

Editorial

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 3: **Stürze verhindern**

PDF erstellt am: **07.07.2024**

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.

Immer schön senkrecht

Liebe Leserinnen und Leser

Wie das so ist, wenn man sich intensiv mit einem Thema beschäftigt: Bei den umfangreichen Recherchen zur Sturzprävention schweiften meine Gedanken immer wieder einmal ab zu einer respektablen Reihe von Stürzen, die ich selbst schon hingelegt habe.

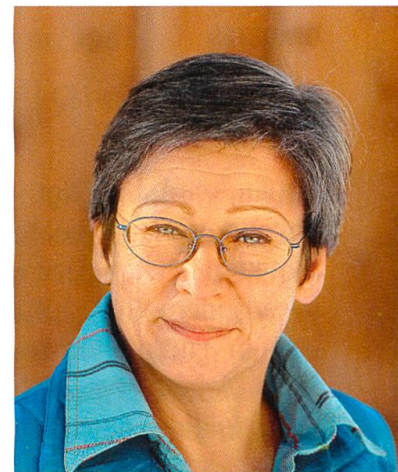
In den ersten Schuljahren waren «aufgefallene» Knie eher die Regel als die Ausnahme. Es gab ja so viel zu entdecken und zu lernen, und natürlich musste ich immer ganz, ganz schnell dabei sein! Rollschuhlaufen – auf eisernen Rollen und ohne jeglichen Kopf- oder Gelenkschutz! – war ebenfalls eine gute Gelegenheit, sich diverse Körperstellen aufzuschrammen. Unzählige Stürze beim Voltigieren und Reiten verliefen glücklicherweise immer glimpflich; im Gegenteil, beim Voltigieren war es unser grösster Ehrgeiz, einen Sturz so aussehen zu lassen, als sei man absichtlich abgesprungen: Fallen, Purzelbaum, aufstehen und wieder zum Pferd laufen. Eher unglücklich endete das Üben des damals neuen «Fosbury Flop» beim Hochsprung auf der heimischen Wiese – Resultat war ein Gipsarm für mehrere Monate. Spektakulär auch ein Sturz beim Skifahren, als das Grüppchen Studenten es nicht lassen konnte, auf einer Mini-Schanze Skisprung zu versuchen: Stahlkante gegen Brustkorb brachte mir eine zweite Vorladung nach der Röntgenreihenuntersuchung ein: Schatten auf der Lunge, Tuberkuloseverdacht. Es war aber dann bloss eine angeknackste Rippe.

In der Jugend steckt man solche Ausrutscher recht locker weg – dass die Knochen doch so einiges mitgemacht haben, merkt man erst ein paar Jahrzehnte später! An das letzte Straucheln auf Kopfsteinpflaster, erst wenige Jahre her, erinnern mich dagegen bis heute drei steife Fingergelenke der rechten Hand. Dass nicht mehr passiert ist, verdanke ich wohl der Tatsache, dass ich mit etwa dreissig noch professionell fallen gelernt habe: Beim Jiu-Jitsu war die «Fallschule» die wichtigste aller Übungen.

Vor einem Sturz im Alter ist jedoch keiner gefeit – und die Folgen können erheblich schlimmer sein als ein Rippenknacks oder ein verschrammtes Knie. Daher wünsche ich Ihnen und uns:

Bleiben wir senkrecht!
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer



Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@verlag-avogel.ch
Internet:
www.gesundheits-
nachrichten.ch