Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 1

Artikel: Vermeidbare Unfälle
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969928

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: 15.12.2025

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

Einfache Hilfeleistungen

Bei solcherlei Empfindlichkeiten ist die regelmässige Einnahme von Santasapina-Sirup eine rasche Hilfe. Äussert sich der Husten krampfartig, so dass er fast einem Keuchhusten gleicht, dann wird der Drosinula-Sirup die Krampfanfälle mildern. Morgens und abends ist die Einnahme von 10 bis 20 Tropfen Echinaforce vorbeugend und heilsam.

Das Kind benötigt ferner auch warme Kleidung, damit es sich behaglich wohl fühlen kann und sich im Freien nicht zu sehr abkühlt und zu frieren beginnt. Da kalte Füsse die Ansteckungsgefahr vergrössern, muss die Mutter stets für gute Schuhe besorgt sein. Nie sollte sie sich einreden, der Schulweg sei kurz und die Abkühlung könne im Schulhaus rasch wieder aufgeholt werden. Es sollte überhaupt zu keiner Abkühlung kommen, denn die Kleidung muss der Aussentemperatur angepasst sein.

Wie bereits erwähnt, kann die Widerstandskraft des Kindes auch dadurch gefestigt werden, dass es an keinem Mangel an Vitalstoffen leidet. Das erlangt man durch das Beachten einer gesunden Naturkost und durch das Weglassen von Schleckereien aus Weisszucker sowie das Meiden von Weissmehlgebäck. Auf diese Weise können allfällige Mängel verhindert werden, wodurch die Widerstandsfähigkeit gegen alle Arten von Infektionskrankheiten erstarken kann.

Keine Treibhauspflanzen ziehen

Nebst der gesunden Ernährung benötigt das Kind auch noch genügend Bewegung in möglichst gesunder Luft, sonst kann es ihm wie einer Treibhauspflanze ergehen, die den Anforderungen von aussen nicht gewachsen ist. Früher galt bei der Kinderpflege für die Mutter noch eher die Regel, im Haushalt fünfe gerade sein zu lassen, wenn es um das Wohl des Kindes ging. Zudem gehörte die Mutter noch der Familie an und nicht – wie heute allzuoft – irgendeiner aussichtsreichen zusätzlichen Verdienstmöglichkeit. Zwar ist die sportliche Ertüchtigung in den Schulen zurzeit mehr oder weniger Trumpf. Dadurch ist auch eine gewisse Abhärtung gewährleistet. Aber nicht alle Mütter haben genügend Verständnis für ihren Anteil an einer etwas robusten Erziehungsart. Es dient zum Vorteil des Kindes, wenn es in den überhitzten sauerstoffarmen Räumen nicht verweichlicht wird, sondern immer wieder an die frische Luft gelangen kann. All diese einfachen, aber dennoch wichtigen Probleme hat eine Mutter zu lösen, wenn sie die Widerstandsfähigkeit ihrer Kinder zu festigen wünscht, damit sie sich nicht so leicht erkälten können und Infektionskrankheiten eher gewachsen sind. Die Mutter sollte für ihre Angehörigen unbedingt so viel Opfersinn aufbringen, dass sie sich gerne einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise unterzieht. Wir sind daneben noch genügend Schwierigkeiten von aussen ausgesetzt.

Vermeidbare Unfälle

Vergleicht man die heutigen, unruhevollen Tage mit dem ersten Jahrzehnt unseres 20. Jahrhunderts, dann beurteilt man jene Zeit unwillkürlich als bedächtig und gelassen. Es war aufsehenerregend, wenn sich einmal auf den Strassen ein Auto zeigte, denn das gehörte damals noch zur grossen Seltenheit. So hatte man denn auch durch diese Fahrzeuge noch keine Unfälle zu befürchten, wie heute, wo sie sich besonders in verkehrsreichen Stunden am laufenden Band einfinden. Jene angenehmen Zustände besinnlicher Ruhe erlitten zwar einen unerwartet raschen Wechsel, so dass sich nur noch die Betagten von heute daran erinnern können. Die Jugend aber wurde in ein Leben der Hast und ständigen Spannung hineingeboren. Ob die Strassen breit genug sind oder eher zu schmal, die Wagen nehmen sie für sich in Besitz und rasen in oft unerhörter Eile darüber. Fussgänger müssen warten lernen und können sich dabei wundern, dass bei solcher Hetze nicht mehr Unfälle geschehen. Erstaunlich ist es,

wie sich die Jugend anzupassen weiss, so dass sie sich meist mit dreister Selbstverständlichkeit durch die Unsicherheit gefährlicher Hast hindurchzuschlängeln versteht. Selbst Kleinkinder sind infolge entsprechender Schulung in der Regel unerschrocken und den Forderungen ohne Aufregung gewachsen, bedeutend besser, als es viel Betagte zu sein vermögen. Es heisst also besonders in verkehrsreichen Zeiten auf den Strassen wach und aufmerksam zu sein, um Unfälle verhüten zu können, und zwar geht das sowohl Fahrer als auch Fussgänger an.

Verschiedene Ursachen

Wie die Erfahrung zeigt, sind die meisten Autounfälle auf Alkoholeinfluss zurückzuführen. Allerdings können auch chemische Medikamente, wie Beruhigungsmittel und dergleichen mehr, die Voraussetzung zu Unfällen schaffen. Auch Drogensüchtige sind am Steuer eine Gefahr, da es ihnen infolge ihres gestörten, inneren Gleichgewichtes an genügend Zuverlässigkeit fehlt. Aber selbst leistungsfähige Menschen können durch besonders harte Belastungen vorübergehend geschwächt werden, so dass sie in solchem Zustand von gewagten Unternehmungen Abstand nehmen sollten. Das geht hauptsächlich Alpinisten und Sportler an. Auch wenn sie noch so verantwortungsbewusst sind, sollten sie sich doch nicht hinter zu schwere Aufgaben wagen, solange sie sich innerlich geschwächt fühlen und daher schwer haben, ein sogenanntes Tief zu überbrücken. In solchem Falle heisst es vernünftig sein, und sich gefühlsmässig nicht täuschen zu lassen, weil die Bergwelt schon so oft aufmunternd wirkte und Schwierigkeiten vergessen liess. Das mag bei strahlend schönem Wetter zutreffen.

Zu grosse Anforderungen

Wenn aber grosse Anforderungen durch Nebel, Niederschläge, heftige Stürme und Gewitter auftreten, dann sollte man – unbeschwert und gewappnet – solche Schwierigkeiten überbrücken können. Das ist selbst dann nicht immer leicht, wenn man sich stark genug dazu fühlt, geschweige denn, wenn das seelische Gleichgewicht versagt und somit nicht mithelfen kann, zielbewusst gegen aufkommendes Unheil anzukämpfen. Selbst eine angeborene Geschicklichkeit kann in solchen Augenblicken versagen. Oft sind es Sekunden oder auch nur Bruchteile von Sekunden, die über Leben und Tod entscheiden. Vermisst man in einem kritischen Zeitpunkt jedoch die gewohnte schnelle Reaktionsfähigkeit sowie die notwendige Entschlusskraft, dann mag auch die körperliche Voraussetzung nicht ausreichen, um der vorliegenden Gefahr gewachsen zu sein. Was, wenn man im entscheidenden Moment mutlos erlahmt, weil die seelische Belastung überwiegt? Soll man es also wagen, sich Gefahren auszusetzen, ohne sich dazu stark genug zu fühlen? Manchen ereilte dieserhalb schon der Tod, oder er hat den Rest des Lebens unter benachteiligten Bedingungen im Rollstuhl mühsam verbringen müssen.

Vorbeugende Massnahmen

Auch Hausfrauen und Berufstätige sollten gut auf ihren seelischen Zustand achten, wenn sie gewagte Aufgaben zu erledigen haben, ohne sich dazu stark genug zu fühlen. Ein Angestellter kann sich zudem nicht ohne weiteres nach seinem seelisch geschwächten Zustand richten. Doch kann er in solchem Falle durch vermehrte Aufmerksamkeit einen Fehltritt verhindern und dadurch einen Unfall vermeiden.

Seien wir also doppelt vorsichtig, wenn wir uns etwas zumuten müssen, was unsere innere Kraft übersteigt. Auf alle Fälle aber sollten wir unseren Unternehmungsgeist auf eine bessere Zeit vertrösten, statt vorgenommene Pläne trotz ungünstigen Umständen durchsetzen zu wollen. Wir können uns dadurch unnötige Leiden und Unannehmlichkeiten ersparen, denn diese stellen sich durch Unfälle doch in der Regel meistens ein. Aus all diesen Betrachtungen geht hervor, dass Störungen im seelischen Gleichgewicht zu den bedeutendsten Voraussetzungen für Unfälle gehören.