

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 5

Artikel: Unfällen kann man (oft) aus dem Weg gehen
Autor: Sandor, Robert / Treviranus, Gottfried
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723806>

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: 19.01.2026

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

Unfällen kann man (oft) aus dem Weg gehen

In der Statistik der Todesursachen figurieren die sogenannten «direkten Unfallfolgen» bei über Sechzigjährigen nur mit 15 Prozent. In dieser Zahl sind die Todesursachen bei indirekten Folgen nicht enthalten. Während bei jüngeren Menschen und solchen mittleren Alters Verletzungen meist heilen, können bei alten Patienten selbst leichtere Verletzungen wie Verstauchungen und kleine Frakturen durch Ruhigstellungsschäden schwerwiegende Folgen haben.

Es gibt viele Ursachen für Unfälle ...

Collage: Gottfried Treviranus



Wegen der im Alter erhöhten Gefahr von Thrombosen und Lungenembolien können lange Bettlägerigkeit oder eine Gipsruhigstellung eines Gliedes einen äusserlich kerngesunden alten Menschen stark schwächen. Insbesondere bei Frauen kommt es beispielsweise bei Knochenschwund (Osteoporose) häufig zu sogenannt spontanen Schenkelhalsfrakturen, denen häufig kein echtes Unfallereignis zugrundeliegt, die in anderen Fällen jedoch z.B. durch Ausrutschen auf einem Teppich und seitlichem Fall auch bei gesunden Knochen zustandekommen. Auch ein Wirbel kann bei Knochenschwund von allein oder durch einen Sturz nach hinten zusammenfallen und Schmerzen verursachen.

Aus diesen Gründen sind Massnahmen zur Unfallverhütung gerade auch für Betagte sehr lohnenswert und können sowohl die Lebensqualität verbessern wie auch die Lebensdauer verlängern. Die Erfahrung zeigt, dass es auch für Alte typische Gefahren und Unfall-

situationen gibt und dass diese vor allem durch bewusstes Verhalten erfolgreich ausgeschaltet werden können.

Es gibt jedoch besondere Situationen, welche die Unfallträchtigkeit vermehren. Diese können als Warnzeichen vom Betagten wahrgenommen, ihn zu besonderer Vorsicht mahnen und von ihm auch selber beeinflusst werden.

Typische «innere» Unfallursachen der über Sechzigjährigen

Neben einer Vielzahl von leichten Bewusstseinsstörungen aufgrund vorübergehender oder dauernder Krankheiten gehören zu den «inneren» Unfallursachen besonders auch die Gleichgewichtsstörungen, die selbst zahlreiche Ursachen haben können und genau abgeklärt werden sollten. Hierzu zählen die Blutdruckabweichungen nach oben oder unten, die Durchblutungsstörungen und die Abnützungerscheinungen der Halswirbelsäule ebenso wie die Veränderungen des Gleichgewichtsinns im Innenohr (Labyrinth).

Weiter kann eine mangelhafte Bewegungskoordination dazu führen, dass zusammengesetzte Bewegungen nicht regelrecht ausgeführt werden können. Diese mangelhafte Bewegungskoordination kann viele Ursachen haben: Während sie bei den einen nur die Folge allgemeinen Schwindelgefühls ist, liegt bei anderen ein Unvermögen vor. Die Ungeschicklichkeit in Küche oder Bad – z.B. das unbeabsichtigte Fallenlassen von Gegenständen – sind vielleicht durch eine neurologische «Alterserkrankung» zu erklären, wobei die Kontrolle des notwendigen Ausmasses und Rhythmus

In der nächsten Nummer wird der Artikel «Unfälle im Alter» fortgesetzt. Er setzt sich dabei vor allem mit den «äusseren Ursachen» auseinander. Dabei werden auch Ratschläge von nicht-ärztlichen oder interdisziplinären Fachpersonen aufgeführt.

einer geplanten Bewegung beeinträchtigt sind. Beim Ergreifen eines kleinen Objektes öffnen sich vielleicht die Finger zu stark. Auch beim Treppensteigen oder am Trottoirrand kann sich ein Bein zu hoch heben, wenn die Muskeln nicht mehr harmonisch aufeinander abgestimmt sind.

Häufig ist eine arteriosklerotische Durchblutungsstörung für diese mangelhaften Bewegungskoordinationen verantwortlich, die mitunter durch eine Verbesserung der Herzleistung oder auch eine Operation behoben werden kann.

Psychische Unfallursachen

Ausser den somatischen gibt es auch psychische Unfallursachen. Während in der Jugend oft das Wagnis, der Leichtsinne und der Alkohol zu den Unfallursachen gehören, sind es im Alter eher Gleichgültigkeit, Nachlässigkeit oder «Eigensinn». Doch auch im Alter spielt der Alkohol manchmal eine – häufig versteckte – Rolle. Hinter all diesen Erscheinungen stehen oft Vereinsamung und mangelnder Kontakt zu kompetenten Hilfspersonen.

Unfallursache Halswirbelsäule

Die Halswirbelsäule wird im Laufe eines Lebens häufig durch knöcherne und bindegewebige Veränderungen, Bandscheibenschäden aber auch Überbeweglichkeiten in Mitleidenschaft gezogen. Vor allem kann dies bei Menschen eine Rolle spielen, die in dieser Körperpartie von Natur aus «eng» gebaut sind. Es werden hierdurch nicht nur die Wurzelkanäle verengt (kann zu Taubheits-, Schmerz- oder Schwachzuständen an den Armen führen), sondern auch der Spinalkanal, in dem das Rückenmark gelagert ist. Ältere Menschen sollten daher beim Reinemachen, Wäscheaufhängen oder auch beim Rasieren darauf achten, den Kopf nie lange nach hinten zu überstrecken, da der Spinalkanal hierbei verengt wird und es zu vorübergehenden oder bleibenden Schäden am Rückenmark bzw. seiner Durchblutung kommen kann. Schliesslich können bei überbeweglichen Segmenten und vor allem am oberen Ende auch die Vertebralarterien beeinträchtigt werden, die sich durch die

Fortsätze der Halswirbel schlängeln und die hinteren Hirnanteile versorgen. Durch die Minderdurchblutung kommt es u.a. zu Schwindel oder auch zu depressiven Verstimmungen. Ist etwas an der oberen Halswirbelsäule nicht in Ordnung, kommt es häufig zu Tränensäcken oder tiefen Ringen unter den Augen.

Wegen dieser Zusammenhänge sollte ein knapp vermiedener oder auch ein zu einer kleineren Verletzung führender Unfall immer auch als «Symptom» betrachtet werden. Hieraus ergibt sich auch für den älteren Patienten die Aufgabe, mit kompetenten Personen des Vertrauens (Angehörige, Arzthelferinnen, Hausärzte) den Versuch zu unternehmen, den Ursachen auf den Grund zu gehen.

Gute «Arzt-Patient-Beziehung» wichtig für Ursachenabklärung

Hierzu genügt beim Hausarzt ein vernünftiges Mass an hausärztlichen Überlegungen und eine eingehende körperliche Untersuchung, die nicht nur die Unfallfolgen, sondern – was nicht selten gerade vom Unfallarzt vergessen wird – auch die «innerlichen» Unfallursachen aufdecken sollte.

Chronische psychische Belastungen oder umstandsbedingte emotionale Aufwallungen können hingegen nur in



BEAU RIVAGE

Ihr Wohnsitz im Alter

In Gersau am Vierwaldstättersee vermieten wir neue, unmöblierte, rollstuhlgängige

1½- oder 2½-Zimmer-Seniorenwohnung

In kleiner, privater Residenz mit persönlicher Atmosphäre und Betreuung. Sehr schöne, ruhige, zentrale Lage mit See- und Bergsicht. Aufenthaltsraum, Lift, geheiztes Schwimmbad, Garten, Garage. Nähe Bus, Kurpark, Seepromenade, Dorfäden.

Verpflegung im hauseigenen, öffentl. Restaurant. Auf Wunsch: Wäschebesorgung, Wohnungsservice, Zimmerservice.

Mietzinse: Fr. 890.– oder Fr. 1350.–/mtl. plus NK

Verwaltung: Barbara Thaddey-Wiget
Talstrasse 4, 6043 Adligenswil, Tel. 041/31 33 03

einem gezielten kurzen Gespräch in Erfahrung gebracht werden. Die Vertrauensfrage ist hierbei sehr wichtig, da der Patient sich manchmal auch gegenüber einem «unfreundlichen» Arzt öffnen muss. Nicht immer kommt es zwischen Arzt und Patient zu einer tieferen Bindung. Doch gerade für die Gesundheit ist bei Unfällen zunächst die Abklärung der Umstände und das Herausarbeiten der richtigen Ratschläge wichtig. Haben diese sich erst einmal in der Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient bewährt, kommt es oft von alleine zu einer guten «Arzt-Patient-Beziehung».

*Dr. Robert Sandor, Luzern
(Ergänzungen von
Dr. Gottfried Treviranus, Zürich)*

Hotel Sonne, 9658 Wildhaus

Hallenbad, Sonnenterrasse, heimelige Komfortzimmer



Erleben Sie familiäre Gastfreundschaft im sonnigsten Komforthotel vom ländlichen Toggenburg und geniessen Sie unsere natürliche, vitaminreiche Küche sowie die kristallklare und würzige Bergluft.

7 Tage Halbpension ab Fr. 525.– p.P.

Lüften Sie mir doch einfach a ... und verlangen en Offerte. Tel. (074) 5 23 23

Brigitte und Paul Beutler, Besitzer

Hilfsmittel für Gehbehinderte



Dolomite Gehhilfen

- überall mobil und sicher
- patentierte Handbremse
- komfortable Sitzfläche
- schnell zusammenlegbar
- diverse Modelle



REHA HILFEN AG

Mühlegasse 7, 4800 Zofingen
Telefon 062/514 333