

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 5

Artikel: Unfallvorsorge
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553718>

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: 17.05.2025

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

Körpers bedingt und entweder zu gesundem Dasein oder zur Krankheit führt, so können auch geistige Einflüsse zum inneren Nutzen oder aber zu empfindlichem Schaden gereichen. Noch wirkt sich das

Sprichwort getreulich aus, dass nämlich steter Tropfen den Stein höhlt, weshalb wir auf gesundheitlichem und geistigem Gebiet darauf bedacht sein sollten, uns vor Schaden zu bewahren.

Unfallvorsorge

Bei dem gesteigerten Gebrauch von Maschinen, bei dem zunehmenden Autoverkehr und dem vermehrten Interesse an Sport ist es mehr denn je angebracht, der Unfallvorsorge die richtige Bedeutung beizumessen. Ja, heutzutage treiben ungefähr zehn Prozent aller Bewohner Zentral-europas gelegentlich irgendeinen Sport. Von den allgemein vorkommenden Unfällen sind zehn Prozent der Sportbetätigung zuzuschreiben. Auf rund vierzig Sportler kommt jährlich ein Unfall mit Arbeitsunfähigkeit, auf rund 4000 Sportler ein Invaliditätsfall und bei 40 000 Sportlern rechnet man jährlich mit einem Todesfall. Das bringt besonders für Personen in leitender Stellung entsprechende Verantwortung mit sich. Jeder Lehrer, jeder Ski-lehrer, jeder Bergführer und Ferienlager-leiter wie auch die Touren- und Wander-leiter sollten über das Entstehen von Unfällen und über deren allfälliges Verhüten Bescheid wissen. Vor allem sollten sie sich in der ersten Hilfe, die dargeboten werden kann, auskennen. Oft kann richtiges Eingreifen vor Siechtum und Tod bewahren. Bei einer Arterienverletzung verlor schon mancher ein Glied, weil man mit dem Abbinden zu lange gewartet hatte oder dieses zu lange anstehen liess, so dass die Amputation die verbleibende Lösung war.

Notwendige Schulung

Solch ein Ausweg ist allerdings tragisch und lässt uns erkennen, wie notwendig es ist, sich für die verschiedenen Fälle rasches Eingreifen anzueignen. Wer von uns weiss, wie man eine künstliche Atmung oder eine Herzmassage durchführt? Wer kann bei Quetschungen mit einem Eiweiss-Kampfer-Verband erfolgreiche Hil-

fe leisten? Wie geht man bei einer Ohnmacht vor, bei Erfrierungen, bei Knochenbrüchen und anderen Notfällen, denn es ist nötig, Erste Hilfe zu leisten, bevor der Arzt in Erscheinung treten kann. Diese Hilfeleistung sollte indes auf entsprechender Kenntnis und Erfahrung beruhen, damit für den beigezogenen Arzt keine Ursache zur Beanstandung vorliegt. Wo aber kann man sich in dieser Hinsicht schulen lassen? Diese Frage beantwortet uns Dr. med. Ellwanger, der als Spezialist auf diesem Gebiet ein Buch herausgab, das auf seinen 200 Seiten kurz, leichtverständlich und klar beantwortet, wie man sich in allen Unfallfragen einstellen sollte und behelfen kann. Sein Titel lautet daher «Unfallvorsorge, Ratschläge für die Verantwortlichen in Freizeit, Sport und Spiel». Es ist jedermann, besonders aber Sportleitern, zu empfehlen. Für den Notfall lässt es sich infolge seines Plastikeinbandes mit Leichtigkeit im Rucksack oder in der Wandertasche mitnehmen. Die Kosten von 15 Franken sind nicht hoch im Hinblick auf das Dargebotene. Erhältlich ist das Buch in jeder Buchhandlung oder beim Hippokrates-Verlag in Stuttgart.

Manchen verantwortlichen Sportleiter mag es veranlassen, die Sportleistungen in angemessenem Rahmen zu halten, denn wie schnell hat man sich einen schwerwiegenden Schaden zugefügt. Wieviel Geduld, Schmerzen und Mühe aber beansprucht ein solcher meistens, bevor er sich wieder ausgleichen lässt! – Also ist Besonnenheit und Vorsicht am Platze, denn nicht alle Schädigungen verlaufen so glimpflich, dass man sie als völlig behoben betrachten könnte. Oft bleibt ein Schaden, den man nicht ausmerzen kann, zurück. Man mag ihn zwar als geheilt ansehen, doch

ist es keineswegs gewiss, ob er im Alter nicht wieder zum Vorschein kommt. Das ermahnt uns, aus betrüblichen Erfahrungen zu lernen, Vorsicht walten zu lassen.

Wenn wir uns wappnen, um in Notfällen als geschickte Hilfe tauglich zu sein, dann hat sich das empfohlene Buch bestimmt zum Nutzen Notleidender erwiesen.

Biologische Bewirtschaftung für Heilpflanzen

Heilpflanzen sind bekanntlich mit besonderer Güte ausgestattet, denn jede einzelne Pflanze stellt eine fertige Zusammenfassung verschiedener Stoffe dar, die als Ganzes eine besondere heilwirkende Fähigkeit besitzen mag. Noch ist hierüber lange nicht alles erforscht, denn immer wieder trifft man in den Heilpflanzen neue Mineralstoffe an. Darunter befinden sich jene, die spezifisch wirken mögen, doch ist auch die Wirksamkeit der Gesamtheit als solche beachtenswert.

All diese Heilpflanzen brauchen zum guten Gedeihen natürlichen, biologischen Boden. Wenn sie nicht in diesem wachsen können, dann gehen sie zugrunde. Sie werden also chemischen Düngern unfehlbar erliegen, ohne zuvor durch diese vergiftet werden zu können. Beweisführend für diese Behauptung sind unsere Mastwiesen nebst jenen Wiesen, die man chemisch gedüngt oder gar, wie bereits angetönt, überdüngt hat. Die Heilpflanzen verschwinden dadurch. Am Schluss sind nur noch Schmalen, Hahnenfuss, Löwenzahn, Wiesenkerbel und einige Kleearten vertreten. Die schöne, bunte Blumenwiese mit Wiesensalbei, mit Schafgarben, Tausendguldenkraut und vielen anderen Heilpflanzen kann sich nicht mehr halten. Man kann daher auch kein buntes Sträusschen mehr mit nach Hause nehmen, höchstens, wenn man an Mager- und Alpwiesen vorbeikommt. Im Tal, das sie früher mit ihrer bunten Flora schmückten, sind sie hingegen alle verschwunden, denn die Massivwirtschaft räumt gründlich mit diesen Pflanzenarten auf.

Heilpflanzenkulturen

Natürlich kann ich aus Erfahrung sprechen, da mir unsere Heilpflanzenkulturen solcherlei Beobachtungen ermöglichen. Bei

den Siouxindianern ist bekanntlich die heilsame Echinacea, eine Rudbeckiaart, heimisch. Dort gedeiht sie nur auf biologischer Grundlage. Aber auch bei uns benötigt sie solchen Boden. Dies verlangt auch die *Melissa monarda*, also die Goldmelisse sowie die Zitronenmelisse. Auch Salbei, Wallwurz, bekannt auch als *Symphytum* oder auf amerikanischer Erde als Comfrey, nebst anderen Heilpflanzen fordern biologische Bewirtschaftung. Sie benötigen demnach Kompost, Walderde und Bodenbedeckung, um sich dadurch die nötigen Mineralstoffe aneignen zu können. Auch Meeralgen und Knochenmehl sind ihnen zuträglich, nur kein Kunstdünger, da sie sonst ihren gesunden Zustand verlieren und eingehen. Es ist wohl besser, sie verschwinden auf diese Weise, als dass sie sich vergiften lassen, so dass sie ihre Werte dadurch einbüßen müssten. Wo sich Heilpflanzen halten können, dürfen wir wohl zuversichtlich erwarten, dass sie uns ungeschmälert zu dienen vermögen. Ihre Heilstoffe sind für uns bestimmt ein Geschenk des Schöpfers, denn sie werden uns in einer Form dargeboten, die unser Körper verarbeiten und nutzbringend verwerten kann, ohne Risiko durch Nebenwirkungen und Nachteile gewärtigen zu müssen. – Wir dürfen sie zu Recht achten und wertschätzen, dienen sie doch zur Vorbeugung und Kräftigung gegen Krankheiten, zur Erhöhung der eigenen Resistenz, zur Abwehrkraft des Körpers sowie zum Wohle und zur Heilung jener, die sich der Krankheit nicht entziehen konnten. Ob wir sie uns auf eigenen Kulturen beschaffen oder in der freien Natur auf unverdorbenem Boden einsammeln können, spielt keine Rolle, da sie ja überhaupt nur auf biologischer Grundlage gedeihen.