

Prophylaxe

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Actio : ein Magazin für Lebenshilfe**

Band (Jahr): **95 (1986)**

Heft 6: **Dialog : weisse Medizin - grüne Medizin**

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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.

Kann ich mit 50 Jahren noch mit Surfen anfangen?

Von Prof. Dr. med. K. Biener

Ob man mit 50 Jahren noch mit Surfen beginnen kann, richtet sich weitgehend nach dem Gesundheits- und dem bisherigen Trainingszustand. Personen, welche bisher keinerlei Freizeitsport getrieben haben, wäre ein anderer Vorbereitungssport, beispielsweise intensiveres Schwimmen, anzuraten, nicht zuletzt wegen der unbedingt erforderlichen Wassergewöhnung. Es ist jedoch wahrscheinlich, dass nur Wasserliebhaber, also «Wasserratten», zu diesem schönen Sport hinfinden. Ist man auch schon von andern Kraftausdauer-Sportarten her vorbereitet, wird dem Surfen ab 50 Jahren nichts entgegenstehen. Da es sich weitgehend um isometrische, also statische Haltearbeit handelt, wäre ein entsprechendes Training mit Expander, Gewichtheben mit leichter bis mittlerer Belastung, mit Bankdrücken (ohne Kraftbelastung über Kopf) sinnvoll. Vom Ballsport her (Handball, Volleyball, Tennis u. a.) sind ebenfalls gute Voraussetzungen gegeben.



Man muss allerdings auch einige Gesundheitsgefahren kennen und vermeiden. Eine gewisse körperliche «Abhärtung» im Umgang mit Wind und Wetter ist unerlässlich. Oft sind Surfer als Segler, Ruderer und Kanuten von diesen Sportarten im Urlaub, an den Wochenenden oder gar von einer bevorzugten Wohnsitua-

tion her motiviert worden. Weiterhin sind bestimmte Unfälle besonders beim Anfänger zu fürchten. Durch seitlichen Sturz auf die Wasseroberfläche ist es nicht selten zu Trommelfellrissen gekommen, wenn der Kopf seitlich aufgeschlagen und die Luft im äusseren Gehörgang komprimiert worden ist. Man hat des-

wegen vorgeschlagen, wenigstens für die Anfangslektionen Gehörschutzmasken oder entsprechenden Ohrenschutz zu tragen; auch spezielle Sturzhelme hat man diskutiert. Watteproppen (Ölwatte) hätten wohl eine gewisse kompressionshemmende Wirkung, doch besteht die Gefahr, dass sie durch den Aufschlag tief ins Ohr gepresst werden und damit zu Schäden führen könnten. Man wird zuerst also in ruhigem Wasser surfen, um immer mehr Sicherheit vor Stürzen zu erlernen. Beim Sturz sollte man so abdrehen, dass man auf Gesäss und Becken fällt. Weitere Unfallgefahren drohen vom Surfbrett selbst, das bestimmte Schläge beim Ausgleiten verursachen kann; schon gibt es spezielle Sportunfall-Literatur darüber. Meist sind die Unfallursachen, die zu Prellungen, Hämatomen, Distorsionen und Quetschwunden führen können, jedoch nur beim Wellenreiten und beim Hochseesurfen bei stürmischer See bekannt geworden. Diese seltenen Gefahren sollten aber nicht davon abhalten, sich noch mit 50 Jahren langsam an diese begeisternde Sportart heranzutrainieren, wenn man sich gesund und entsprechend vorbereitet fühlt. □

Behandlung schwer strahlengeschädigter Patienten in der Schweiz

Behandlungsmöglichkeiten unter Normalbedingungen
Mitgeteilt von der Schweizer
Ärzteinformation.

Das Reaktorunglück von Tschernobyl hat jäh die Frage nach den medizinischen Vorbereitungen zum medizinischen Schutz der Bevölkerung gegen die radioaktiven Schädigungen aus einer solchen Katastrophe in der Schweiz aufkommen lassen. Besonderes Interesse gilt seither der Knochenmark-Transplantation. Bei einer bestimmten Strahlendosis fällt nämlich die Blutbildung vollständig zusammen. Solchen Patienten ist nur mit Kno-

chenmark-Transplantationen zu helfen.

Schon seit einiger Zeit gibt es in der Schweiz optimale Behandlungsmöglichkeiten für Knochenmark-Transplantationen. Solche Behandlungen werden in den Kantonsspitalern Basel und Genf sowie im Inselspital Bern und am Universitätsspital Zürich durchgeführt. Pro Jahr werden in der ganzen Schweiz etwa 50 Knochenmark-Transplantationen unter strengsten, sterilen Pflegebedingungen vorgenommen. Daneben werden mehrere hundert weitere Patienten mit vorübergehend fehlender

Knochenmarkfunktion (nach intensiver medikamentöser Behandlung bei Leukämien und Krebskranken) gepflegt. Diese Patienten bieten ähnliche Probleme, wie sie nach einem Strahlenunfall auftreten können. Ärzte und Pflegepersonal der Grosskliniken besitzen gründliche Erfahrung in der Betreuung von Patienten mit Knochenmarkversagen.

Auch organisatorisch sind Vorbereitungen für die Bewältigung eines Reaktorunfalls mit beschränkter Patientenzahl getroffen. Das Universitätsspital Zürich ist seit 1978 Kontrakt-Spital für die Aufnah-

me solcher Patienten aus Reaktorbetrieben der ganzen Schweiz. Die notwendigen Einrichtungen (Sterilpflegestation, Verbrennungs-Station mit Isolationsbetten, nuklearmedizinische Messeinrichtungen) sind laufend in Betrieb, weil sie auch für die Behandlung anderer Krankheiten benötigt werden. Die Tauglichkeit der Vorbereitungen auf ein Reaktor-Unglück werden in Übungen sporadisch erprobt und laufend den neuen Gegebenheiten angepasst. Allerdings – diese Vorbereitungen beziehen sich nicht auf den Massenfall. □