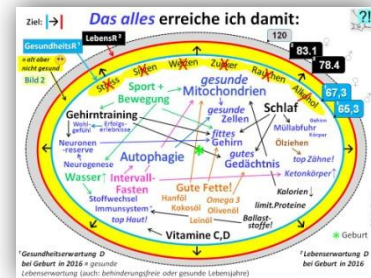


Sicher durchs Leben mit Umsicht und Vorsicht!

oder Der 5. Wir-können-Bereich



Umsicht

Mit Umsicht meine ich, dass man sich vor einer Aktion überlegt, welche Risiken man eingeht und wie man diese Risiken beseitigt oder minimiert. Dazu gehört auch, dass man die Aktion anderer Menschen (wie zum Beispiel anderer Verkehrsteilnehmer) abzuschätzen versucht, um sich darauf einstellen zu können.

Der Duden-online schreibt zu Umsicht, es sei *kluges, zielbewusstes Beachten aller wichtigen Umstände; ...*

Ausserdem bedeutet meiner Meinung Umsicht auch, sich zu überlegen, ob man in einer bestimmten Situation Vorsicht walten lassen sollte.

Vorsicht

Vorsicht ist die Fähigkeit von uns Menschen, die Folgen unseres Handelns, einer Aktion zu bedenken und entsprechend zu handeln.

Vorsicht hat nichts zu tun mit Ängstlichkeit. Zu viel Vorsicht aber kann uns ängstlich wirken lassen.

Was nützen uns die beste Ernährung und der regelmäßige Sport, wenn wir durch einen Unfall verletzt und vielleicht sogar schwerkrank werden?

Nun, unsere Chancen, wieder gesund zu werden, sind wahrscheinlich besser, wenn wir dank unserer gesunden Ernährung eine robuste Gesundheit haben und wenn wir uns wegen unseres regelmäßigen Sports zum Beispiel bei einem Sturz abfangen und die Folgen so mildern können.

Aber noch besser wäre es natürlich gewesen, wenn wir den Unfall gar nicht erst gehabt hätten, richtig?

Was für Unfälle gibt es eigentlich?

Da sind die Unfälle im **privaten Bereich** – zum Beispiel ein Bänderriss beim Sport durch Umknicken oder ein gebrochenes Handgelenk durch einen Sturz beim Herabgehen einer Kellertreppe.

Und es gibt Unfälle im **beruflichen Bereich, Arbeitsunfälle**.

***Wikipedia:** „Der Arbeitsunfall ist in der gesetzlichen Unfallversicherung ein Unfall eines Arbeitnehmers, den dieser während der Arbeitszeit oder auf dem Arbeitsweg erleidet.“*

Über Arbeitssicherheit werde ich hier nichts schreiben, das würde den Rahmen sprengen.

Man kann sich natürlich auch im Büro, bei der Arbeit, einen Bänderriß im Fußgelenk zuziehen, wenn man zum Beispiel aus Faulheit eine weiter entfernt verwahrte Trittleiter nicht holt und stattdessen auf einen umgedrehten Papierkorb steigt, um oben auf einen Aktenschrank zu greifen – und wenn man dann abrutscht und böse mit dem Aussenrist aufkommt ... AUTSCH!
Dieser Unfall war auf jeden Fall vermeidbar, wäre man mit mehr **Umsicht** vorgegangen.

In diesem Beitrag beschränke ich mich auf Unfälle im privaten Bereich, die durch fehlende oder unzureichende eigene Umsicht und Vorsicht verursacht werden.

Ich habe ein paar eigene Erfahrungen gesammelt, einige durchaus schmerzhaft. Dazu weiter unten mehr.

Und ich habe tausende Sicherheitsgespräche geführt, immer wieder gelegentlich in meinem privaten Umfeld mit mir nahestehenden Menschen, vor allem aber in meiner beruflich aktiven Zeit mit eigenen Mitarbeiter*innen und auch mit Mitarbeiter*innen von Kontraktoren: Bei diesen Gesprächen ging es meistens um Fehlverhalten, das nicht unbedingt zu einem Unfall geführt hatte, das aber dazu hätte führen können.

Das Gute an solchen Gesprächen ist, dass man sofort und konkret über das Verhalten und die Situation spricht, vielleicht sogar noch unter der

Nachwirkung eines Schreckmomentes ... wenn man über etwas spricht, es durchspricht, reflektiert, gelangt es ins Langzeitgedächtnis. Kommt es später zu einer ähnlichen Situation, erinnert man sich und macht alles richtig, mit (mehr) Umsicht und Vorsicht.

Ausrutscher, Stolperer und Stürze

Alles, was uns aus dem sicheren Gleichgewicht bringt und uns unkontrolliert der Erdanziehungskraft aussetzt, gilt es zu erkennen und zu vermeiden!

Was lässt uns ausrutschen

- Die klassische Bananenschale, klar.
- Der frisch gewischte Fußboden
- Nasses Herbstlaub
- Schnee und Eis auf dem Fußweg

Was lässt uns stolpern

- Objekte an Orten, wo man sie nicht erwartet – Spielzeug, Schuhe, kleine Möbel wie Hocker, Fußbänke, Haustiere ...
- beim Joggen oder Walken, sogar beim Spaziergang der Stein auf dem Feldweg oder
- die Baumwurzel im Wald oder
- der Bordstein beim Überqueren der Straße oder
- wenn wir unsere Füße unzureichend anheben (*das mache ich gerne ...*)!

Was lässt uns stürzen

- der Fehltritt von der Leitersprosse
- der Fehltritt von der Treppenstufe
- der Fehltritt aus dem Bus, aus dem LKW, aus der Bahn, vom Hocker, von der improvisierten Trittleiter

Wie vermeide ich Verletzungen durch Ausrutscher – Stolperer – Stürze?

Indem ich vermeide, dass ich ausrutsche, stolpere, stürze!

Hahaha, wie witzig! mögen Sie sagen.

Aber es ist letztlich wirklich nicht schwer:

Man muss die Kontrolle behalten über die Schwerkraft.

Man muss sich vergewissern, dass der Ort, auf den man seinen Fuß setzen will, sicher ist für den stabilen Stand.

Und wie macht man das?

Indem man ***hinsieht***, wohin man seinen Fuß setzen will!

Indem man seine Füße ***ausreichend hochhebt***, vor allem beim Joggen in unebenem Gelände.

Und indem man ***sich festhält***, wenn man etwas hinauf- oder hinabklettert oder -steigt.

Erst wenn man sich vergewissert hat, dass man stabil steht, läßt man die Leiter oder den Handlauf an der Treppe los.

So einfach. So wirkungsvoll. So sicher!

Treppen ... die Treppe nehmen statt den Aufzug ist sooo viel gesünder! ... Das stimmt, solange man mit einer Hand am Handlauf bleibt. Oder, sollte die Treppe keinen Handlauf haben, man die Stufen *noch* konzentrierter bewältigt und nicht hoch rennt ... oder, noch schlimmer, *hinunter rennt!*

Ein kleiner Stolperer nämlich, an einer Stufe hängen geblieben - und aus der gesunden Aktivität wird eine schmerzhaft Landung mit anschließender OP und Physiotherapie ... vielleicht auch noch eine Behandlung beim Kieferorthopäden?

Eine wichtige Regel für die Vermeidung von Unfällen lautet:

„**Nimm nicht an**, (dass etwas **so** ist, wie Du es erwartest oder wie es sein soll, sondern) **vergewissere Dich!**“ (... dass etwas **so** ist, wie Du es erwartest)!“

... auf Englisch etwas kürzer „**Don't assume - confirm!**“

Unfallquelle Straßenverkehr

„**Nimm nicht an, vergewissere Dich!**“ – Diese Regel befolge ich besonders, wenn ich als Fußgänger unterwegs bin; denn wir leben in einem sehr lebendigen Viertel mitten in Lissabon. Neben vielen Restaurants, Cafés und Geschäften gibt es hier sehr viele Zebrastreifen, Ampeln für Fußgänger, Radfahrer auf Gehwegen, E-Roller auf Straßen und Gehwegen. Drei Mal am Tag sind wir mit unseren Hunden unterwegs und versuchen, heile wieder nach Hause zu kommen.

Zebrastreifen und grüne Fußgängerampeln

Das Gute ist, dass Zebrastreifen und grüne Fußgängerampeln normalerweise von den Autofahrern – aber auch *nur* von denen! – respektiert werden. Hier kann man also eigentlich gefahrlos die Straße überqueren. *Eigentlich*. Denn wir haben immer wieder Situationen, wo ein Autofahrer entweder uns übersieht oder sein rotes Ampellicht. Immer wieder mal.

Deshalb treten wir inzwischen nur dann auf die Straße und in den Fahrweg eines Autos, wenn wir zu 100 Prozent sicher sind, dass der Fahrer oder die Fahrerin uns gesehen hat und tatsächlich anhält! Dafür suchen wir immer den Augenkontakt mit Fahrerin oder Fahrer.

***Wir unterstellen nicht, dass angehalten wird, wir vergewissern uns.
Augenkontakt!***

Allerdings reicht das nicht immer aus: Wir müssen auch sicher sein, dass nicht ein Dritter am stehenden Fahrzeug vorbei will – dieser Dritte kann auch ein Motorrad sein (*Uber Eats und andere Auslieferdienste haben während des Corona-Lockdowns ihr Geschäft stark gesteigert und damit die Anzahl*

Zweiräder) oder ein Radfahrer oder ein E-Roller oder ein anderes Auto ... wir haben alles schon erlebt!

Meine Unfälle

Ich beschreibe hier meine nennenswerten Unfälle und sage, warum sie passiert sind und ob ich sie hätte verhindern können. Vielleicht stellen Sie beim Lesen fest, dass Ihnen Ähnliches geschehen ist oder beinahe passiert wäre. Und vielleicht bringen Sie diese kleinen Geschichten zum Nachdenken ...

Schwerer Autounfall Mitte der 70er Jahre – starkes Schleudertrauma und viele Hämatome!

Es war 1976. Ich fuhr einen grünen Polo, einen der ersten, die gebaut wurden. Der Polo war eine Version des Audi 50, der ein neues Fahrzeugkonzept hatte. Dreipunktsicherheitsgurte gab es nur als Sonderausstattung. Es gab noch keine allgemeine Gurtpflicht.

Aber ich hatte mehrere Sendungen im Fernsehen gesehen, wie „Der siebte Sinn“, in denen die Vorteile und die Wirkung der neuen Automatikgurte beschrieben wurden. Crash-Tests zeigten, wie diese Gurte schützen.

Es war nachts gegen halb eins. Ich war auf dem Weg von Lüneburg nach Hamburg-Wandsbek und fuhr gerade auf der B5 durch Hamburg-Bergedorf, mit um 50 kmh.

Im Radio lief ein Song von Adamo. Etwa 30 Meter vor der ersten großen Kreuzung in Bergedorf –die Ampeln waren ausgeschaltet, ich war auf der Vorfahrtsstraße- sah ich das entgegenkommende und links abbiegende Auto - zu spät. Nicht mal mehr bremsen konnte ich.

Ich wollte mich wohl am Lenkrad abstützen, es knallte hart und dumpf, mein Wagen wurde um 90 Grad gedreht. Alles war plötzlich still, dunkel, aus dem Motorraum stieg Dampf auf.

Dem Fahrer des anderen Autos war wohl weniger passiert, er fuhr einen größeren Audi, stieg schnell aus. Er war Soldat, kam aus dem Harz und hatte die Kaserne beinahe erreicht, vielleicht noch einen Kilometer hatte er zu fahren gehabt.

Auch ich war ausgestiegen, sicherte die Unfallstelle mit meinem Warndreieck. Polizei und Krankenwagen waren schnell zur Stelle.

Ich hatte einiges abgekriegt, mein Hals schmerzte stark (Schleudertrauma), ebenso mein rechter Unterarm und mein rechtes Knie. Aber ich war ansonsten unverletzt. Mit meinem rechten Knie war ich so weit nach vorn geschossen, dass ich den Haustürschlüssel, der am Fahrzeugschlüsselbund hing, verbogen hatte!

Ohne Gurt wäre ich schwerstverletzt gewesen oder tot. Airbags gab es damals nicht.

Hätte ich den Unfall verhindern können? Vermutlich ja, wenn ich deutlich langsamer gefahren wäre und dadurch Zeit gehabt hätte, zu bremsen. Ich hätte mich der Kreuzung vorsichtiger nähern können, obwohl ich auf der Vorfahrtsstraße fuhr ...

Aber wenigstens hatte ich beim Kauf meines Autos die Umsicht gehabt, die Automatik-Sicherheitsgurte mitzubestellen! Und ich war so umsichtig, sie anzulegen, auch ohne Gurtpflicht!

Abrutschen von der Bordsteinkante beim Joggen

- Bänderabriss am linken Knöchel aussen!

Anfang der neunziger Jahre lebten wir im Nordosten Hamburgs, in Lemsahl. Zu der Zeit war ich ein begeisterter Jogger.

Gleich nach dem Aufstehen ging ich, wie mehrmals in der Woche, zum Joggen. Weit kam ich dieses Mal nicht: Etwa 200 Meter von unserem Haus entfernt wollte ich auf den rechten Bürgersteig wechseln. Als ich mit dem linken Fuß auftrat, bemerkte ich meinen Fehler: ich war nicht auf dem Bürgersteig gelandet sondern auf der Bordsteinkante, und das noch nicht einmal richtig ... stattdessen rutschte ich nach links ab und landete mit dem Knöchel auf der Straße, hatte meinen Fuß also um 90 Grad verdreht ... ein höllischer Schmerz schoss durch mein Fussgelenk, und schon lag ich der Länge nach auf der Strasse. Ein Autofahrer, der mir entgegenkam, hatte meinen Unfall gesehen und bot mir an, mich nach Hause zu fahren.

Ich packte den Fuß zu Hause in Eis und fuhr später direkt zu einer Unfallpraxis. Humpeln konnte ich einigermaßen ...

Nach dem Röntgen stand fest: das Aussenband war sauber vom Knöchel abgerissen. Mit einem strammen Verband sollte alles wieder zusammenwachsen, eine OP war nicht nötig.

Sechs Monate später konnte ich wieder joggen.

Sechs Monate Pause! Weil ich nicht genau hingesehen hatte, wo ich meinen Fuß aufsetze!

Sturz im Wald beim Joggen – schwere Abschürfungen an Unterarm und Knien!

Im Jahr 2015 lebten wir in Peine. Ich fuhr gerne zum Joggen im Hämelerwald, parkte mein Auto in der gleichnamigen Ortschaft, direkt am Wald.

Die Laufwege im Hämelerwald sind wunderschön. Ich war aber keine 50 Meter weit auf der ersten Waldstrecke gekommen, als ich mit meinem linken Fuß gegen einen starken Widerstand stieß (eine fiese *Springwurzel!*) und in eine Flugphase überging ... der linke Fuß, der eigentlich dran war, meinen Körper in der Vorwärtsbewegung sicher aufzufangen, blieb am Hindernis hängen, und mein Körper folgte der Schwerkraft, die eine Beschleunigung von $9,81 \text{ m/sec}^2$ hat, wie wir aus dem Physikunterricht wissen.

Weil ich regelmäßig täglich morgens mindestens 40 Liegestütze mache, konnte ich den Sturz einigermaßen abfangen – mein Gesicht blieb von Bodenberührung verschont. Aber mein rechtes Knie, der rechte Unterarm und der rechte Handballen sahen böse aus. Ich blutete ganz ordentlich, hatte mir aber nichts gebrochen oder verstaucht oder verdreht. Glück im Unglück. Also machte ich mich sauber, so gut es ging, und setzte meinen Lauf fort.

Die Verletzungen waren nach ungefähr einer Woche verheilt.

Aber die Erkenntnis blieb bis heute, dass ich gefälligst hinschauen muss, wohin ich meine Füße setze! (... wenn ich sie schon so niedrig über den Boden führe ...)

Stromschlag beim Heimwerken im Haus

– starke Herzrhythmusstörung drei Monate später!

Dieser Unfall hätte ich mein Leben kosten können!

2007 kauften wir ein Haus in Peine. Für die meisten Renovierungs- und Modernisierungsarbeiten hatten wir Fachbetriebe beauftragt. Aber im Oktober 2007 wollte ich ein paar Steckdosen und Lichtschalter selbst auswechseln. Wie es sich gehört, hatte ich im Sicherungskasten im Keller die entsprechenden Sicherungen herausgenommen.

Ich war fast fertig, als ich an einem doppelten Lichtschalter im Flur arbeitete. Die Sicherung war aus, und ich hatte an den Stromkabeln des unteren Schalters geprüft, ob sie tot waren (sie waren es!). Eines der Kabel des oberen Schalters lag ziemlich tief in der Wand, ich musste es herausziehen, um den Schalter anbringen zu können.

Also griff ich hinein, mit der ungeschützten Hand, und erfasste eines der Kabel.

Der Stromschlag traf mich wie ein Hammer, der Schmerz und die Erregung schossen mir im linken Arm hoch bis in die Schulter, und ich musste mich extrem anstrengen, das Kabel wieder loszulassen.

Ich war schockiert und vollkommen durch den Wind ... hatte ich mich aber schnell wieder erholt.

Über den Jahreswechsel 2007/2008 waren wir in Lissabon. Am Abend des 1. Januar hatten wir ganz normal zu Abend gegessen, mit ein oder zwei Gläsern Rotwein und einem Espresso zum Abschluss. Als ich gegen 23 Uhr ins Bett gehen will, gerät mein Herz aus dem Takt. Tiefes Durchatmen hilft nicht. Ich jogge auf der Stelle, um den Puls zu beeinflussen und hoffentlich zu beruhigen – ohne Erfolg. Mein Herz spielt vollkommen verrückt, es geht rauf und runter, außer Takt, taktlos also ... nach einer halben Stunde beschließen wir, ins Krankenhaus zu fahren. Das Hospital Santa Maria liegt nur 5 Minuten entfernt, und wir kommen schnell in der Notaufnahme an. Nur wenige Minuten später werde ich schon untersucht. Das Ergebnis: Ich muss stationär aufgenommen werden.

Ich komme gegen ein Uhr in den großen Beobachtungssaal, wo die Betten im Kreis aufgestellt sind. Ich bin voll verkabelt. Mein Puls liegt um 130 bis 150. Ab

und zu döse ich ein und wache dann durch mein wild schlagendes Herz auf: das Bett wackelt! Man gibt mir Medikamente, die das Herz wieder in den Takt bringen sollen.

Das gelingt aber nicht.

Gegen Mittag am nächsten Tag dann eröffnet mir der Chefarzt, dass man mich elektroschocken wird, weil die Medikamente nicht ausreichen. Das geschieht in Vollnarkose. Für 14 Uhr ist die Aktion geplant.

Zwischenzeitlich habe ich das Gefühl, zu verdursten! NICHTS bekomme ich zu trinken, nur einen feuchten Schwamm darf ich an meine Lippen bringen ... wegen der bevorstehenden Vollnarkose!

Pünktlich um 14 Uhr versammeln sich Ärzte und Pfleger*innen an meinem Bett. Die Anästhesistin spricht mir beruhigend zu. Der Chefarzt stellt mir einen jungen Assiszenzarzt vor, der die Schockbehandlung durchführen wird – seine erste Schockbehandlung, sagt der junge Mann, vielleicht Ende zwanzig! Ich scherze: ist auch *meine* erste!

Ich bin in einem Konferenzraum in São Paulo, vor mir stehen meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, schauen mich erwartungsvoll an ... dann bin ich wieder im Beobachtungssaal im Hospital Santa Maria in Lissabon. Ich höre das ruhige gleichmäßige Piepen des Herzmonitors ... das ist mein vertrauter gesunder Herzschlag! Ich bin glücklich.

Der Chefarzt berichtet mir: Zwei Mal musste ich geschockt werden, die erste Leistung war zu niedrig gewesen, aber mit der zweiten höheren Leistung hat es dann geklappt.

Und er bestätigt: Der Stromschlag vom Oktober war höchstwahrscheinlich die Ursache für meine starke Arrhythmie.

Ich hatte unterstellt, dass das Stromkabel tot sei, aber ich hatte dies nicht mit dem Stromprüfer bestätigt!

Dieser Fehler hätte mich mein Leben kosten können.