sitzen lassen, mit gestrecktem Zeigefinger Nasenflügel andrücken; kalte Kompressen auf Stirn/Nacken.

**Schürfungen:** Auswaschen mit farbiger Desinfektionslösung; offene Behandlung, so dass sich trockener Wundschorf bildet.

**Rissquetsch- und Schnittwunden:** Gazeteil eines Schnellverbandes oder sauberes Taschen-



tuch auf Wunde und saften Verband anlegen. Wunden müssen meist vom Arzt genäht werden (Zeitspanne 6 Std.).

**Stichwunden** (Nagel, Heugabel): Wunddesinfektion, trotzdem auf Infektion achten, da immer verschmutzt. Falls Stich durch Kleider erfolgte, können Kleiderreste in die Wunde gelangt sein, also immer danach suchen. Arzt verordnet abschwellende Medikamente, evtl. Antibiotika.

**Brandwunden:** Das verbrannte Glied sofort für 5 Minuten in kaltes Wasser eintauchen. Bei 1. Grad (Rötung) kühlendes Wundgel auftragen; bei 2. Grad (Blasen) wenn klein, dann offene Behandlung mit Mercurochrom, sonst steriler Salbenverband; bei 3. Grad (tiefe Verbrennung) nur steriler Deckverband, sofort zum Arzt.

**Bisswunden:** (Hund, Katze, Wildtier): Wunde mit Desinfektionsmittel (notfalls Seife) auswaschen; wenn Tier unbekannter Herkunft, sich auffällig benimmt oder Wildtiere dann Tier töten lassen durch Wildhüter (Kopf an Tollwutzentrale Bern senden); sofort Tollwutschutzimpfung beginnen. – **Schlangenbiss:** Beruhigen des Patienten; venöse Stauung ob Bissstelle, alle 20 Minuten für 1 Minute lösen; Desinfektion Bissstelle (Abwischen von überstehendem Gift, kein Einschneiden der Wunde oder Ausaugen); Ruhigstellung der gebissenen Extremität.

**Insektenstiche:** Bei bekannter Allergie immer Notfallset mit sich führen. Stachel entfernen, Eis auflegen. Bei starker Schwellung/Allgemeinreaktion sofort zum Arzt.

**Zecken:** Für 24 Stunden Pflaster luftdicht darüber kleben, dann Zeckenleib mit Pincette fassen und durch Drehung im Uhrzeigersinn ablösen.

**Fremdkörper: Haut** – Ganz oberflächlich liegende Fremdkörper am besten mit ausgeglühter Stecknadel tangential heraushebeln; mit tiefer liegenden Fremdkörpern zum Arzt. Auge – (Staub, Kohleteilchen, Insekten unter Ober- oder Unterlid). Unterlid: Nach oben blicken lassen, Unterlid nach unten ziehen, mit Taschentuchzipfel Fremdkörper nasenwärts herauswischen. Oberlid: Nach unten blicken lassen, mit der einen Hand Wimpern/Oberlid nach unten ziehen, mit der andern Hand Streichholz parallel über oberem Lidrand legen. Durch leichten Druck mit Streichholz kann Lid gekippt und sichtbar gewordener Fremdkörper weggewischt werden. Nase – Freies Nasenloch zuhalten und kräftiges Schneuzen. **Gehörgang** – Immer zum Arzt, kein Entfernungsversuch. **Rachen/Luftwege** – Hochsitzende Fremdkörper können oft mit Finger entfernt werden (Gebisssteile, Fruchtschalen, Kaugummi), bei tiefsitzenden Fremd-

körpern husten lassen. Wenn ohne Erfolg, Patient tief über Kante bücken lassen, ihm kräftig auf Rücken klopfen oder dann Patient von hinten umfassen und mit Fäusten unter Rippenbogen eindrücken. Kleinkinder an Füßen hochheben und Rücken ausklopfen.

**Vergiftung:** Wenn Patient bei Bewusstsein, zum Erbrechen bringen (Finger/Löffel in Rachen), Gift sicherstellen. Auskünfte Tox-Zentrum Zürich (Tel. 01 251 51 51). Bewusstlose Patienten auf Seite lagern, evtl. Beatmung.

**Verstauchung/Prellung:** Sofort gut sitzenden Festhalteverband mit elastischer Binde anlegen, bei Bluterguss hochlagern, Eiswickel. Arzt entscheidet, ob Bandnaht zu erfolgen hat. Oft ist Knochenbruch oder Verrenkung nicht auszuschließen. Dann als Erste Hilfe wichtig: Fixation mit Schiene oder Verband.

**Hitzschlag/Sonnenstich:** Flachlagerung, Kopf erhöht in kühler Umgebung, kalte Umschläge an Kopf und Oberkörper. Soweit Patient bei Bewusstsein: Kühle Getränke mit 1 Teelöffel Salz pro Liter zu trinken geben.

**Wanderapotheke:** Schnellverbände – Elastische Binde 8 cm – Stretchverband 4 cm für Finger – Vierecktuch – Desinfektionsmittel farbig (keine alkoholische Tinktur) – Isolierdecke – evtl. Gel gegen Insektenstich, Verbrennung, Prellung. SAel

## Spielen ist Spitze

Rainer Tobien

Schiller hat einmal geschrieben, der Mensch sei nur da ganz Mensch, wo er spielt. Spielen ist mehr als nur die Erhaltung oder Verbesserung sportlicher Fertigkeiten wie Ausdauer, Geschicklichkeit, Gelenkigkeit, Kraft und Schnelligkeit. Spielen bietet noch andere Qualitäten und ist damit viel umfassender zu sehen als ein gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Fitnesstraining.

Die Freude am Spielen und die Fähigkeit zum Spielen, die daraus resultierenden nur schwer messbaren Ergebnisse wie Spass, Spannung, Geselligkeit und Kreativität kennzeichnen nämlich diese körperliche Betätigung.

- Eine Betätigung, die nicht nur Kindersache ist, wie viele immer noch glauben, sondern ein menschliches Grundbedürfnis aller Altersschichten.
- Eine Betätigung, die zum Wohlbefinden und zur Findung und Vertiefung geselliger Beziehungen beiträgt.

- Eine Betätigung, die man viel häufiger ausüben kann als man glaubt, da es genügend Spielpartner und Spielanlässe gibt.

Familie, Nachbarn, Freunde und Arbeitskollegen sind mögliche Mitspieler. Familienausflüge, Haus- und Gartenfeste, Urlaub und manchmal sogar die Arbeitspause sind mögliche Spielgelegenheiten.

Spielen ist deshalb Spitze, weil es vielfältige Ergebnisse und Erlebnisse liefert; man muss es nur können, zumindest aber die Grundfertigkeiten erlernen und beherrschen.

Federball, Tischtennis, Frisbee, Ball über die Schnur, Boccia, Indiac-Tennis und Fussball-Tennis bieten sich hierzu an. Man nennt diese Bewegungsspiele zum Unterschied zu den «Grossen Spielen» wie Fussball, Handball, Basketball «Freizeitspiele», weil sie in kleinen Gruppen durchgeführt werden können, also auch im Familien- oder Freundeskreis.

Bevor man nun anfängt, die Bocciakugel zu rollen oder die Indiac zu schmettern, sollte man noch einige Tips beherzigen:

- Jedes Spiel lebt von seiner Chancengleichheit. Beide Mannschaften, Gruppen oder Partner sollten in etwa gleich stark sein. Denn nur wenn der Ausgang eines Spiels von Anfang an offen ist, macht Spielen wirklich Spass.
- Sieg oder Niederlage sind nur von untergeordneter Bedeutung. Der Spass und die Spannung sollten im Vordergrund stehen.
- Meist bestehen Kleingruppen aus Personen mit unterschiedlicher Leistungsstärke. (Mann und Frau, Junge und Ältere usw.). Man sollte sich Sonderregeln einfallen lassen, damit kein Ungleichgewicht besteht und jeder zu seinem Erfolgserlebnis kommen kann.
- Die aufgeführten Freizeitspiele können nahezu überall gespielt werden. Man kann das Spielfeld selbst herrichten, je nach Situation auch die Spielfeldmasse bestimmen und, wenn erforderlich, Sonderregeln aufstellen. DSB

---

### Fussballplatz

Ein Fussballplatz ist der einzige Ort, an dem man brüllen kann, ohne dass man gleich für einen Sänger gehalten wird.

Raf Vallone