

Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 95 (1986)
Heft: 6: Dialog : weisse Medizin - grüne Medizin

Rubrik: Prophylaxe

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: 27.02.2026

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

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. □