

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 4

Artikel: Unfallursachen zu Hause und beim Sport
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552182>

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: 06.02.2025

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

Unfallursachen zu Hause und beim Sport

Jeder Mensch hat Tage, an denen er sich nicht gleich leistungsfähig und frisch fühlt wie an anderen, und er hat deshalb das Empfinden, etwas weniger geschickt zu sein als sonst. Gewisse Wissenschaftler würden in dem Falle schlussfolgern, man befinde sich gerade in einem bio-rhythmischen Tief. Bei sich selbst mag man feststellen, dass man gleichzeitig seelisch bedrückt oder verstimmt ist, weil eine Übermüdung vorliegt. Auch eine in uns schlummernde Krankheit mag schuld sein, dass wir uns nicht unternehmungsfreudig und wohl fühlen. Einen solchen Zustand sollten wir nicht unbeachtet lassen, denn gerade an solchen Tagen können uns Unfälle zustossen, wenn wir es an bewusster Aufmerksamkeit mangeln lassen. Nicht immer können wir besonderen Anstrengungen, denen wir uns gegenübergestellt sehen, mit gleichem Schwung begegnen. Auch ein atmosphärisches Tief kann unsere natürlichen Fähigkeiten benachteiligen, so dass unsere Geschicklichkeit, unsere Leistungsfähigkeit, ja sogar unsere Reaktionsgeschwindigkeit dadurch eine wesentliche Einbusse erleiden können. Es ist möglich, ein solches Nachlassen mit physikalischen Testapparaten nachzuweisen.

Auf alle Fälle ist es ratsam, an solchen Tagen nichts Aussergewöhnliches zu unternehmen. Vor allem sollte man sich

auch vor übermässigen Anstrengungen hüten und sich auf sportlichem Gebiet keine Sonderleistungen zumuten. Durch eine solch bewusste Vorsicht kann man sich in der Regel Unfälle ersparen. Leider beachten aber nur verhältnismässig wenige von uns ihren körperlichen Zustand genau, weshalb sie oft kaum merken, wenn sie zu wenig leistungsfähig sind. Viele lassen sich auch durch glänzende Erfolge anderer anspornen und verleiten und wagen mehr, als sie zu bewältigen vermögen. Fallen sie in solchen Augenblicken ungeschickt hin, dann sind sie darob erstaunt und verstehen nicht, warum sie in einer Schwierigkeit, die sie bis anhin spielend gemeistert haben, versagen können, so dass sie sich dadurch einen Unfall zuziehen mögen. Besonders beim Skisport lässt sich dies oftmals beobachten. Es ist daher ratsam, sich bei übermüdetem Zustand oder sonstwie verminderter Leistungsfähigkeit sehr vorsichtig zu benehmen, sich also durch nichts und niemanden zu einer Sonderleistung hinreissen zu lassen. Wer sich auf diese Weise beherrschen kann, verfügt über eine erfreuliche Reife und Selbstständigkeit, was ihn vor Unfällen bewahren wird. Dies ermöglicht ihm, sich und anderen Unannehmlichkeiten und unnützes Leid zu ersparen.

Vergrösserung der Prostata oder Vorsteherdrüse

Bei älteren Männern kann sich die Vorsteherdrüse zu vergrössern beginnen, aber leider nehmen nicht alle diese Erscheinung im Anfangsstadium ernst. Sobald ein Mann in die Sechzigerjahre kommt, oft auch schon vorher, mag er beobachten können, dass die Entleerung des Urins nicht mehr so leicht geht wie vorher. Bei kaltem Wetter mag die Entleerung oft nur mit Anspannung der Schliessmuskeln zustande gebracht werden. Wer nun diese Erscheinungen bei sich wahrnehmen kann, sollte sogleich den Arzt auf-

suchen, um feststellen zu lassen, ob die Prostata wirklich vergrössert ist, oder ob nur ein Blasenkatarrh vorliegt.

Bei einer Vergrösserung der Prostata muss man nun aber nicht unbedingt sogleich an eine Operation denken. Man sollte sich daher auch keine solche aufdrängen lassen, denn es gibt einige ausgezeichnete Naturmittel, die fähig sind, die Vergrösserung langsam wieder zurückzubilden. Dadurch werden auch die lästigen Symptome der Harnstauung wieder zum Verschwinden gebracht. Das be-