

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Unfall verhüten bei älteren Leuten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552400>

### **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:** 24.12.2025

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



### **Wichtige Regel beim Pflanzen**

Wenn jemand Kirschbäume in seinem Garten pflanzt, ist es wichtig, dass er eine frühe, eine mittlere und eine späte Sorte auswählt. Oft besteht in der Blütezeit die Gefahr, dass sie erfrieren. Zudem müssen sie von den Bienen gut befruchtet werden,

und dazu ist schönes Wetter mit Sonnenschein nötig. Wer also eine sichere Ernte erzielen will, soll drei verschiedene Sorten pflanzen. Eine hat bestimmt die Chance durchzukommen. Auf unseren Kulturen haben wir dies mit grossem Erfolg praktiziert.

## **Unfall verhüten bei älteren Leuten**

Es kommt nicht selten vor, dass ältere Leute auf unebener Strasse und sogar in ihrer eigenen Wohnung stolpern, wenn sie zum Beispiel an einen Teppich stossen, oder sie vergessen, sich am Treppengeländer festzuhalten und verfehlen eine Stufe.

### **Für gute Raumbelüftung sorgen**

Sie beachten eine wichtige Tatsache des Sauerstoffmangels zu wenig, wenn sie sich in einem schlecht gelüfteten Raum aufhalten oder das Schlafzimmer ist nicht genügend gelüftet. Infolge der Sauerstoffarmut entsteht im Gehirn für 1 bis 2 Sekunden eine Leere, die zu solchen Unfällen führen kann. Gerade in dieser kurzen Zeit ist man nicht voll gegenwärtig und dies genügt, um zu stolpern, eine Treppe hinunterzufallen oder irgendwo mit dem Kopf anzustossen. Die Folge solcher Stürze sind Verletzungen und manchmal gefährliche Knochenbrüche, wie der gefürchtete Schenkelhalsbruch.

### **Wie kann vorgebeugt werden?**

Dem kann in einer gewissen Hinsicht vorgebeugt werden. Das Aufstehen aus dem

Bett muss langsam geschehen. Dann wird ein paarmal tief aus- und eingeatmet, um den Kreislauf anzuregen. Da im Alter die Reaktionsfähigkeit nachlässt, muss man lernen, mit den Augen zu laufen, das heisst, beim Gehen immer gut auf den Boden schauen. Bei starker Sonnenbestrahlung sorgt eine Kopfbedeckung dafür, dass es nicht zu einem Schwindelanfall kommt. Die Anpassung an die Witterungsverhältnisse ist ein guter Schutz gegen Unfälle. Im Winter muss mit Glatteis gerechnet werden oder im Herbst mit feuchtem Laub, auf dem man leicht ausrutschen kann. Bei Dunkelheit soll ein Kleidungsstück von heller Farbe sein, um vom Autofahrer nicht übersehen zu werden.

Es ist auch gut, wenn man sich nach dem Mittagessen auf ein halbes Stündchen hinlegt und richtig entspannt. Etwas in Eile oder Hast zu tun, ist die Ursache vieler Unfälle. Ebenso sind Aufregungen und Ärger sehr schlechte Begleiter.

Wer diese Ratschläge befolgt, wird sich vor Unfällen bewahren und seine Angehörigen von betrüblichen Erfahrungen zu verschonen suchen.

## **Kultursiechtum und Säuretod**

«Kultursiechtum und Säuretod», so war der Titel eines Buches, das ich vor zirka 50 Jahren in die Hände bekam, geschrieben von McCann, einem amerikanischen Chemiker, der sogar längere Zeit eine bedeutende Rolle als Lebensmittelchemiker, im

Osten der Vereinigten Staaten, gespielt hatte.

Er war der erste Wissenschaftler, dem ich begegnete, der den Mut hatte, auf die Übersäuerung in unserer Ernährung hinzuweisen. McCann war damals gleich einem Ru-