Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 15 (1958)

Heft: 11

Artikel: Einige ärztliche Ratschläge

Autor: Piguet, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991317

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: 12.12.2025

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

Einige ärztliche Ratschläge

Dr. J. Piguet

Es ist einleuchtend, dass den hygienischen und sanitarischen Problemen in Skikursen oder -lagern besondere Bedeutung zukommt. Im Winter wirken die naturgegebenen Verhältnisse agressiver auf den menschlichen Organismus ein als zu andern Jahreszeiten. Durch die Witterungseinflüsse und das Wesen des Skisportes bedingt, muss in vermehrtem Masse Krankheit und Unfall in Rechnung gestellt werden. Erschwerend wirkt sich dazu noch aus, dass es schwieriger ist, vorausschauende und verhindernde Massnahmen anzuordnen.
Daraus ergibt sich von selbst, dass der Verantwortliche vom Augenblick an, da er die Organisation eines Lagers oder Kurses ins Auge fast, folgende Punkte in Rechnung stellen muss:

1. Er soll sich davor hüten, für die Gesundheit seiner Schützlinge Risiken einzugehen.
2. Die unvermeidlichen Bagatellunfälle und kleinen Verletzungen müssen im Lager sofort selbst behandelt werden können.
3. Es ist Vorsorge dafür zu treffen, dass schwere Fälle sofort und bei allen Verhältnissen abtransportiert werden können.

Nachstehend soll näher auf diese drei grundlegenden Forderungen eingegangen werden.

1. Keine Risiken eingehen

Das heisst vor allem, ein Lager mit guten hygienischen Verhältnissen wählen, mit Unterkunftsräumen von ausreichender Grösse und einigem Komfort, mit nicht zu primitiven sanitarischen Einrichtungen, ausreichender Heizung und Lüftung sowie Möglichkeit zum Trocknen von Kleidern und Schuhen. Im weiteren gehört dazu eine gute Qualität der Verpflegung sowie ausreichender Schlaf.

2. Behandlung kleiner Verletzungen im Lager

Für die täglich vorkommenden kleinen Verletzungen wie Schürfungen, Schnittwunden, leichte Verbrennungen, Fussblasen, usw. soll ein gutes Haut-Desinfektionsmittel wie «Mercurochrom» oder «Desogen» in Verbindung mit «Sterosan»- oder «Sulfasteran»-Puder und dergl. angewendet werden. Zum Abdecken ist «Dermaplast» in der Regel ausreichend.
Für Verstauchungen und leichte Quetschungen sind elastische Binden von genügender Breite und Länge (8 cm auf 2,5 m im Minimum) bereitzuhalten. Als leicht können im allgemeinen betrachtet und selbst behandelt werden alle Verrenkungen, welche dem Betroffenen erlauben, ohne Hilfe durch Kameraden und ohne Stock ohne sehr starke Schmerzen zu gehen.
Es ist im weiteren notwendig, dass auch Husten, Schnupfen und leichte Halsentzündungen — im Winter nicht immer zu vermeiden — selbst behandelt werden können. Dafür muss die Lagerapotheke enthalten: Nasentropfen, Gurgelwasser, Desinfektionstabletten zum Lutschen («Angina» und «Merfen»), eine erwärmende Salbe, um Brust und Hals damit einzureiben. Diese Mittel sind in jeder Apotheke ohne weiteres erhältlich.
Leichtere Verdauungsstörungen wie Durchfall, Verstopfung, Magenbrennen sind zu behandeln mit «Entero-Vioform»-Tabletten, abführende Pastillen, kohlensaures Natron in Tablettenform.
Gegen Kopf- oder Zahnschmerzen verwendet man Aspirintabletten (acide acétylo-salicylique).
Gegen starke Schmerzen als Folge eines Unfalles (Quetschung beispielsweise) wird man vorteilhaft «Cibalgin»-Tabletten oder ein ähnliches Produkt anwenden.
Im weiteren ist es unerlässlich, eine Tube antiseptischer, kühlender Augensalbe «Blache» zur Hand zu haben, um leichte Reizungen oder Entzündungen der Augen-Bindehaut zu behandeln. Es empfiehlt sich, an der Lagerapotheke eine Etikette mit der gut lesbaren, vollstädigen Adresse und der Telefonnummer des nächsten Arztes zu befestigen oder eine solche am Innern des Deckels festzukleben.
Endlich muss daran erinnert werden, dass Fälle mit andauerndem Schmerz von über 6 Stunden an irgend einer Stelle des Körpers (Kopf, Unterleib, usw), begleitet von Fieber, selbst leichtem, zur Ueberwachung dem Arzt überwiesen werden müssen.

3. Transport

Man muss bei jedem Wetter einen Kranken oder Verunfallten abtransportieren können.
Diese Forderung verlangt, die geographische Lage des Camps so zu wählen, dass in keinem Fall die Verbindung zwischen dem Lager und dem nächsten Arzt gänzlich unterbrochen werden kann. An dieses Grundprinzip muss vor allen Dingen gedacht werden.
Alsdann muss ein Transportmittel für einen liegenden Patienten sichergestellt sein. (Schlitten, Kanadier, evtl. Gaillard-Dufour). Es soll dafür gesorgt werden, dass der Transport mit einem Minimum an Unannehmlichkeiten für den Patienten vor sich gehen kann. Dieser muss bequem gebettet werden durch Verwendung von Decken, Zeltbahnen, dazu Wärmeflaschen, eventuell Schlafsack. Er soll solid auf dem Schlitten festgebunden sein. Der Transport hat schnell und behutsam vor sich zu gehen. Vor dem Start und — sofern der Weg lang ist, während des Transportes — soll dem Patienten warmer Kaffee oder Tee gereicht werden, eventuell mit ein bis zwei « Coramin » -Tabletten. Im weitern soll daran gedacht werden, dass die mit einem Transport verbundenen Leiden nach Möglichkeit erleichtert werden können, was durch die Verabreichung von zwei oder drei «Cibalgin»-Tabletten geschehen kann. Nach Ablauf von 1 1/2 bis 2 Stunden darf diese Dosis von neuem gegeben werden.
Bei Verletzten mit gebrochenen oder möglicherweise gebrochenen Gliedern ist darauf zu sehen, dass das verletzte Glied sorgfältig fixiert, das heisst absolut ruhiggestellt ist, festgehalten durch passende Schienen. Nur auf diese Art kann ein Transport ohne schwerwiegende Gefahren für den Patienten und ausserdem mit einem Minimum an Schmerzen bewerkstelligt werden.

* * *

Möge es vielen vergönnt sein, die Freuden des Skifahrens nach Herzenslust zu geniessen. Jedem Leiter eines Lagers oder Kurses lege ich warm ans Herz, das kleine Buch von Dr. Paul Gut «Unfallhilfe und Hygiene im Alpinismus und Wintersport» zu kaufen, zu lesen und ins Lager mitzunehmen. Dieses ausgezeichnete Werk wird immer gute Dienste leisten.

Uebersetzung: H. Brunner.