Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 12

Artikel: Notwendige Vorsicht beim Wintersport
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553512

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

Notwendige Vorsicht beim Wintersport

Es gibt verschiedene Gefahren, die der Wintersport mit sich bringen kann, weshalb es immer wieder gut ist, auf die verschiedenen Vorsichtsmassnahmen für jung und alt aufmerksam zu machen. Je nach Veranlagung können die Bergbahnen für viele Menschen, besonders für Betagte, eine nicht geringe Gefahr darstellen. Wenn man vom Tiefland in die Höhe gelangt, kann man es oft kaum erwarten, bis man sich den Skiabfahrten in vollen Zügen hingeben kann, denn darum geht man ja in die Berge, um sich besonders dieser Freude widmen zu können. Solange jemand jung ist, wird ihm der rasche Höhenwechsel weniger zur Gefahr werden. Aber man sollte gleichwohl nie vergessen, dass die Adern jedes Jahr etwas älter geworden sind. Bei Neigung zu hohem Blutdruck sollte dieser Umstand unbedingt beachtet werden. Ist es gelungen, diesen etwas herabzudrücken, dann ist dieserhalb die Gefahr keineswegs behoben. Insbesondere sollten sich Betagte bewusst sein, dass für sie doppelte Vorsicht angebracht ist. Wenn wir diese nicht walten lassen, weil wir mit der Jugend Schritt halten möchten, werden wir von dieser allzu leicht in die Enge getrieben und schon beim Aussteigen aus der Kabine der Bergbahn rücksichtslos hinausgestossen. Das ungeduldige Tempo der Jugend entspricht der älteren Generation nicht mehr, und je nachdem setzen wir uns dadurch einer nicht geringen Gefahr aus, denn wenn wir anfangen, alles doppelt zu sehen, müssen wir schleunigst eine Sitzgelegenheit aufsuchen, damit sich nicht noch mehr alles im Kreise herumdreht und es uns zum Erbrechen elend wird. Wie dankbar sind wir, dass es auch in solchen Gefahren noch verständnisvolle Menschen gibt, die Bescheid wissen und uns in ein SOS-Zimmer führen, wo wir wenigstens ruhig liegen und tief atmen können!

Günstige Hilfeleistungen

Wie froh bin ich, wenn ich für solch Erschöpfte jeweils ein gutes Herzmittel, wie Crataegisan oder Strophanthus, in geeigneter Form bei mir habe, denn das hilft rasch, eine Katastrophe zu verhüten. Einstmals erlebte ich dies auf dem Jungfraujoch bei einem kräftigen Mann, der sportlich aussah und sich in den schönsten Jahren befinden mochte. Da ihm das Blut aus Mund und Nase floss, veranlasste ich die Bahnverwaltung zu einer Extratalfahrt, wodurch ein grosses Risiko vermieden werden konnte. —

Einen anderen Risikofall beobachtete ich vor Jahren auf der Corvatschbahn, denn ein prominenter Mann aus St. Moritz veränderte sich von der Mittelstation an zusehends, indem seine Augen gross und glänzig wurden und starr ins Leere zu blicken begannen. Oben angelangt, war es höchste Zeit, ihn ins SOS-Zimmer zu bringen, um durch eine Reflexzonenmassage die eingetretenen Spasmen beseitigen zu können. Nach ungefähr einer Stunde riet ich dann seiner Gattin, nun mit ihrem Manne zur Mittelstation zurückzufahren und später, nachdem sich das Gefässsystem noch mehr erholt und besser angepasst hatte, die Talfahrt vorzunehmen. —

Nicht alle Sportler sind so günstig veranlagt, dass sie, ohne ein Risiko einzugehen, zu rasch in die Höhe gelangen dürfen. Sie sollten sich jeweils den veränderten Verhältnissen langsam anpassen, was mit gemütlichem Langlauf erreicht werden kann, insofern sie dabei das meist übliche Rennen gänzlich zu vermeiden suchen. —

Wenn die Gefässe nicht mehr so jung und elastisch sind, wird es auch günstig sein, mit den Fellen gemütlich aufzusteigen. Ich kenne manche Sportler, denen es anfangs übel wird, wenn sie keine solchen Vorsichtsmassnahmen beachten, sondern ohne weiteres mit der Bahn aus der Tiefe in die Höhe zu gelangen suchen. Steigen sie aber zu Fuss höhenwärts oder benützen sie im Winter die Felle, mit denen sie entsprechend langsam vorankommen, dann können sich die Gefässe ohne Gefahr an die Höhe und die dünne Luft gewöhnen.

Vermeiden von Unvorsichtigkeiten

Je älter man wird, um so mehr Zeit benötigt man, durch langsames Training sich seine gewohnte Leistungsfähigkeit wieder anzueignen. Ich selbst lernte in dieser Hinsicht aus meinen Fehlern und auch aus den Beobachtungen, die ich bei anderen wahrnehmen konnte, dass man diese Regeln beachten muss, damit man die Unvorsichtigkeiten nicht bitter zu bezahlen hat. Auch Abfahrten mit kalten, durchfrorenen Gliedern hat schon vielen Sportlern Muskelrisse, ja sogar schon Knochenbrüche eingebracht. — Gesundheitlich ungünstige Voraussetzungen verschafft es auch jenen, die in sattangeschlossenen Kunststoffhosen lange Zeit beim Skilift anstehen und warten müssen trotz der manchmal durchdringenden Kälte.

Was viele als unwichtig erachten mögen, sind gewisse Ernährungsfragen, denn ein Glas Veltliner zum Essen ist für jenen günstig, der es gewohnt ist, bezeichnet man diesen Genuss doch als gutes Kurvenöl. Anderseits aber nimmt ein grösseres Quantum Alkohol zuviele Hemmungen und Vorsichtsmassnahmen weg, so dass schon mancher Sportler dadurch einem schweren Unfall preisgegeben war, den er durch vernünftiges Masshalten hätte vermeiden können.

Um uns sportlich nicht unnötigen Gefahren auszusetzen, ist es auch nötig, die Witterungsverhältnisse in Betracht zu ziehen, denn bei Nebel und Schneesturm ist es vernünftiger, mit der Bahn zurückzukehren, als sich unnötigen Gefahren auszusetzen, nur weil man seine sportliche Ehre nicht opfern möchte. Gleicherweise sollten wir auch unnötiges Frieren und Schwitzen zu vermeiden suchen, weil wir uns auch dadurch gesundheitlich schaden könnten. Vorbeugend nehmen wir daher statt zuviel Nahrung lieber als Ersatz etwas Unterwäsche im Rucksack mit, damit wir zur gegebenen Zeit die Wäsche wechseln können. Wir werden dieserhalb nicht hungern müssen, denn in der Regel benötigen wir nicht alle Speisevorräte, die wir mitgenommen haben.

Manche zeigen beim Autofahren gern ihre Künste durch schnelles Fahren und Überholen, ungeachtet dessen, dass sie sich dadurch unnötigen Gefahren aussetzen könnten. Auch beim Skisport mögen wir unser besonderes Können zeigen wollen, doch solche Schaustellungen können zu Unfällen führen und womöglich zum Verlust unserer Gesundheit, weshalb wir sie meiden sollten, ist es doch nicht ausgeschlossen, dass uns sogar der Tod dadurch ereilen könnte, was doch bestimmt nicht den Zweck sportlicher Bemühungen darstellt. Was nützt uns ein Gesundheitssport, wenn wir durch ihn unsere Gesundheit, wenn nicht gar unser Leben einbüssen, statt es zu erfolgreicher Leistungsfähigkeit erstarken zu lassen? Seien wir daher vernünftig, damit wir den angestrebten Nutzen nicht etwa verlustig gehen müssen.

Vermehrte Infektionsgefahren

Es ist begreiflich, dass wir uns während der kalten Jahreszeit vermehrten Infektionsgefahren aussetzen können. Dies ist besonders dann der Fall, wenn wir uns unter grössere Ansammlungen von Menschenmengen begeben müssen. Sind wir gleichzeitig noch infolge Übermüdung erschöpft, dann können wir überall da, wo viele Menschen zusammenkommen, beim Einkaufen, bei Vorträgen, auf belebten Strassen oder in überfüllten Gaststätten leicht mit Viren und Bakterien versehen werden. Manche unserer Mitmenschen, denen wir begegnen, sind womöglich schwer erkältet und husten, ohne ein schützendes Taschentuch vor ihren Mund zu halten. Dadurch streuen sie ihre Infektionskeime durch kleine Wasserbläschen um sich herum, so dass sie sich meterweit ausbreiten und damit manch einen Arglosen erreichen können. — Es ist vor allem während kalten Wintertagen mit ihrem feuchten Nebel und den durchdringenden Winden nicht leicht, sich stets vor