

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 6

Artikel: Wie man Unfällen aus dem Weg gehen kann
Autor: Sandor, Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724160>

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: 22.01.2025

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

Wie man Unfällen aus dem Weg gehen kann

Menschen über 65 Jahre verunfallen am häufigsten in der eigenen Wohnung. Mit gewissen, manchmal einfachen Vorsichtsmaßnahmen liessen sich jedoch – auch auf der Strasse – viele Unfälle vermeiden.

Sogar der scheinbar sicherste Ort in der Wohnung, das Bett, steht nicht selten in der Unfallgeschichte: «Der Sturz aus dem Bett» ist verantwortlich für Schenkelhalsfrakturen, die sich nicht aufgrund des Knochenschwunds «von allein» ereignen.

Unfallursachen ...

... im Schlafzimmer

Für ältere Menschen ist es oft sinnvoll, beim Aufstehen einige Minuten am Bettrand sitzenzubleiben, da sie sonst Gefahr laufen, durch die verlangsamte Blutdruckregulation einen Schwindelanstoss zu erleiden und hierbei zu stolpern oder zu stürzen. Nicht selten kommt es nach dem Essen durch Flüssigkeitsverlagerungen und Reflexe zu Schwindelneigung und Schläfrigkeit, weshalb auch eine kurze Mittagsruhe zur Unfallverhütung beitragen kann.

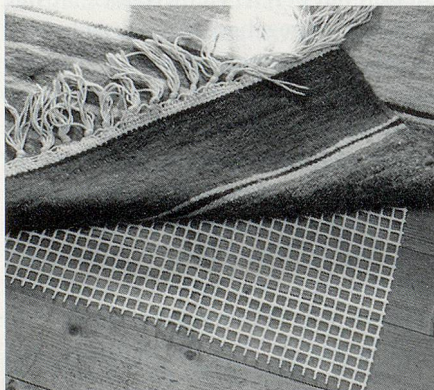
... im Badezimmer

Im Badezimmer lauern aufgrund von Temperaturwechsel, Elektrizität, glatten Flächen oder räumlicher Enge Gefahren. Auf der Toilette kann eine übermässige Bauchpresse zu Kreislaufstörungen führen. Wegen immer möglichen Beeinträchtigungen oder Schwächeanfällen ist die von vielen befolgte Regel sinnvoll, sich nicht von innen einzuschliessen. Die Rutschgefahr in der Badewanne oder im Duschbecken sollte durch eine Haltevorrichtung und

eine Kunststoffmatte gebannt werden, denn sich zu waschen verlangt – besonders bei zunehmender Unbeweglichkeit – nicht selten akrobatische Bewegungen und Konzentration. Auch der Ort der Seifenablage sollte gut überlegt oder diese gleich durch einen Seifenspender ersetzt werden – die Suche nach einer aus der Hand geglittenen Seife ist eine gefährliche Sache.

... im Wohnzimmer

Im Wohnzimmer bilden die früher liebevoll von Hand gebohnerten, heute eher versiegelten Parkettböden für Teppiche eine ideale Rutschfläche und damit Grund für tragische Unfälle. Gleitschutzunterlagen helfen mit, Knochenbrüche an Schenkelhals und Handgelenk, Schädelverletzungen und schwere Prellungen zu vermeiden.

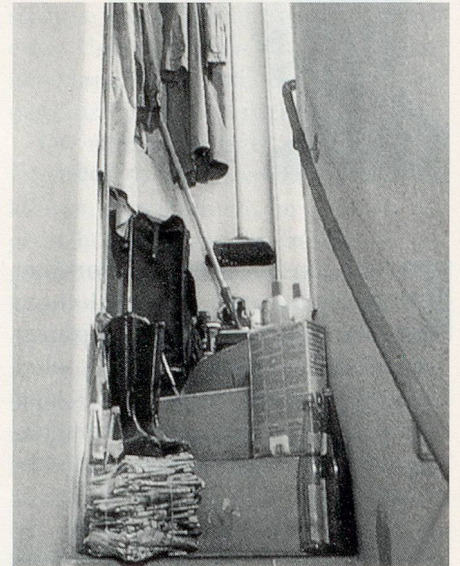


Gleitschutzunterlagen sichern den Teppich.

Foto: bfu

... beim Treppensteigen

Auch Stürze auf Treppen führen häufig zu Unfällen. Sie ereignen sich nicht nur wegen defekter Stufen, sondern auch, weil man in Socken oder in Hausschuhen mit zu glatten Sohlen umhergeht. Zusätzlich kann man reibungsaktive Streifen vorne auf die Stufen kleben. Das Besteigen von Leitern sollte man vermeiden oder wenn möglich Jüngeren überlassen. Vorbeugend kann man tiefergelegenen Stauraum schaffen oder sich von alten Sachen trennen.



Treppen nie als Ablagefläche benutzen!

Foto: bfu

Unfallverhütung besonders für ältere Menschen wichtig

Da schon kleine und vorübergehende Behinderungen im Alter die Selbstständigkeit in ernster Weise beeinträchtigen können, kommt der Verhütung auch von leichteren Verletzungen eine grosse Bedeutung zu. Es wird dadurch nicht nur statistisch das Leben verlängert, sondern auch die Qualität des Lebens verbessert.

Unfallursachen auf der Strasse

Auch in der Unfallstatistik im Strassenverkehr erscheinen die älteren Personen – zusammen mit den Kindern – an erster Stelle. Als Fussgänger ist man bei Unfällen den schweren Maschinen völlig ungeschützt ausgesetzt. Schon bei Geschwindigkeiten über 35 km/h kommt es zu schwerwiegenden Mehrfachverletzungen. Verkehrsberuhigte Zonen sind daher eine wichtige vorbeugende Massnahme. Doch auch der Fussgänger oder die Fussgängerin kann zur eigenen Sicherheit beitragen: Ruhigen Schritts, ohne plötzliche unerwartete Richtungs- oder Rhythmuswechsel

und auch ohne stures Beharren auf wirkliche oder vermeintliche Vorrechte, kann man viele Gefahrensituationen auf den Strassen gar nicht erst aufkommen lassen. Man sollte sich auch zur Gewohnheit machen, aktiv die Kommunikation zu den anderen Verkehrsteilnehmern durch Blicke und Handzeichen zu verbessern oder gegebenenfalls andere Fussgänger zu Hilfeleistungen auffordern.

Unfallursachen beim Velofahren

Viele ältere Menschen wollen sich nicht von ihrem Velo trennen, welches an sich ja bewegungs- und damit vor allem auch für die Hüftgelenke gesundheitsfördernd ist. Für leichteres und schnelleres Be- oder Absteigen eignen sich auch für Männer die Damenvelos besser. Da man meist nicht ausschliesslich auf verkehrsfreien Velowegen rollen kann, sondern oft eng neben den Autos fahren muss, birgt auch das Velofahren – vor allem beim Richtungswechsel – einige Gefahren in sich.

Heimtrainer als Trainingersatz

Demgegenüber bietet ein Heimtrainer – z.B. im Sommer auf dem Balkon – die Möglichkeit, Gesundheitstraining zu betreiben, ohne sich dem Strassenverkehr aussetzen zu müssen. Beim Kauf eines Heimtrainers ist neben der Standfestigkeit die praktische Verstellbarkeit von Sitzhöhe und Lenker zu beachten. Gerade in kleinen Wohnungen sind jene Geräte von grossem Vorteil, die nicht zu schwer sind und sich durch die Wohnung rollen lassen.

Pulszahlmessungen haben keine absolute Bedeutung – zu unterschiedlich und individuell reagieren menschliche Körper. Wer sowieso dazu neigt, alles zu «übertreiben», wird vom Pulszähler hieran sicher nicht daran gehindert. Eine kurze Maximalbeschleunigung des Pulses ist zudem nicht ungesund. Man sollte seine Erfolge nicht so sehr an der teuren Messtechnik ablesen, sondern an der Zunahme seines Wohlbefindens. Der Anschaffung eines Heimtrainers sollte ein Belastungs-EKG vorausgehen, welches bei der grossen Häufigkeit «stummer», also schmerzfreier Koronarschäden am Herzen eine sinnvolle Massnahme darstellt.

Unfallursachen beim Autofahren

Ältere Autofahrer fahren selten zu schnell, haben jedoch deutlich mehr Mühe auf Kreuzungen. Hier sollte man sich nicht drängen lassen. Ist die Beweglichkeit der Halswirbelsäule eingeschränkt, so muss der ganze Oberkörper gedreht werden. Zusätzliche und richtig eingestellte Aussenspiegel sind hier eine grosse Hilfe. Auch sollte man sich schliesslich nicht scheuen, bei Anzeichen von Müdigkeit anzuhalten und sich ein Viertelstündchen auf dem Liegesitz auszuruhen und nachher kurz die Füsse zu vertreten. Nicht nur Alkohol, sondern auch Nebenwirkungen von Medikamenten und Betäubungsspritzen beim Zahnarzt können Auswirkungen haben, die zu tragischen Kollisionen führen können. Ob man im höheren Alter noch Auto fahren soll, sollte routinemässig mit dem Hausarzt besprochen werden.



Auch Medikamente können das Fahrverhalten beeinflussen. Foto: bfu

Sportliche Tätigkeit hilft Unfälle verhüten

Eine dem individuellen Gesundheitszustand angepasste sportliche Tätigkeit wird allgemein empfohlen. Ohne Zweifel ist für viele das **Wandern** oder zumindest das ernsthafte Spazierengehen die geeignetste Sportart. Zwischen 60 und 70 nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit jedoch im Durchschnitt bereits beschleunigt ab. Selbst für Junge gilt, dass plötzliche Extremleistungen schädlich sind. Um so mehr sollte man daher im Alter auf langsames Trainieren achten! Die Kleidung muss sorgfältig nach der Witterung ausgewählt werden, um Hitzestau und Unterkühlung zu vermeiden. Der Puls und die Länge des Ausser-Atem-Seins in einer Pause – die Sauerstoffschuld – zeigen das Ausmass der «Belastbarkeit» an.

Atemnot und vor allem Beklemmungen oder sogar Beschwerden im Brustkorbbereich sollten zu einer sofortigen Pause führen. Spaziergänge in Höhenlagen von über 2000 m ü. M. sind nur wohltrainierten oder höhentrainierten älteren Menschen zu empfehlen. Wichtig ist, dass sich bei einer Pause und nach reichlicher Flüssigkeitsaufnahme der Puls wieder auf die eigene Ruhfrequenz «normalisiert». Tut er dies nicht, so ist es besser, wieder an die Heimkehr zu denken. Ältere Wanderer sollten deshalb auch keinen festen Zeitplan machen. Die Beobachtung der Natur, das Geniessen des Panoramas, die Entspannung und der Seelenfrieden sind mindestens so wichtig wie die «Geschwindigkeit», also das Training von Muskeln und Kreislauf.

Viele verzichten nicht gerne auf das gewohnte **Skifahren** und wählen daher den Langlauf, der unter anderem den grossen Vorteil bietet, dass man nicht am Skilift «in der Schlange stehen» muss. Doch auch dieser Sport ist nicht völlig ungefährlich: Einerseits fehlen die im Alpinsport üblichen Sicherheitsbindungen, andererseits können steile Stellen in der Loipe unerwarteter auftauchen.

Schwimmen ist in jedem Alter gesund. Doch sollte sofortige Hilfeleistung immer vorhanden sein, wenn ältere Personen in irgendeiner Hinsicht «krank» sind. Oft genügt für die Sicherstellung dieser Hilfeleistung eine Unterhaltung mit der Badeaufsicht. Vor allem Überanstrengungen zusammen mit Temperaturschwankungen können zu schaffen machen. Vergessen wird häufig, dass man beim Schwimmen stark schwitzt und trotz eventuell mangelndem Durstgefühl grosse Mengen an Wasser aufnehmen sollte.

Dr. med. Robert Sandor

*Mit Ergänzungen von
Dr. Gottfried Treviranus*

Literatur

- Bundesamt für Statistik: *Strassenverkehrsunfälle 1993*, Bern 1994.
- E. Gögler: *Unfallopfer im Strassenverkehr*, Basel, Documenta Geigy 1960.
- M. Mumenthaler: *Neurologie*, Stuttgart, Thieme, 1970.
- H. Pils-Samek: *Ski-Langlauf*, Humboldt, 1977.
- H. Potter: *Sicher leben*, Zürich, SUVA, 1982.