Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 53 (1996)

Heft: 9: Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?

Artikel: Bis dass die Knochen brechen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558250

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: 04.02.2026

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

Bis dass die Knochen brechen

Etwa 80 Prozent aller Sportverletzungen betreffen Weichteilgewebe wie Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Nur etwa 20 Prozent sind Knochenbrüche oder Verletzungen innerer Organe. Kleine äussere Verletzungen gehören zum Alltag eines Sportlers wie aufgeschlagene Knie zur Kindheit. Wie man sich bei Blasen, Schürfwunden, Schwellungen, Prellungen oder Quetschungen selbst helfen kann, sagen wir Ihnen im vierten Teil unserer Sportserie.

Durch ständiges Reiben an ungeschützter Haut entstehen Blasen, z.B. am Fuss durch schlechtsitzendes Schuhwerk oder an den Händen durch ungewohnte Belastung beim Rudern, Tennisspielen oder auch Radfahren. Vermeiden kann man die Blasenbildung durch Schutz der anfälligen Stelle mit Handschuhen, Bandagen oder straffem Überkleben mit Leukoplast. Ist die Blase da, desinfiziert man sie, bevor man sie mit einer Nadel aufsticht. Nadel in einer Flamme ausglühen und abkühlen lassen. Blaseninhalt herauslaufen lassen, aber die Blasenhaut nicht entfernen, sondern mit einer Kompresse abdecken und diese mit Pflaster festkleben.

Schürfwunden

Wenn man auf dem rauhen Belag des Sportplatzes, der Strasse oder auf dem harten Hallenboden hinfällt oder ausrutscht, wird im leichtesten Fall die Haut abgeschürft. Die Wunden müssen, auch wenn's weh tut, unter fliessendem Wasser gereinigt und mit einem sauberen Tuch trocken getupft werden. Am besten ist es, wo immer möglich, die Wunden ganz unbedeckt zu lassen, denn Verbände schaffen ein feuchtes Klima, in dem Bakterien gedeihen können. Entzündungshemmendes Johannisöl hilft bei der Heilung nicht zu tiefer Abschürfungen und oberflächlicher Schnittwunden.

Echinaforce, in Tablettenform oder flüssig, angewandt, kürzt Entzündungsprozesse ab und fördert die Heilung.

Kälte – Kompression – Hochlagern

Für alle Weichteilverletzungen, insbesondere für Schwellungen, Prellungen und Quetschungen, gilt als Erste Hilfe die PECH-Regel: 1. **P**ause, 2. **E**is, 3. **C**ompression, 4. **H**ochlegen. Der verletzte Körperteil soll in den ersten Stunden möglichst ruhig gestellt werden. Kälte lindert Schmerzen und wirkt abschwellend. Legen Sie in den ersten 48 Stunden jede Stunde fünf Minuten (oder alle zwei Stunden zehn Minuten) lang eine Eispackung auf die verletzte Stelle. Was Sie sonst zur Kältebehandlung tun können, ist im dritten Teil unserer Sportserie unter dem Stichwort 'Zerrungen und Risse' ausführlich erläutert. Ein Kompressionsverband mit elastischen Binden hilft, Blutung und Schwellung zu verringern. Verband ein gutes Stück unter- und oberhalb der Verletzung wickeln, aber nicht so fest, dass er unbequem ist und die Durchblutung behindert. Durch Hochlegen

Anschliessend an die PECH-Massnahmen der ersten 48 Stunden hat sich die Behandlung der gezerrten oder geprellten Stellen mit dem Frischpflanzenpräparat Symphosan N von A.Vogel bewährt: täglich 2 bis 3mal leicht einmassieren.

REITEN

● Übt eine gleichmässige Belastung auf den gesamten Körper aus und ist ein sehr gutes Konditionstraining. Schult Konzentration, Koordination und Gleichgewichtssinn. Positiver Effekt bei Bandscheibenschäden und Rückenbeschwerden. Hobbymässiges Reiten kann vom Kindesalter (Therapie bei hyperaktiven Kindern) bis ins Alter betrieben werden.

● Wer hoch sitzt, kann tief fallen. Stürze vom Pferd sind zwar relativ selten, ziehen aber oft schwere Verletzungen nach sich. Brüche sind wesentlich häufiger als Prellungen und Zerrungen. Ältere Menschen sind wegen zunehmender Knochensprödigkeit besonders bruchgefährdet.

RADFAHREN

● Velofahren gehört zu den gesündesten Sportarten. Harmonischer Bewegungsablauf, Herz, Lunge und Kreislauf kommen in Schwung.
Die Belastung der Gelenke ist geringer als bei anderen Ausdauersportarten. Muskeltraining beschränkt sich vornehmlich auf Beine und Becken, daher sind Ausgleichsübungen für Arme und Rumpf gut.

● Bei Hobbyradlern sind schwere Stürze selten – trotzdem: Helm nie vergessen! Meist bleibt es bei Prellungen und Abschürfungen. Ungeübte haben häufig Hand- und Gesässschmerzen. Gepolsterte Handschuhe tragen, Sattel richtig einstellen. Geeignete Kleidung und Sauberkeit (Gesäss) verhindern Furunkel.

INLINE-SKATING

● Was früher der gute alte Rollschuh, sind heute die Rollerblades. Der neue Modesport hat einen hohen gesundheitlichen Nutzen: Regelmässiges Skaten eignet sich hervorragend, um Herz und Kreislauf fit zu halten, trainiert vor allem Beinmuskeln und Balancegefühl. Wer ordentlich losläuft, schafft 40 bis 50 Kilometer pro Stunde.

● Relativ gefährliche Sportart. Suchen Sie geeignete Plätze und Wege, keinesfalls befahrene Strassen und Fussgängerzonen in der Rush-hour. Bei Stürzen kommt es vor allem zu Abschürfungen und Prellungen.

✪ Helm, Ellbogen-, Knie und Handgelenkschutz sind wichtig. Familiensport mit Kindern ab sechs bis acht Jahren.

des verletzten Bereichs (wenn möglich, höher als das Herz) vermindert man das schmerzhafte 'Klopfen' des Blutes (z.B. in einem gequetschten Finger) und die Blutung aus den verletzten Gefässen. Zudem kann Flüssigkeit abfliessen, die sich durch die Entzündung des Gewebes anstauen könnte.

Wenn der Knochen bricht ...

hat die Selbstbehandlung ihr Ende. Ein Fachmann muss her. Man unterscheidet geschlossene Knochenbrüche und offene, bei denen die Haut im Bereich der Wundstelle ebenfalls verletzt ist und die möglichst sofort mit einem *keimfreien* Verband versorgt werden sollten. Der Verletzte muss (z.B. bei Arm- oder Schlüsselbeinbrüchen) ins Krankenhaus gebracht oder an Ort und Stelle liegengelassen werden, bis ein Krankenwagen eintrifft. Weniger ist oft mehr: bewegen Sie den Verletzten möglichst nicht, bleiben Sie bei ihm, sprechen Sie beruhigend mit ihm, achten Sie darauf, dass er nicht friert, und Sie geben ihm etwas zu trinken. • IZR