Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 59 (1981)
Heft: 3

Rubrik: Zum Lachen

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: 02.07.2025

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

Offenbar leiden Sie z. Zt. an einer schlechten zirkulatorischen Versorgung Ihrer Beine. Solche Phasen können vorübergehend sein. Wichtig ist die gewissenhafte, in Ihrem Falle noch intensivere entlastende Beinpflege: Kalte Unterschenkelduschen morgens und mittags, warme Schwefelfussbäder abends, während 30 Minuten (gegen Rheuma, Stechen in den Zehen, Gefühllosigkeit), sowie tägliches Einsalben mit Hemeran-, Hirudoid- oder ähnlichen Salben zur Anregung der Beinzirkulation. Vor allem die tägliche, den unteren Kreislauf entlastende gründliche Darmentleerung und die Kräftigung und Entkrampfung der Lendenwirbelsäule (Massagen, Bürsten, Turnen, Fangopackungen) sind wichtig. — Möglicherweise haben Sie sich bei den mehrfachen Stürzen im Bereich der unteren Wirbel doch eine gewisse Quetschung und Prellung zugezogen, die sich nun durch die von Ihnen beschriebenen Beinbeschwerden bemerkbar macht.

Benetzen Sie die Stelle am Unterschenkel mit Omidalin-Wundtinktur, netzen Sie gemäss Gebrauchsanweisung den kleinen Verband oft nach, tragen Sie darüber gute Venenstützstrümpfe wie bisher. Recht guten Erfolg und baldige Besserung!

Muskelverspannung im Nacken

Muskelverspannung im Nacken ist mein Problem. Seit einem halben Jahr plagt mich ein Halswirbelsyndrom. Früher schon hatte ich mal Torticollis (auch Lumbago), die ich aber mit Salben und teilweise auch zusätzlich Realin immer rasch zum Abklingen bringen konnte. Diesmal aber ist die Sache im wahrsten Wortsinne hartnäckiger. (Im Juni 1980 hatte ich eine angesichts einer Prostata-Resektion erforderliche Intubationsnarkose: Könnte sie auslösender Faktor der Nackenmuskelgeschichte gewesen sein? Ich erwähne dies nur für alle Fälle, da mir sonst gar kein Grund in den Sinn kommt.) Die Beschwerden treten vor allem auf beim Bewegen, Drehen des Kopfes, strahlen indessen nicht auf Schultern und Arme aus. Ich habe es schon mit den verschiedensten Salben versucht, auch mit Symphosan (Dr. Vogel) — ohne Erfolg. Auch Umschläge mit Décongestine (das ich bei Hüftschmerzen früher einmal mit grossem Erfolg angewendet habe) brachten nichts. Das einzige Mittel, das mir einigermassen geholfen hat, ist Voltaren, das ich, wenn es schlimmer ist, 1—2mal täglich nehme. Abgesehen davon, dass es recht teuer ist, verursacht es mir immer wieder Aufstossen und ist auch auf die Dauer keine Lösung (vielleicht wäre Realin besser?). Wie denken Sie über Akupunktur oder Akupressur oder über Cantharidenpflaster? Wissen Sie mir bessern Rat?

Herr W. S. in A.

Es ist möglich, dass ein Zusammenhang mit jener Narkose besteht, gleichzeitig war jedoch eine Prädisposition (Veranlagung) vorhanden durch Ihre früheren Torticollis-(«Halskehri»-) schübe. Entscheidend jedoch ist die Behandelbarkeit des Nackensyndroms. Am sichersten erzielen Sie Besserung durch allmorgendliche konsequente, intensive Bürstenmassagen mit anschliessenden harmonischen rotierenden Nakken-Gymnastikübungen. Zudem lohnt sich ein Versuch mit einer Serie Fango-Packungen und Nackenmassagen. Akupunktur dürfte wohl sofortige Erleichterung bringen (vielleicht aber nicht auf die Dauer). Mit Akupressur sollte man gewissenhaft und gekonnt umgehen. Cantharidenpflaster kann kleinflächig (punktuell an den besonders schmerzhaften Stellen) benützt werden. Wichtig ist die gute Lagerung von Nacken und Kopf während der Nacht. Die Schultern sollen auf der Matratze ruhen, der Nacken leicht vom Kissen unterstützt sein, der Kopf in einer vorgeformten Mulde liegen, frei von jedem stauchenden Druck von oben. Ein Versuch mit einem Spezialkissen (z. B. Lako-Vital-Kissen) wäre empfehlenswert. — Realin sollte nur kurzfristig verwendet werden (Cortisongehalt!). Benützen Sie lieber Alcacyl oder Brufen. Sicher wissen Sie, dass Realin, Voltaren und Brufen rezeptpflichtig sind.

Dr. med. E. L. R.

Zum Lachen

Als der Chefarzt durch den Klinikgarten geht, legen Arbeiter neue Steinplatten auf den Weg, die sie wie üblich mit einer Schicht Sand überdecken. Bissig fragt der Arzt: «Damit wollen Sie wohl Ihre Pfuscharbeit zudecken?» Schlagfertig meint der Vorarbeiter: «Bei Ihnen, Herr Professor, ist es wohl üblich, die Pfuscharbeit mit Erde zuzudecken, bei uns aber nicht!»

Der kleine Hans hat die Masern. Die Tante tröstet ihn: «Masern sind gar nicht schlimm. Fast jedes Kind bekommt sie.»
«Ja», sagt Hänschen wütend, «das stimmt schon, aber alle kriegen sie während der Schulmonate und nicht wie ich in den Ferien.» cpr