

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 12: Ökosystem Wald : wie bedroht ist es : wie heilkräftig ist es?

**Artikel:** Mit Karacho in den Winter bis die Bänder reissen?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558467>

#### **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](#)

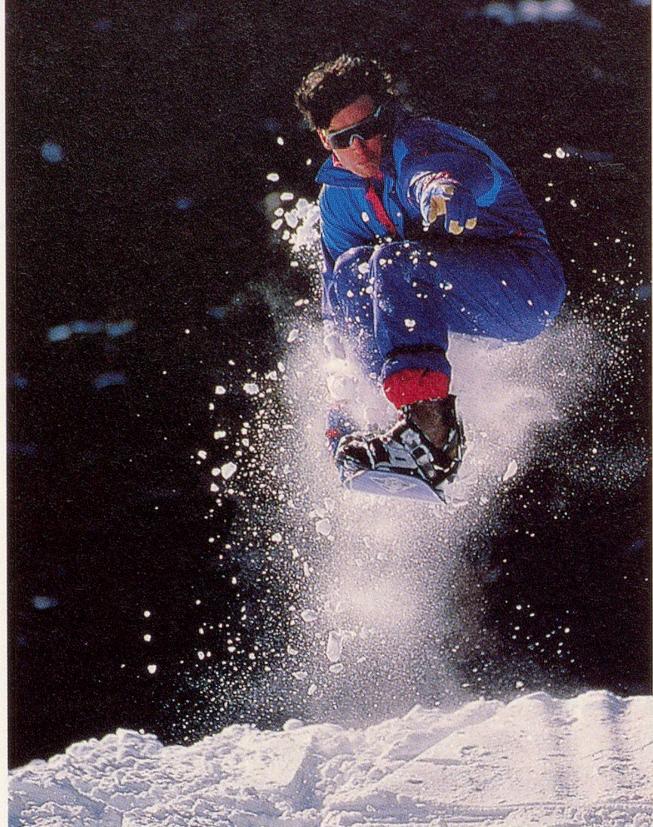
#### **Terms of use**

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:** 13.01.2026

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

## Mit Karacho in den Winter ...



## ... bis die Bänder reissen?

Im sechsten Teil unserer Sportserie geht es um Verletzungsprobleme bei Bändern, Gelenken und Schleimbeuteln. Wie kann man vorbeugen? Was tun, wenn's einen doch erwischt?

Mit der kalten Jahreszeit kommen auch die Wintersportarten wieder zu ihrem Recht. Dabei steht ein so gesundes Ausdauertraining wie der Skilanglauf einer so riskanten Fortbewegungsart wie dem alpinen Skilauf gegenüber, eine so beschauliche Sportart wie das Eisstockschiessen einer so turbulenten wie dem Snowboarden und ein so kraftbetontes Mannschaftsspiel wie das Eishockey dem beschwingten Soloprogramm auf dem Eis. Die Vor- und Nachteile der einzelnen Sportarten sind in der nebenstehenden Kurzbeschreibung skizziert. Eines aber gilt für alle: gerade wenn's draussen kalt ist, ist ein Aufwärmtraining vor jeder sportlichen Betätigung besonders wichtig.

### Geschwollene Schleimbeutel

Den Schleimbeutel, der die Verschiebbarkeit der Haut über dem Knochenvorsprung ermöglicht, bemerken wir erst, wenn er krankhaft verändert ist. Die wichtigsten Schleimbeutel befinden sich vor dem Kniegelenk und am Ellenbogen. Durch langes Aufstützen des Ellenbogens, langes Kneien, Sturz oder Prellung kann der Schleimbeutel anschwellen, weil sich durch die Schädigung entweder Gewebewasser ansammelt oder Blut in den Schleimbeutel fliest. Auch hier gilt: in der akuten Phase keine Wärme anwenden. Umschläge mit Eiswasser oder einem kühlenden Gemisch von zwei Teilen Wasser und einem Teil Alkohol 75 % wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Viele Betroffene haben gute Erfahrungen mit Heilerde-, Quark- und gequetschten Kohlblätter-Umschlägen gemacht. Zahlreiche GN-Leser berichten von Heilerfolgen durch die Einnahme von Echinaforce (stündlich zehn Tropfen) und gleichzeitigem Einreiben des entzündeten Schleimbeutels mit Echinaforce und der Tinktur aus frischem Wallwurz Symphosan N (keine Wärmewirkung!) im Wechsel mit Johannisöl von A. Vogel. Im allgemeinen klingt die schmerzhafte Schwellung nach zwei bis drei Wochen ab. Die Heilung kann durch eine Punktion, das Absaugen der Ergussflüssigkeit mit einer

*In D: Echinacea-Tropfen und Press-Saft.*

## ALPINER SKILAUF

- ⊕ Familiensport, der bei individuell verschiedener Leistungsfähigkeit gemeinsame Erlebnisse ermöglicht. Durch entsprechende Pistenwahl und angepasste Technik kann der Sport bis ins hohe Alter ausgeführt werden.
- ⊖ Sport mit hohem Verletzungsrisiko. Häufigste Todsünde: Man stürzt sich mit kalten Muskeln und steifen Gelenken den Hang hinunter. Brüche, Sehnen- und Bänderverletzungen sind an der Tagesordnung; fast die Hälfte aller Skiunfälle betreffen Verstauungen, besonders im Kniegelenk.
- ⊖ Schätzen Sie Ihr Können und die jeweilige Situation richtig ein. Schlechte Sicht, zu hohes Tempo, Alkohol, falscher Ehrgeiz und Ermüdung sind häufige Unfallursachen.

## SKILANGLAUF

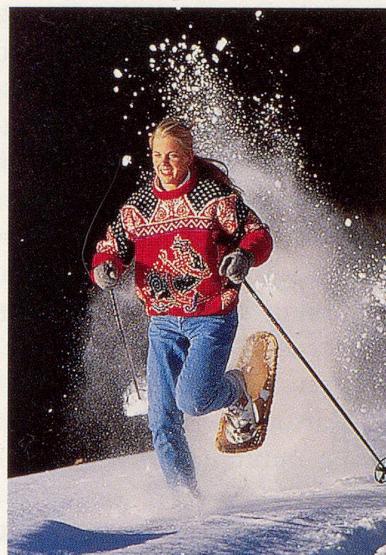
- ⊕ Neben Schwimmen das gesündeste Ausdauertraining. Gleichmässige Beanspruchung des gesamten Körpers. Idealer Seniorensport, hält Herz, Kreislauf und Muskeln auf Trab. Unfälle auf der Loipe sind selten.
- ⊖ Am gefährlichsten sind die Abfahrten, wo es bei Stürzen am häufigsten zu Hand- und Schulterbrüchen kommt, manchmal auch zu Knie- und Sprunggelenkverletzungen.

## EISLAUFEN

- ⊕ Im Freizeitsport zählt nicht die Schnelligkeit, sondern der Spass am Gleiten, an der vielfältigen körperlichen Bewegung, eventuell an der Musik und der

Geselligkeit. Tempo und Schwung können nach Wunsch dosiert werden.

- ⊖ Das Verletzungsrisiko ist nicht hoch, bedeutend kleiner als oft angenommen. Die Fallhöhe ist gering und hat meist nur Prellungen zur Folge; der gefährdetste Körperteil ist das Gesäß inkl. Steissbein.
- ⊕ Schlecht sitzende Schuhe können zu Reizung der Achillessehne führen.



## SCHNEESCHUH LAUFEN

- ⊕ Nostalgische Fortbewegungsart, die wieder in Mode kommt. Mit oder ohne Hilfe von Skistöcken. Günstig für Herz und Kreislauf, trainiert aber vorwiegend Beinmuskulatur. Winterspaß für Alt und Jung. Wenig Verletzungen.
- ⊖ Macht auf Pisten und Wanderwegen wenig Freude. Abseits markierter Wege werden jedoch, wie beim Touren- oder Variantenkilauf, zum Teil ökologisch sensible Bereiche zusätzlich belastet und die Winterruhe der Tiere gestört.

## EISSTOCKSCHIESSEN

- ⊕ Beim Curling zählen Geschicklichkeit und Konzentration mehr als Kraft und Fitness. Die geringe Verletzungsgefahr macht es zu einem bevorzugten Seniorensport.
- ⊖ Kann mit entsprechender Laufsohle am Stock auch im Sommer auf Holz-, Terrazzo- oder Asphaltbahnen gespielt werden.

## EISHOCKEY

- ⊕ Schnelles Vor- und Zurücklaufen, plötzliches Antreten und abruptes Stoppen stellt hohe Anforderungen an alle motorischen Fähigkeiten, die Ausdauer und das Reaktionsvermögen.
- ⊖ Der harte, körperbetonte Teamsport ist nur für gesunde, leistungsfähige Menschen geeignet. Grosse Verletzungsgefahr.

## SNOWBOARDEN

- ⊕ Besonders beliebt bei der Jugend, die durch Windsurf- oder Skateboarderfahrung gegenüber dem umsteigewilligen Skifahrer Vorteile hat, die eleganten, schnellen Schwünge zu erlernen. Fördert Balancegefühl und Gelenkigkeit. Der gesundheitliche Wert hält sich in Grenzen, der Umgang mit dem sperrigen Brett erfordert einige Kraft.
- ⊖ Höhere Verletzungsgefahr als beim Skilaufen. Jeder zweite Unfall passiert nach drei Tagen Praxis auf einem geliehenen Board. Längeres Anhalten erzwingt ein Im-Schnee-Sitzen.

Spritze, beschleunigt werden. Danach legt der Arzt einen Druckverband, der Schleimbeutel verkleinert sich und erfüllt bald wieder seine normale Funktion. Der Heilungsprozess kann ausserdem durch die Einnahme der homöopathischen Mittel Calcium fluoratum D6, Rhus toxicodendron D 6, Silicea D 12 und Ribes nigrum (schwarze Johannisbeere) D 1 gefördert werden.

### Verletzungen am Knöchel

Sich den Knöchel umzuknicken, kann jedem Nichtsportler passieren, aber Fussballer und andere Ballsportler sowie Gelände- und Hürdenläufer, Weit- und Hochspringer sind besonders häufig von Brüchen, Verstauchungen und Bänderzerrungen am Fussgelenk betroffen. Wichtigste Regel: nie das verletzte Gelenk testen, ob und wie es sich noch bewegen lässt. Dadurch passieren oft schlimmere

Verletzungen. Kälte, Hochlagern, Bandagieren, also die bekannten PECH-Regeln, sind die richtigen Erste Hilfe-Massnahmen; dann muss der Arzt feststellen, welche Verletzung vorliegt. Solange die Verstauchung mit einem Bluterguss einhergeht, ist Wärme pures Gift. Ist der Erguss jedoch verschwunden, führen durchblutungsfördernde Wärmebehandlungen zu besserer Elastizität und sind auch eine gute Vorbereitung für Massagen, vorsichtige Dehnungsübungen und isometrische Muskelübungen bei hochgelaertem Bein. Zur Wärmebehandlung gehören Bewegungen in warmem Wasser, heisse Packungen mit Heilerde, Fango, Kartoffelbrei oder Heublumen, Rotlicht- oder Kurzwellenbestrahlungen.

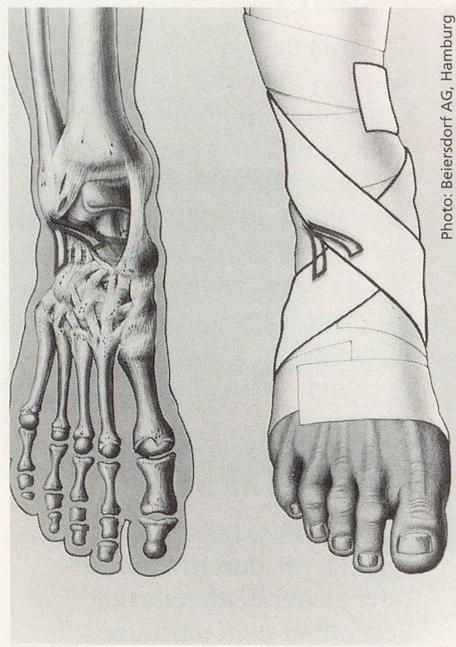
### Aussenbandriss am Fuss

Noch vor wenigen Jahren bedeutete ein Bänderriss am Fuss unter Umständen das Ende einer Sportkarriere, weil die Operation und die anschliessende langfristige Stillegung

des Gelenks im Gipsverband Komplikationen und Spätfolgen wie Thrombosen, Muskelschwund, Gelenkversteifungen und Arthrosen mit sich brachten. Heute wird in der Regel nicht mehr operiert. Neue Erkenntnisse über den Stoffwechsel von Geweben, Muskeln und Knochen führten dazu, dass in der Orthopädie beim Bänderriss, wo immer möglich, die sogenannte funktionelle Therapie eingesetzt wird. Ausgeklügelte orthopädische Stützapparate, die sogenannten Orthesen, Schienen und Tape-Verbände werden bevorzugt, denn sie schränken die Bewegungsfreiheit nur im Bereich des verletzten Bandes ein, ermöglichen ansonsten weitgehende Mobilität, verursachen die wenigsten Beschwerden und Komplikationen und verkürzen die Rehabilitationszeit.

### Verletzungen am Knie

Unser Knie, kompliziert-genial gebaut, ermöglicht uns fast jede Bewegung und hält auch ungewöhnlichen Belastungen stand. Man



**Tape-Verbände**  
bestehen aus einer  
elastischen Binde,  
beschichtet mit haut-  
freundlichen Kleber,  
und unelastischen  
Tape-Zügeln, die zur  
Entlastung und Stabi-  
sierung beitragen.  
Beispiel: grafische Dar-  
stellung einer Zerrung  
der zum Wadenbein  
gehörenden (fibularen)  
Seitenbänder.

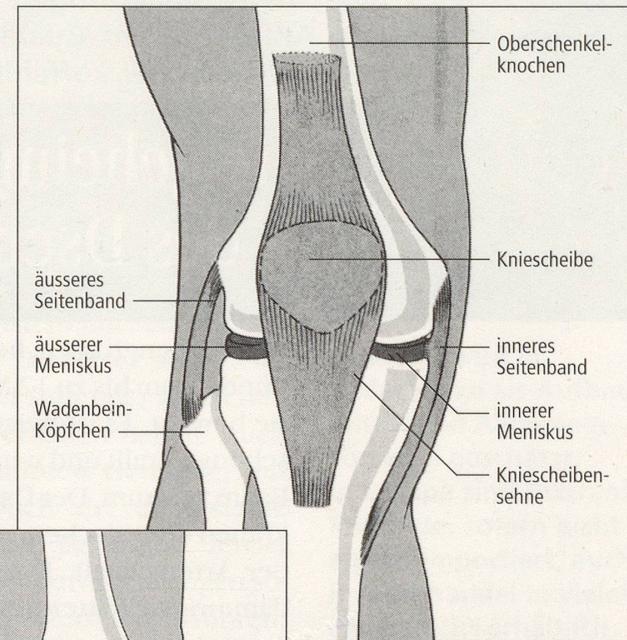
denke nur an die Gewichtheber, die aus der Kniebeuge mehrere hundert Kilo stemmen. Die meisterliche Konstruktion der Natur erträgt also viel, aber im Sport ist es das Gelenk, das am stärksten verletzungsgefährdet ist. Das gesündeste Knie übersteht selten unbeschadet äussere Gewalteinwirkungen, z.B. beim Fussball durch Stürze, Tritte oder Versuche, den Ball mit gebrätschten Beinen noch zu erreichen. Drehbewegungen bei gebeugtem Knie und «feststehendem» Fuss, wie sie häufig beim Fussball, aber auch beim alpinen Skilauf, Handball, der Schwerathletik oder sogar beim Ballett vorkommen, können durch Überbeanspruchung auf Dauer oder plötzliches Überdrehen Bänderzerrungen, Bänderrisse oder Meniskusschäden verursachen.

### Seiten- und Kreuzbänder im Knie ...

... sind wie Elefanten: sie vergessen nichts. Wer eine Verletzung dieser Bänder nicht gründlich ausheilt, muss unter Umständen lebenslang die Folgen tragen: Schmerzen, Unstabilität des Gelenks, Meniskuszerfaserungen, Knorpeldefekte (Arthrosen). Verletzungen der Kreuzbänder kommen seltener vor als solche der Seitenbänder, sind jedoch schwerwiegender, allerdings sind Operationen nur bei Rissen notwendig. Bei Zerrungen und Einrissen tritt die schon beschriebene Behandlung inkraft: zuerst Kältebehandlung und dann Ruhigstellung, die je nach Art der Verletzung durch einen Stützverband oder einen Gehgips sichergestellt wird. Danach ist ein schonender und langsamer Aufbau des Trainings besonders wichtig, denn jede Überlastung könnte neue Komplikationen mit sich bringen.

Der Meniskus, eigentlich die Menisken (d.h. kleine Monde), ist Skifahrern, Fussballern und Tennisspielern bestens bekannt. Oberschenkelknochen und Schienbein berühren sich im Gelenk nur punktuell, und damit eine grössere Fläche und eine Pufferzone entsteht, sind zwei bewegliche, halbmondförmige Knorpelscheiben zwischengeschaltet, die vorne durch ein Band verbunden sind. Überdrehungen des Knies, die Verletzungen des inneren Seitenbandes nach sich ziehen, betreffen in vielen Fällen auch den inneren Meniskus, da zwischen beiden eine feste Verbindung besteht. Bei den meisten Meniskusverletzungen muss operiert werden, sei es, dass das Knie geöffnet wird, sei es mit Hilfe einer Sonde, eines Endoskops.

• IZR



**Kniegelenk von vorne gesehen.**  
**Kniescheibe mit Kniescheibensehne und wie's dahinter aussieht: Schienbeinkopfgelenk mit den beiden Kreuzbändern (kleines Bild).**