

**Zeitschrift:** Actio : ein Magazin für Lebenshilfe  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 97 (1988)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Hilf dir selbst

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

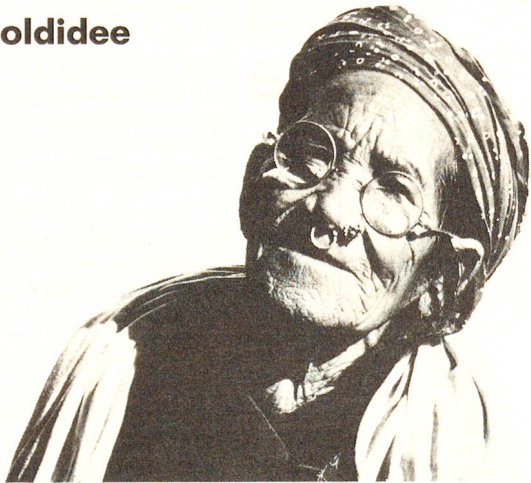
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.11.2024

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

## HILF DIR SELBST

### Die Goldidee



Blindheit in Ländern ohne Sozialhilfe und ohne Altersversorgung bedeutet für die betroffenen Menschen Verarmung und Elend. Deshalb arbeitet das Schweizerische Rote Kreuz mit dem Erlös aus Altgoldspenden in Drittweltländern in der Augenmedizin. Um auch in Zukunft vermeidbare Blindheit bekämpfen zu können, benötigt das SRK dringend Alt-

goldspenden aller Art. Vielleicht glänzt bei Ihnen etwas aus Gold, das Sie nicht mehr benötigen? Ein Kettchen, Ohringe, Besteck, Zahngold...? Stecken Sie es in einen Umschlag und senden Sie es an das Schweizerische Rote Kreuz, Altgold, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern. Sie können damit einem Menschen das Augenlicht zurückgeben. Herzlichen Dank.

### Sport

## Keine Lust am Wintersport? Kleiden Sie sich richtig!

### Frage

*Von Jahr zu Jahr – ich habe in der Zwischenzeit die Zahl 50 erreicht – nimmt bei mir das Vergnügen am Wintersport ab. Ich habe einfach keine Lust mehr, zu frieren und das Risiko des schlechten Wetters auf mich zu nehmen. Trotzdem spüre ich deutlich, dass ich etwas unternehmen sollte.*

### Lilo Kennel antwortet

Beim Wintersport kann sich niemand dem Wetter entziehen. Gut ausgerüstet und in Begleitung von Freunden kann jedoch selbst ein Schneesturm in der Bergwelt zu einem positiven Erlebnis werden. Hingegen sind kalte Hände und Füsse auch am sonnigsten Wintertag unangenehm.

Sport im Freien ist keine Angelegenheit der Witterung, sondern der Bekleidung. So sollten beispielsweise Schuhe nie einengen, vor allem die Zehen nicht. Fausthandschuhe bringen den Vorteil, dass sich die Finger gegenseitig schützen, ohne dass deren Beweglichkeit behindert wird (Wärmeproduktion durch Muskelaktivität). Über Hals und Kopf geht sehr viel Körperwärme verloren. Deshalb brachte die Bekleidungsindustrie modische Schals für Damen und Herren mit den dazugehörigen Mützen auf den Markt. Ebenso besteht eine reiche Auswahl an warmer Unterwäsche, die nicht nur Schutz vor Erkältungen, sondern auch vor dem Absinken der Körpertemperatur ist. Merken Sie sich zudem, dass eine mehrschichtige Bekleidung vorteilhafter ist als ein einziges dickes Kleidungsstück.

Sportliche Aktivitäten, das erwähnen Sie versteckt, sind

im Winter nötiger denn je. Es muss ja nicht immer alpines Skifahren oder sonst ein kostspieliges Hobby mit grossem zeitlichem und finanziellem Aufwand sein. Ein Schlitten zum Beispiel genügt, um ein neues Stück Natur zu erleben, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und mit Freunden Spass zu haben.

Wenn Sie sich aber lieber an einen Skilift hängen, so merken Sie sich, dass ein warmer «Kaffee avec» im Bergrestaurant Ihren Körper nicht aufzuwärmen vermag. Die richtige «Betriebstemperatur» ist bekanntlich vor einer Skiabfahrt sehr wichtig, kann jedoch ausschliesslich durch Gymnastik und Stretchübungen erreicht werden. Fahren Sie mit wohl-dosiertem Einsatz, also nicht ständig mit voller Kraft. Vermeiden Sie unnötiges Herumstehen, das kühlt Ihren Körper ab. Es wird Ihnen bekannt sein, dass mit zunehmender Höhe die Luftfeuchtigkeit abnimmt. Es ist deshalb angebracht, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, jedoch nicht in Form von Alkohol, weil dadurch das Reaktions- und Konzentrationsvermögen beeinträchtigt und das Unfallrisiko erhöht wird.

Wintersport kann eine Gesundheits-, Lebens- und Freudenquelle sein, vorausgesetzt, dass das nähere Umfeld, das bei uns selbst beginnt, stimmt. Packen Sie es mutig an! □



Sport für Alle  
Sport pour Tous  
Sport per Tutti  
SLS/ASS

## „Chunsch ou?“ Auch Deine Blutspende zählt!



Blutspendedienst SRK



Spende Blut. Rette Leben.