

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 90 (1981)
Heft: 1

Rubrik: Unsere Gesundheit

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

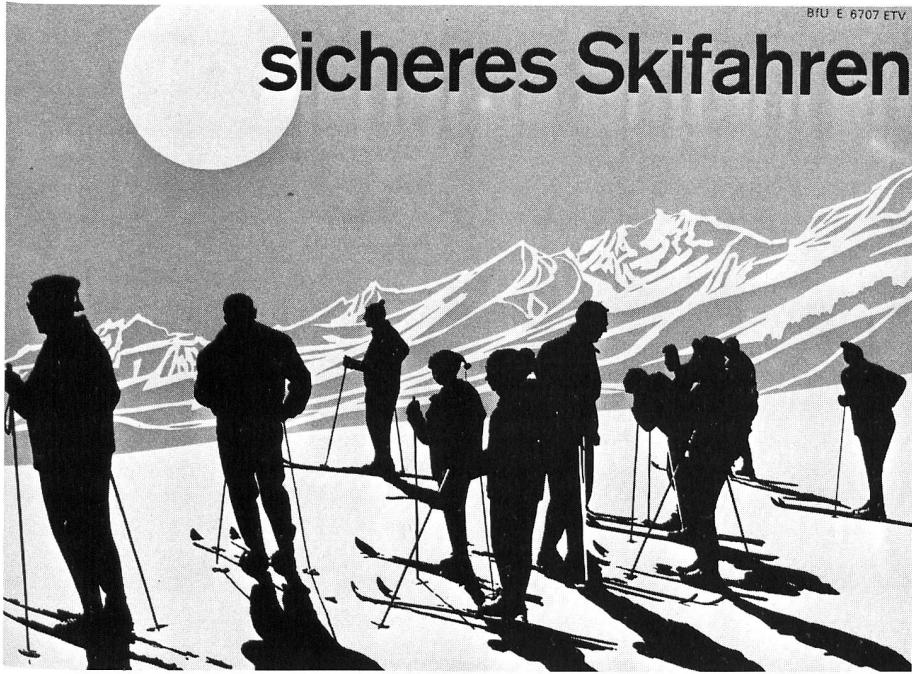
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

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

sicheres Skifahren

BFU E 6707 ETV



Unsere Gesundheit

Merkblatt für Skifahrer

Jedes Jahr passieren in der Schweiz 60000 bis 80000 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. Daselbe 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 Kälteinfluss 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 Temperaturtausch 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 fruchtbare Erfahrungs- und Informationsaustausch zwischen Spitalarzt und Hausarzt zu erwarten; auch das Pflegepersonal würde von den Einsätzen am Domizil profitieren.