

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 3: Stürze verhindern

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

### **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:** 29.01.2026

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

# Immer schön senkrecht

## Liebe Leserinnen und Leser

Wie das so ist, wenn man sich intensiv mit einem Thema beschäftigt: Bei den umfangreichen Recherchen zur Sturzprävention schweiften meine Gedanken immer wieder einmal ab zu einer respektablen Reihe von Stürzen, die ich selbst schon hingelegt habe.

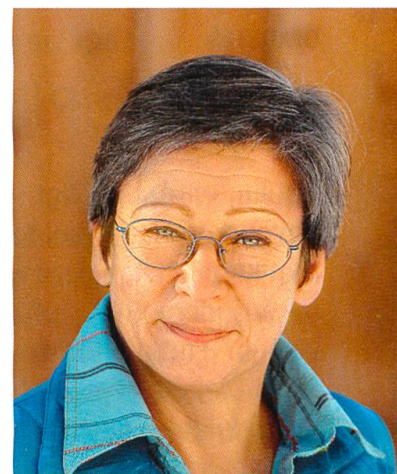
In den ersten Schuljahren waren «aufgefallene» Knie eher die Regel als die Ausnahme. Es gab ja so viel zu entdecken und zu lernen, und natürlich musste ich immer ganz, ganz schnell dabei sein! Rollschuhlaufen – auf eisernen Rollen und ohne jeglichen Kopf- oder Gelenkschutz! – war ebenfalls eine gute Gelegenheit, sich diverse Körperstellen aufzuschrammen. Unzählige Stürze beim Voltigieren und Reiten verliefen glücklicherweise immer glimpflich; im Gegenteil, beim Voltigieren war es unser grösster Ehrgeiz, einen Sturz so aussehen zu lassen, als sei man absichtlich abgesprungen: Fallen, Purzelbaum, aufstehen und wieder zum Pferd laufen. Eher unglücklich endete das Üben des damals neuen «Fosbury Flop» beim Hochsprung auf der heimischen Wiese – Resultat war ein Gipsarm für mehrere Monate. Spektakulär auch ein Sturz beim Skifahren, als das Grüppchen Studenten es nicht lassen konnte, auf einer Mini-Schanze Skisprung zu versuchen: Stahlkante gegen Brustkorb brachte mir eine zweite Vorladung nach der Röntgenreihenuntersuchung ein: Schatten auf der Lunge, Tuberkuloseverdacht. Es war aber dann bloss eine angeknackste Rippe.

In der Jugend steckt man solche Ausrutscher recht locker weg – dass die Knochen doch so einiges mitgemacht haben, merkt man erst ein paar Jahrzehnte später! An das letzte Straucheln auf Kopfsteinpflaster, erst wenige Jahre her, erinnern mich dagegen bis heute drei steife Fingergelenke der rechten Hand. Dass nicht mehr passiert ist, verdanke ich wohl der Tatsache, dass ich mit etwa dreissig noch professionell fallen gelernt habe: Beim Jiu-Jitsu war die «Fallschule» die wichtigste aller Übungen.

Vor einem Sturz im Alter ist jedoch keiner gefeit – und die Folgen können erheblich schlimmer sein als ein Rippenknacks oder ein verschrammtes Knie. Daher wünsche ich Ihnen und uns:

**Bleiben wir senkrecht!  
 Herzlichst Ihre**

*Claudia Rawer*



Claudia Rawer  
c.rawer@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
E-Mail:  
info@verlag-avogel.ch  
Internet:  
www.gesundheits-  
nachrichten.ch