

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 4

Artikel: Der Tod am Skibügel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970094>

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: 19.10.2024

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

stig auf die Krampfadern wie auch auf den gesamten Blutkreislauf aus. Wenn man warme Kleidung empfiehlt, sollte man stets darauf achten, dass sowohl die Wäsche wie auch die äussere Bekleidung nebst den Futterstoffen aus Naturfasern bestehen. Es gibt nämlich Firmen, die glauben, mit gutem Gewissen Kleidungsstücke aus reinen Naturfasern empfehlen zu können, obwohl sie zugeben müssen, dass das Futter meist aus Kunstfasern besteht, was zeigt, dass sie den Sinn ihrer Propaganda selbst nicht verstehen, wenn schon sie sich sagen müssten, dass sich dies eigentlich für mangelhaft Unterrichtete verhängnisvoll auswirken wird. Man sollte das Bestreben jener, die sich gesundheitlich vor nachteiligen Einflüssen zu bewahren suchen, wegen geschäftlicher Berechnung nicht irreführen.

Weiterer Rat

Nebst der Beachtung dieser Hinweise sollte man regelmässig auch Mittel einnehmen, die den Kreislauf zu fördern vermögen, wie dies bei Aesculaforce der Fall ist, bei dem es sich um ein Kastanienpräparat handelt, dessen günstiger Einfluss sich sehr vorteilhaft auszuwirken vermag. Wenn sich aber trotz aller Mühewaltung im Herbst des Lebens durch Belastung und Abnutzung dennoch Krampfadern gebildet haben, ist es vorteilhaft, die Beine tagsüber mit einer elastischen Binde leicht einzubinden, da ihnen dies einen gewissen erleichternden Halt zu bieten vermag. Man sollte sie zuvor mit einem Naturmittel einreiben. Zweckdienlich hierzu ist vor allem die Wallwurz-

tinktur oder das verstärkte Symphosan. Haben sich trotz guter Pflege im Kreislauf kleine, harte Knöllchen gebildet, dann lassen sich diese Stellen vorteilhaft mit einer Salbe behandeln, die kampferhaltig ist, denn Kampfer wirkt sich bei solchen Erscheinungen günstig aus, so dass sich solche Knöllchen mit der Zeit wieder auflösen können.

Angebrachte Operation

Selbst wenn man über gesunde Beine verfügt, sollte man ihre regelmässige Pflege zur Stärkung und Gesunderhaltung nicht vernachlässigen. Sie müssen uns all die vielen Jahre hindurch täglich und unermüdet dienlich sein. Dass sie dies sogar können, wenn sie leidend sind, ist erstaunlich. Im Eifer der täglichen Pflichterfüllung mag sich manche Hausfrau nicht die Mühe nehmen, täglich die Beine zu pflegen. Es kann daher vorkommen, dass solch vernachlässigte Beine bereits etliche grosse Knoten aufweisen, und zwar teils mit koaguliertem Blut. In solchem Falle muss man sich leider oft mit einer Operation abfinden. Der Vorteil ist eine Verminderung der Emboliegefahr. Die Nachteile kann man schwer voraussagen, müssen doch die verbleibenden, venösen Gefässe trotz verminderter Kapazität dem rückfliessenden Blutstrom gleichwohl dienlich sein können. Es bewahrheitet sich demnach wieder, dass Vorbeugen besser ist, als chirurgisches Korrigieren. Darum sollte es jedem von uns einleuchten, seinen dienstwilligen Beinen stets eine naturgemässe Pflege zukommen zu lassen, um eine Operation verhindern zu können.

Der Tod am Skibügel

So lange es die Schneeverhältnisse gestatten, werden Stadtbewohner aus dem Tiefland noch immer die Gelegenheit benützen, um sich in der reinen Bergluft auf ihren Skiern erholsamer Bewegungsmöglichkeit zu erfreuen. Darum muss auch immer wieder darauf hingewiesen werden, dass sich besonders die ältere Generation Zeit

einräumt, um sich bei Ankunft in der Höhe erst die notwendige Anpassungsfähigkeit zu ermöglichen. Man kann sich noch früh genug der Bergbahn und dem Skilift anvertrauen, wenn man etwa drei Tage ausgeruht und sich mit mässigem Langlauf zufriedengegeben hat. Auf diese Weise lässt man den Gefässen genügend Zeit, um sich

den veränderten Druckverhältnissen anzupassen. Geschieht dies nicht, dann setzt man sich unnötiger Gefahr aus. Sogar für Sportler, die erst ihr 40. Lebensjahr überschritten haben, ist es schon angebracht, vorsichtig zu sein, denn schliesslich geht man zur Erholung in die Berge, nicht, um sich dort den Tod zu holen.

Allzu rascher Tod

Viele mögen denken, dass dies eine übertriebene Warnung sei, und doch mahnt uns der heutige Stress mit seiner Belastung zur Vernunft. Man muss sich dabei allerdings beherrschen können, damit man nicht auch erleben muss, was im vergangenen Februar einem erwartungsfreudigen Sportler unterlief, weil er keine Geduld aufbrachte, sich zuerst an die Höhe zu gewöhnen, um sich den verschiedenen veränderten Verhältnissen anpassen zu können. Im Engadin angekommen, stellte er nämlich seine Koffer im Hotel nur rasch ab, denn er konnte kaum erwarten, mit seinen Skiern zur Bergstation zu gelangen, um möglichst rasch im herrlichen Sonnenschein in den weissen Zauber hinaufzufahren. Mit dem Gefühl, völlig gesund zu sein, wagte er frisch und fröhlich alle Anstrengungen, die er sich ohne jegliches Bedenken zumutete. So fuhr er denn sehr bald mit einer Skifahrerin am Zweierbügel den Hang hinauf. Noch nicht ganz oben angelangt, schien er sich zu verkanten, liess los, fiel um und rutschte einen ganz kleinen Hang hinunter, wo er liegen blieb. Die Fahrerin neben ihm fuhr sofort zurück und dann mit dem nächsten Bügel wieder hinauf, wobei sie den Mann immer noch an der gleichen Stelle liegen sah. Oben angekommen, meldete sie diesen Unfall sofort bei der Station und es wurde gleich dafür gesorgt, dass die Pistenhilfe mit dem Rettungsschlitten herbeikam, um den Mann in die Talstation zu befördern. Er schien ohnmächtig zu sein, doch stellte der rasch herbeigerufene Arzt bereits den Tod fest, wobei es sich um einen Gefässstod handelte. So kurz war also die Freude, weil Vernunft und Geduld nicht zur Sicherheit mahnten. Durch Feststellung der Personalien und

durch weitere Erkundigungen erfuhr man, dass der erlebnisfreudige Sportler erst 57 Jahre alt war. Er hatte bereits an diesem Tage eine lange Bahnfahrt hinter sich. Der Höhenunterschied schien ihm nichts anzuhaben, und mit Ungeduld und freudigem Eifer wollte er ja keine Minute verpassen. So geschah das Unerwartete, denn jedenfalls war der Stress eine zu starke Belastung und für die ohnedies schon überbeanspruchten Gefässe eine zu grosse Zumutung.

Besonnenheit verschafft Erholung

Kurz nach dieser Begebenheit traf ich bei der Talbahnstation, als ich meine Skier auszog, mit einem älteren Herrn zusammen. Er war ebenfalls von oben heruntergefahren und machte sich zum Weggehen bereit. Wir kamen ins Gespräch, denn ich sagte zu ihm, er sei jedenfalls auch schon vor dem ersten Weltkrieg Bürger unserer Erde gewesen. Das bewahrheitete sich, denn er war 1904 geboren worden, war also bereits 76 Jahre alt. Ich erkundigte mich, ob ihm der Höhenunterschied nichts ausmache? Dies verhielt sich zwar seiner Antwort gemäss so, aber als besonnener Mann hatte er gelernt, sich zu beherrschen. Sobald er in die Höhe kam, begnügte er sich ganz gemütlich mit ein wenig Langlauf, wobei er auf jegliches Rennen verzichtete. Erst nach drei Tagen wagte er sich in jeweils höhere Lagen hinauf, und diese Vorsichtsmassnahme war ihm zur Gewohnheit geworden. Darum konnte er auch noch den Skisport in vollem Rahmen geniessen, ohne dabei Gefahren einzugehen. So sollte es sein und auf diese Weise hätte auch der zuvor erwähnte Sportler seine erste unvorsichtige Fahrt nicht mit dem Leben bezahlen müssen, sondern würde das schöne Wetter und den guten Schnee noch lange geniessen können. Es war ein krasser Fall, denn er wurde von den Ärzten als gesund erklärt, hatte er doch nur etwas erhöhten Blutdruck, den er zwar unbedingt hätte berücksichtigen sollen. Dies sollte allen unvorsichtigen Sportlern zu Warnung dienen, damit sie sich der Umstände bewusst sind und ihr Leben nicht unnütz gefährden.