

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 4

Artikel: Kann man Sportunfälle vermeiden?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552197>

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: 30.01.2025

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

Volksschicht handwerkliches Können hervor, so dass es nicht an Werkzeugen und Baumöglichkeiten verschiedener Art fehlte, und auch dem Bebauen der Erde standen entsprechende Fähigkeiten zur Verfügung.

Neuzeitliche Möglichkeiten

Heute dagegen gibt man Milliarden für Flüge und Aktionen in der Stratosphäre aus. Damit könnten Millionen von Hektaren brachliegenden Bodens in blühende Kulturen verwandelt werden. Denken wir nur einmal an die grossen Wüstengebiete in Peru, von Talara bis hinunter gegen Lima. Der Boden stünde dort bereit, wenn nur das Wasser nicht fehlen würde! Jenseits der Cordilleren jedoch ist Wasser im Ueberfluss vorhanden. Dies ist so, weil die Wolken, die von Osten kommen, nicht über die 6000–7000 Meter hohen Berge gelangen können, weshalb sie sich am Osthang entleeren. Mit Hilfe von Schweizer Kapital und schweizerischen Technikern ist indes bereits ein Tunnel gebaut worden, wodurch auf der sonnenreichen trockenen Westseite ein kleines, fruchtbares Paradies geschaffen wurde. Noch manche Tunnelbauten könnten zu solch einer Umwandlung gereichen und den grossen Ueberfluss an wertvollem Wasser der durstigen Westseite zuleiten.

Man könnte in diesen sonnenreichen Gegenden auch Millionen von Kilowatt an Energie mit Sonnenlichtreflektoren erzeugen, wie dies versuchsweise in Frankreich geschehen ist. Gezeitenkraftwerke würden etwas teuren Strom liefern, doch stände dadurch heute die benötigte Energie zur Verfügung und wäre trotz allem billiger als jene, die mit Oel erzeugt wird. Welch andere Möglichkeiten würden für das Bebauen der Erde bestehen, wenn man ebensoviel Kraft und Kapital dafür einsetzen würde, wie man für Kriegszwecke zur Zerstörung bewilligt oder für andere dem reinen Materialismus dienende Programme. Man könnte dadurch Hunderten von Millionen Menschen Arbeit und Brot verschaffen. Was Amerika und seine hintergründigen Gegner in Vietnam verpufft haben, hätte sicher genügt, um die wirtschaftlichen Verhältnisse von vielen unterentwickelten Ländern auf eine erfreuliche Höhe zu heben, und Hunderttausende von Hektaren von Wüste hätte man in fruchtbares Land verwandeln können. Selbst an der Pforte einer notgedrungenen Zeitenwende bleibt der erste göttliche Auftrag betreffs des Bebauens der Erde bestehen, denn wer diese unsere Erde verdirbt, wird nach höchstem Beschluss gewisslich für sich verdientes Verderben ernten.

Kann man Sportunfälle vermeiden?

Wie mancher läuft heute noch nach der Geschwindigkeitsbeschränkung unserer Fahrzeuge vergnügt in Europa herum, während er bereits unter den Toten weilen könnte, wenn die allgemeine Fahrgeschwindigkeit nicht auf 100 km/h beschränkt worden wäre. In allen Ländern, die solche Einschränkungen vorgenommen haben, konnte die Zahl der Todesfälle gegenüber früher um Hunderte vermindert werden. Vielleicht wären auch wir nicht mehr unter den Lebenden, wenn uns die günstige Vorkehrung nicht geschützt hätte und wir nicht von einem unvorsichtigen Schnellfahrer gerammt wurden. Es liegt also an uns Menschen selbst, Unfälle

zu verhüten. Wir können zwar auch ohne eigene Schuld verunfallen, was zum Beispiel auf dem Skifeld möglich ist.

Diese Ueberlegung erinnert mich unwillkürlich an einen Fall, den ich auf dem kleinen Gletscherfeld bei der Diavolezza erlebte. Ich stand nichts ahnend dort, als plötzlich eine elegante Skijumpfer mit saten Keilhosen dahergesaust kam. Sie verfehlte indes den Schwung, rammte mich und versetzte mir eine erhebliche Fleischwunde durch die Hosen hindurch neben meinem rechten Schienbein. Wiewohl der Stoff keinen Riss erhielt, haben die scharfen Stahlkanten ihrer Skier bei dem unbedachten Tempo zu einer Verletzung

doch das Ihrige getan. Nun war es eben Pech, dass ich solch unbeherrschten Skiern begegnen musste!

Vermeidungsmöglichkeiten

Nachfolgende Betrachtungen zeigen, wie Unfälle, vor allem beim Skisport, vermieden werden können. Der menschliche Muskel ist wie ein Gummiband, nur viel wunderbarer konstruiert, aber in gewisser Hinsicht benimmt er sich ähnlich. Er ist in kaltem Zustand nicht so elastisch, wird jedoch durch Kneten weich und dehnbar. Knetet man ihn daher oder massiert man ihn warm, dann lässt er seine elastischen Eigenschaften erkennen. Es ist daher unvernünftig, sich mit kalten Muskeln an eine Abfahrt zu wagen. Wenn man zuvor lang am Lift stehen musste, ist ein nachträglicher Sturz bestimmt gefährlich, weil er einen Muskelriss zur Folge haben kann. Auch Knochenbrüche können unter Kälteeinwirkung viel rascher in Erscheinung treten. Lymphatische Typen, die oft einen gesunkenen Kalkspiegel aufweisen und sehr leicht Erkältungen ausgesetzt sind, brechen die Knochen doppelt so leicht als jene, die über ein gut arbeitendes Lymphsystem verfügen.

Alle diese Umstände sollte man berücksichtigen und immer etwas weniger wagen, als man im Notfall zu leisten imstande wäre. In übermüdetem Zustand ist man nicht so geschickt wie sonst, weshalb man sich viel eher einen Unfall zuziehen kann. Gesundheitssport besteht aus Spannung und Entspannung in vernünftigem Wechselspiel. Bei schlechtgelaunter oder niedergedrückter Stimmung sollte man sich nur auf Langlauf einstellen, also keine Abfahr-

ten wagen, weil diese ein Risiko bedeuten würde. – Wer infolge übermässiger Eiweissnahrung, die womöglich noch zu fett war, eine Leberstörung bei sich feststellt, sollte seine Felle anschnallen und den Berg hinaufsteigen, selbst wenn er dabei das Abonnement in der Tasche hat. Bewegung und Atmung beseitigt die Störung auf natürliche Weise. – Jene, deren Lunge und Niere nicht einwandfrei arbeiten, müssen sich unbedingt vor Kälte und bissigen Winden hüten, wenn sie nicht gleichzeitig die Möglichkeit haben, sich durch Bewegung warm zu halten. Fühlen sie sich in Ordnung, dann können sie dadurch eher einen Sturz oder gar einen Unfall verhüten. – Nervöse, nervenschwache Menschen sollten sich nicht in das Tempo gesunder Sportler einspuren lassen, weil eine solche Unvorsichtigkeit ihre ganzen Reserven verbrauchen könnte, was Unfälle richtiggehend herausfordert.

Es gibt Menschen mit angeborener Gemütlichkeit, weil ihr Herz einen gemüthlichen Rhythmus aufweist. Was ist für diese vernünftiger, als eben auch gemüthlich Sport zu treiben! Um nicht aus der Rolle zu fallen, dürfen sich solche nicht mit jenen messen, deren Herz mit einem starken, hoctourigen Motor vergleichbar ist. Dies wäre Vermessenheit und würde die Unfallgefahr verdoppeln. – Nicht nur der Leistungssport benötigt langsam aufsteigendes Training, sondern auch der Gesundheitssport. Das sogenannte Einlaufen ist Bedingung, weil man dadurch Unfallgefahren auf ein Minimum herabsetzen kann. Etwas Vernunft und ehrliche Einschätzung der eigenen Fähigkeiten trägt viel zur Verhütung von Unfällen bei.

Gesundheitskleider

Wer vor 50 Jahren das alte, schöne Sanatorium von Dr. Lahmann in Dresden besuchte, hatte Gelegenheit, sich über Gesundheitswäsche aufklären zu lassen. Auch das Buch von Professor Jäger über Kleiderfragen zeigte klar, von welcher grossen Bedeutung Wäsche und Kleidung für die

Gesundheit sind. Was immer man tragen mag, Wolle, Baumwolle, Seide oder Leinen, es übt seinen Einfluss auf unser Wohlbefinden aus. Aus den Physikstunden unserer Jugendzeit könnten wir noch wissen, insofern wir nicht geträumt oder gar geschlafen haben, dass man durch Reibung