

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 5

Artikel: Spätfolgen durch Sportunfälle
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970339>

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: 21.02.2026

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

Dieses wird aber nicht durch eine Störung des Herzens verursacht, sondern wie bereits angetönt, durch eine gesteigerte Tätigkeit der Schilddrüse.

Jeder, der in solchem Falle Lycopus zur

Verfügung hat, ist dankbar für dessen zuverlässige Hilfe. Die virginische Lycopusart wirkt sich etwas stärker aus als die europäische, doch leisten beide dieselben guten Dienste.

Spätfolgen durch Sportunfälle

Wer als Autofahrer einen neuen Wagen einzufahren hat, wird gespannt sein, was er dadurch erfahren mag. Wird er ihm keine Enttäuschungen bereiten, indem vielleicht die Montage Fehler aufweist? Sind die verschiedenen Bestandteile alle ohne Mangel? Er kann froh sein, wenn er dies feststellen kann, denn dann hängt es nur noch von ihm ab, ob ihm sein Fahrzeug längere Zeit störungsfrei dienen wird. Er selbst muss den notwendigen Sinn zur Pflege seines Autos aufbringen, und von der Fahrweise, die er ihm zulässt, hängt es ab, wieviele unerfreuliche Erfahrungen er wird sammeln müssen, bis er endlich sein eigenes Temperament zu meistern versteht. Wer feststellen möchte, was sein Wagen betreffs Geschwindigkeit zu leisten vermag, sollte bei dieser Probe nicht vergessen, dass er nasse Stellen als Rutschgefahr beachten muss. Wie rasch ist es geschehen, dass sich das Fahrzeug beim Rutschen dreht und auf einen bereitstehenden Pfosten aufschlägt. Ein Knacken und Knarren zeigt zwar an, dass nicht alles ganz glimpflich verlief, aber was soll man sich darum kümmern, wenn der Wagen gleichwohl scheinbar unbeschadet flott weiterfährt? Schwerwiegender mag es im Winter sein, wenn man auf Eis und Schnee rutscht. Die Schneewand, in die man dieserhalb hineinfährt, hält einen Steinpfosten versteckt und ausgerechnet auf diesen prallt unser Wagen los. Trotz dem ausgelösten Krachen schien jedoch kein Schaden entstanden zu sein, denn die Fahrt geht unbehindert weiter. Vielleicht wurde zwar etwas angebrochen, aber so lange es nicht zum Durchbrechen reicht, hat man eben doch immer noch Glück gehabt. – Auch grosser Kälte weiss unser neues Auto zu trotzen. Muss man den Motor auch anschleppen und ihn auf

Hochtouren laufen lassen, genügt dies doch bereits, dass er wieder weiterfährt. – Es erscheint uns zwar oft wunderbar zu sein, dass unser Fahrzeug die verschiedensten Schädigungen zu überbrücken vermag, denn bei normaler Fahrt scheint alles in Ordnung zu sein. Dessen ungeachtet kann jedoch die Steuerung plötzlich versagen, so dass sich ein Unfall nicht vermeiden lässt. Auch ein halbdurchbrochenes Stück am Chassis kann plötzlich ganz durchbrechen und Schwierigkeiten bereiten oder ein zu hohes Tempo könnte einen Unglücksfall verursachen. Zwar kannte man all diese Möglichkeiten, bemühte sich jedoch nicht, sie vorbeugend zu vermeiden. Im Gegenteil, man mochte sich noch wundern, dass man nicht mehr wie früher so glimpflich davonkam.

Beachtenswerte Parallelle

So, wie wir mit unserem Wagen die verschiedensten Erfahrungen sammeln können, so kann uns auch unser Körper allerlei erleben lassen, wenn wir ihm zuviel Anspannung zumuten. Er ist keine Maschine, die wir ersetzen könnten, weshalb wir mit ihm entschieden anders umgehen müssen als mit unserem Auto, sonst wird er uns kaum das ganze Leben hindurch seine treuen Dienste zusichern können. Seien wir also besonders beim Sport vorsichtig. Wie wenig bedacht sind in der Hinsicht oft junge Skifahrer, weil sie der Ehrgeiz verleitet. Trotz ihrer Unerfahrenheit möchten sie sich mit jenen messen, die bereits Tüchtiges zu leisten vermögen. Wenn es sie dieserhalb unsanft hinschmettert und drei- bis viermal überschlägt, bekümmert sie das jedoch nicht, so lange es sich dabei nicht um einen Beinbruch handelt. Wenn man nur wieder aufstehen kann, fühlt man sich unbeschadet. Ebenso

wagt man sich viel zu früh an die Sprungschanzen, wo man das Gleichgewicht nicht beherrscht, so dass man mit grösster Geschwindigkeit heruntersaust, wobei sich die Skis möglichst unvorteilhaft verdrehen können.

Manchmal kann man bei zu wenig geübten Skifahrern oft die grösste Unüberlegtheit beobachten. So fuhr im Lauf des letzten Winters eine etwa 40jährige Frau mit mittelmässigen Fähigkeiten vor mir einen Steilhang hinunter, der zum Dialezzagletscher führt. Oben, wo es steil war, fuhr sie noch vorsichtig, aber unten bei der Ausfahrt auf den Gletscher hin, schien sie ein gewisser Ehrgeiz zu überwältigen, denn vor ihr fuhr ein tüchtiger Skifahrer, dem sie nicht nachstehen wollte. Sie fuhr in seiner Fahrrinne, wodurch sie das Gleichgewicht halten konnte, aber im letzten Drittel der Fahrt geriet sie etwas neben diese Rinne in den Bruchharst, was einen sehr unglücklichen Sturz zur Folge hatte. Nachdem sie etwas liegen geblieben war, rappelte sie sich mühsam wieder auf. Wie ich annahm, konnte sie nur mit Schmerzen weiterfahren.

Schlimme und schlimmste Folgen

Bei solchen Stürzen müssen die inneren Organe viel aushalten. Zum Glück sind sie zwar mit Bändern wunderbar aufgehängt, das Herz, die Nieren, die Leber, die Lungen, und bei den Frauen die Unterleibsorgane. Gleichwohl können solche Stürze Bänderzerrungen, Quetschungen und kleine, innere Verletzungen ergeben. Auch Muskelrisse kann man sich zuziehen, die bekanntlich sehr unangenehm schmerzen. Ist man beim Sport unbedacht, indem man unvorsichtig übertreibt und mehr wagt, als man bewältigen kann, wenn man sich von jenen ansporten lässt, die über bessere Fähigkeiten verfügen, dann wird man sich vielen Schädigungen aussetzen, wennschon diese erst später zum Vorschein kommen mögen.

Ich kannte einen sehr flotten, jungen Mann, der etwa 25 Jahre alt war. Er war in den Bergen aufgewachsen und war ein guter Sportler geworden. Gleichwohl zog

er sich, ohne dass er zuviel gewagt hätte durch das unerwartete Loslassen eines Steines eine Leberquetschung zu. Als Folge verdaute er nicht mehr richtig und musste die Nahrung oft erbrechen. Im Kreisspital ratschlagten die Aerzte, wie sie ihm helfen könnten, aber er musste als völlig gesunder Mensch sterben. Da ich ihn gut kannte, besuchte ich ihn noch vor seinem unerwarteten Tode. Als man nachträglich seinen Körper öffnete, um feststellen zu können, was eigentlich den Tod unvermeidlich heraufbeschwört hatte, fand sich eine Leberquetschung vor.

Da dieser Vorfall nicht während des Skifahrens geschah, sondern während einer Ruhepause, nur durch unbedachtes Festhalten an einem losen Felsstück, ist solch ein Geschehen doppelt tragisch. Ich wusste, dass der junge Mann vorsichtig genug war, um nicht zu den Waghalsigen zu gehören. Wenn es auch nicht immer so schlimm ausgehen muss, ist es doch nötig, vor Dreistigkeit beim Sport zu warnen. Man sollte stets seine Fähigkeiten, seine Möglichkeiten und sein Training im Auge behalten und nicht darüber hinausgehen wollen. Verausgabt man sich nicht über seine Kräfte, dann setzt man sich auch weniger einem Unfall aus. Zwar kann man gleichwohl einmal Pech haben, indem man in eine eisige Rinne gerät, die den Ski wegzieht, so dass man einem unglücklichen Sturz ausgeliefert ist, ohne selbst daran schuld zu sein.

Gefahren beim Schwimmen und Tauchen

Gleich verhält es sich auch beim Schwimmen, wobei das Sprungbrett zum Verhängnis werden kann, wenn man sich immer weiter bis zum Turm hinauf wagt. Eine ungeschickte Bewegung genügt, um falsch auf die Wasserfläche aufzuprallen. Die Folge ist ein verschobener Wirbel. Obwohl sich Schmerzen einstellen mögen, verfehlt man, einen guten Chirurgen oder Masseur aufzusuchen. Das verschafft die Voraussetzung für ein unglückliches Leben, das im Alter sehr tragische Folgen haben kann. Es kann aber noch schlimmere Auswirkungen haben. Ich kenne

einen Arzt, dessen hoffnungsvoller Sohn vom Sprungbrett dermassen unglücklich auf die Wasserfläche aufprallte, dass er sich eine Querschnittslähmung zuzog, was nicht nur seine Aussicht auf eine leistungsfreudige Zukunft zunichte machte, sondern auch den Existenzkampf des Vaters um vieles erschwert, weil diesem nun eine äusserst belastende Aufgabe durch seinen pflegebedürftigen Sohn erwuchs.

Wie begeisternd ist doch das Tauchen im Meer, vor allem in der Südsee, wo mich jeweils die Korallengärten mit ihren Farben und Formen überaus beglückten. Wie kann man da nur behaupten, der Schöpfer kümmere sich nicht um uns Menschen, wenn er doch seine Wunderwerke entstehen liess, um unser Herz zu erfreuen! Aber eine Gefahr besteht auch in diesem Sport, wenn man tiefer gehen will und sich dabei der Sauerstoffgeräte bedienen muss. Weiss man, ob unsere Blutgefäße das ohne Schaden aushalten werden? Tauchen ist wirklich nicht jedermanns Sache. Man sollte sich zuvor durch

gründliche Untersuchung vergewissern, ob unser Körper die geeigneten Voraussetzungen dafür aufweist, weil man sich sonst Schaden zufügen könnte. Es ist nicht ausgeschlossen, dass besonders im Alter dieserhalb unangenehme Folgen auftreten mögen. Womöglich hält uns die Natur gerade zur ungünstigsten Zeit unsere fahrlässigen Unvorsichtigkeiten vor Augen, denn oft kann man die Folgen des entstandenen Schadens trotz günstigen Naturheilmethoden und vorzüglichen Heilmitteln nicht mehr ausbessern. So bewahrheitet sich denn noch nach Jahren, was Salomo einst feststellte, dass nämlich Torheit an das Herz des Knaben geknüpft ist, was nicht nur auf ihn, sondern auf die gesamte Jugend Bezug nimmt. Was man in jugendlichem Uebermut verdorben hat, kann man im Alter meist nicht mehr ausmerzen. Schon aus diesem Grunde sollte die Jugend vernünftige Vorsicht walten lassen. In der heutigen Zeit übertriebenen Spitzensportes ist es doppelt nötig, sie darauf aufmerksam zu machen.

Behandlung seelischer Leiden

Das schöne Fremdwort Psychotherapie weist auf die Behandlung seelischer Leiden hin, was unmittelbar mit dem Wort Psyche oder Seele im Zusammenhange steht. Man möchte mit dieser Methode demnach seelische Unstimmigkeiten wieder ins richtige Geleise bringen, bevor schwerwiegende Zustände daraus entstehen können. Es ist dies gar nicht so leicht, denn selbst frohmütige Menschen können durch allzustarke Belastung von ihrer Frohnatur einbüßen, so dass sie ihren natürlichen Schwung verlieren und keine Aussicht mehr zu sehen glauben. Wie sehr muss aber eine solche Lage jene Menschen treffen, die ohnedies schon zu Schwermut neigen?

Ungünstige Veränderungen

Psyche bedeutet in deutscher Sprache also Seele, und mit der Therapie ist deren Behandlungsweise zu verstehen. Früher, als man noch nicht so vielen belastenden Ein-

flüssen unterworfen war, als man noch keine Weltkriege mit ihren Grausamkeiten kannte, als die schlummernde Technik im Alltag noch wenig Erleichterung darbot, als der Verdienst durch keine Konjunktur gefördert wurde, herrschten weit gesündere Zustände für unser Seelenleben als in unserer Neuzeit mit ihren gesteigerten Ansprüchen. Früher traten meist erst in den Fünfzigerjahren durch die allgemeine körperliche Umstellung seelische Schwierigkeiten, die sich in Depressionen äusserten, auf. Heute aber erfasst diese Welle einen grossen Kreis Jugendlicher dermassen stark, dass sie in ihrer Haltlosigkeit nicht einmal sogar vor dem Selbstmord zurückschrecken, so sinnlos ist für sie das Leben geworden! Wenn auch jene, die die antiautoritäre Erziehungsweise ins Leben gerufen und gefördert haben, heute zugeben müssen, dass sie dadurch einer Täuschung unterlagen, nützt dies doch jenen, die dadurch auf