

# Unsere Gesundheit

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **90 (1981)**

Heft 1

PDF erstellt am: **30.06.2024**

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



## Unsere Gesundheit

### Merkblatt für Skifahrer

Jedes Jahr passieren in der Schweiz 60 000 bis 80 000 Skiunfälle! Die meisten werden zu Beginn der Ferien, am frühen Morgen oder gegen Abend verzeichnet. Wenn Sie sich und andere vor Unfällen schützen wollen, sollten Sie folgende Regeln beachten:

- Für intakte Ausrüstungen sorgen, namentlich Bindung kontrollieren und richtig einstellen.
- Wetterbericht und Lawinenbulletin beachten.
- Nicht vollständig untrainiert «einsteigen», sich vor der Abfahrt mit Turnübungen oder Marschieren anwärmen.
- Bei Ermüdung: Skier ab!
- Geschwindigkeit und Fahrweise seinem Können und den Gelände- und Witterungsverhältnissen anpassen.
- Der von hinten kommende Skifahrer muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer nicht gefährdet.
- Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.
- Jeder Skifahrer, der in eine Abfahrtsstrecke einfahren oder ein Skigelände überqueren will, muss sich nach oben und unten vergewis-

sern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann. Dasselbe gilt nach jedem Anhalten.

- Jeder Skifahrer muss es vermeiden, sich ohne Not an einer engen oder unübersichtlichen Stelle einer Abfahrtsstrecke aufzuhalten. Nach einem Sturz muss er eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.
- Ein aufsteigender Skifahrer darf nur den Rand einer Abfahrtsstrecke benutzen; er muss diese bei schlechten Sichtverhältnissen verlassen. Dasselbe gilt für den Skifahrer, der zu Fuss absteigt.
- Jeder Skifahrer muss die Weisungen des Pistendienstes befolgen und namentlich Pistensperrungen unbedingt respektieren.

### Hauspflege vom Spital aus

In Genf wurde die Schaffung eines dem Kantonsspital angeschlossenen Hauspflegedienstes angeregt. Der Motionär, Dr. Menkes, erwartet davon neben psychologischen, praktischen und finanziellen Vorteilen für den Patienten eine Senkung der Kosten für das öffentliche Gesundheitswesen: direkt durch geringere Pflegekosten und indi-

- Bei Unfällen ist jedermann zur Hilfeleistung verpflichtet.
- Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

### Trügerische Wärmespender

Noch immer gilt in weiten Kreisen – gerade auch bei Skifahrern – Branntwein als guter Wärmespender oder wird sogar als Schutz vor Erkältungen gepriesen. Wohl durchströmt einen bereits nach einigen Schlucken Schnaps eine wohlige Wärme –, doch dieses Wärmegefühl ist trügerisch. Es beruht auf einer Fehlinformation, die der Körper an das Gehirn liefert. Prof. Dr. K. Bättig erklärt dazu:

Das Wärmegefühl entsteht durch die stärkere Durchblutung der Haut, während gegen die Abkühlung des Körpers eine geringere Durchblutung der Haut notwendig wäre. Alkohol macht in dreifacher Beziehung anfällig für Erkältungskrankheiten:

1. Unsere Gefässnerven reagieren normalerweise sofort auf jeden Kälteeinfluss und schliessen die Poren. So wird der Temperaturabtausch vermindert. Hat man jedoch Alkohol getrunken, fällt dieser naturgegebene Schutz aus, denn Alkohol lähmt die Gefässnerven.
2. Der Alkohol erweitert die Gefässe noch, so dass ein erhöhter Temperatureaustausch mit der kalten Außenluft entsteht.
3. Es besteht die Gefahr, dass man nicht merkt, wie kalt es wirklich ist. Man glaubt nicht zu frieren – und zieht sich beispielsweise nicht wärmer an – obwohl die Körpertemperatur sinkt.

rekt durch die mit der Hauspflege verbundene wirksamere Gesundheitserziehung der ganzen Familie im Sinne von Krankheits- und Unfallverhütung. Als weiterer Vorteil wäre ein fruchtbarer Erfahrung- und Informationsaustausch zwischen Spitalarzt und Hausarzt zu erwarten; auch das Pflegepersonal würde von den Einsätzen am Domizil profitieren.