

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 71 (1993)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Medizin

### **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:** 14.03.2025

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

Erbengemeinschaft würde somit das restliche väterliche Vermögen erfassen. Abgesehen von dieser Unklarheit ist es für Sie wesentlich, dass eine Erbengemeinschaft so lange dauert, als sie nicht aufgelöst wird. Jeder Erbe kann jederzeit die Teilung der Erbschaft verlangen. Können sich die Erben untereinander nicht einigen, so muss der Richter angerufen werden. Sind sich die Erben über die Teilung oder Zuweisung einer Sache uneinig, z.B. indem ein Erbe die Liegenschaft übernimmt und die an-

deren auszahlt, so ist die Sache zu verkaufen und der Erlös zu teilen. Sollte demnach Ihr Bruder dem Wunsch von Ihnen und Ihrer Mutter, die Liegenschaft zu verkaufen, nicht entsprechen, so müssten Sie auf dem Prozessweg die Teilung beantragen. Dazu werden Sie zweifellos einen Anwalt benötigen. Vorweg abzuklären wäre aufgrund der Nachlassakten Ihres Vaters der Quotenanteil jedes einzelnen Erben an der Liegenschaft bzw. an der ganzen väterlichen Erbschaft. *Dr. iur. Marco Biaggi*

# Medizin

## Idealgewicht

*Um das Idealgewicht zu erfahren, gibt es eine Berechnungsformel, in welcher die Körpergrösse, das Alter jedoch nicht berücksichtigt ist. Da man mit dem Alter kleiner wird, stellen sich mir nun folgende Frage: Schwinden mit dem Alter im Körper die Knochen und Muskeln oder werden sie einfach kompakter? Letzteres hätte ein grösseres spezifisches Gewicht zur Folge, was das Halten oder Erreichen des Idealgewichts erschweren würde!*

Zuerst einige grundsätzliche Bemerkungen zum Thema Idealgewicht: Dieses errechnet sich aus der einfachen Formel: Körpergrösse in Zentimeter weniger hundert, vermindert um 10 Prozent bei der Frau bzw. 5 Prozent beim Mann. (Beispiel: eine Frau von 160 cm Grösse darf 60 kg weniger 6 kg = 54 kg wiegen.) Meine tägliche Erfahrung zeigt, dass nur eine Minderheit der Durchschnittsbevölkerung in der Schweiz das Idealgewicht erreicht. Ich bin deshalb etwas grosszügiger und gebe mich bereits mit dem Normalgewicht (Körpergrösse in Zentimeter weniger hundert) zufrieden.

Tatsächlich nimmt der Mensch im Alter – allerdings sehr unterschiedlich – an Grösse ab. Schuld daran sind weniger die Muskeln, die natürlicherweise zurückgehen, als die Verminderung der Knochenmasse. Letztere führt durch Zusammendrücken der Wirbelkörper zu einer Höhenminderung der ganzen Wirbelsäule. Zusätzlich kann auch eine Fehllhaltung mit Vorbeugen des Körpers die Grösse negativ beeinflussen. Das spezifische Gewicht der Muskeln und Knochen nimmt durch die erwähn-

### Ergo – eine Wohltat für Körper und Geist

Schon eine kurze Entspannungspause wirkt regenerierend auf Körper und Geist. Der in Zusammenarbeit mit einem namhaften Ergonomen entwickelte Multifunktions-Sessel Ergo lässt Sie wieder fühlen, was entspannt sein heisst. Durch einfachen Handgriff können Sie Ergo in fast jede beliebige Position bringen, bis Sie Ihre optimale Entspannungshaltung gefunden haben. Rückenlehne und Fussteil lassen sich unabhängig voneinander stufenlos verstellen. Ergo erhalten Sie in Leder und in diversen modischen Stoffbezügen.



Fordern Sie den Ergo-Prospekt an.

**VOGEL**

*Das rücken-  
freundliche  
Versandhaus*

Schwimmbadstr. 43 - 5430 Wettingen  
Telefon 056 26 11 30 - Telefax 056 27 23 83

**GESUND SITZEN UND LIEGEN**

ten Prozesse eher ab als zu. Ich würde mir an Ihrer Stelle darüber keine allzu grossen Sorgen machen. Die Lebensqualität im Alter wird glücklicherweise auch aus medizinischer Sicht noch von einer ganzen Reihe anderer Faktoren bestimmt als nur vom Idealgewicht.

## Intraschallgerät

*Seit einiger Zeit stosse ich in verschiedenen Zeitschriften sowie in einschlägigen Katalogen auf Intraschallgeräte angeboten werden (Novafon, Pulsor usw.). Diese sollen Linderung bringen bei Schmerzen, welche durch Rheuma, Ischias, Arthrosen, Bronchitis, Migräne etc. hervorgerufen werden. Was ist davon zu halten? Lohnt sich die Anschaffung eines solchen Gerätes? Ist mit unerwünschten Nebenwirkungen zu rechnen?*

Das therapeutische Prinzip der Massage findet schon seit Jahrhunderten Anwendung in der Behandlung verschiedenster körperlicher und seelischer Beschwerden. Heute ist die Wirkung der Massage allgemein anerkannt und z.B. wichtiger Bestandteil der ärztlich verordneten Physiotherapie. Dass darüber hinaus ein grosses Bedürfnis nach dieser Art der Behandlung besteht, beweist das vielfältige Angebot von Massagekursen und -anwendungen in den Zeitschriften.

Neben der herkömmlichen manuellen Massage wurden schon früh nach der Nutzbarmachung des Stromes Massagegeräte entwickelt und mit mehr oder weniger Erfolg angewendet. Das von Ihnen angesprochene Intraschallgerät kann aufgrund der technischen Daten sicher empfohlen werden. Nennenswerte Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten. Gewisse Beschwerden können allerdings zu Beginn zunehmen. Vorsicht ist vor allem bei entzündlichen Er-

krankungen am Platz. Die Hauptwirkung dieser Geräte liegt vorwiegend bei der Lockerung muskulärer Verspannungen, ihr Einfluss auf Erkrankungen wie Bronchitis und Migräne ist dagegen eher fraglich.

## Schwindel

*Sobald ich (75) im Bett oder beim Turnen auf dem Rücken liege, treten Schwindelanfälle auf. Mein Arzt hat mich zu einem Hals-, Nasen-, Ohrenarzt und dieser zu einem Spezialisten für Gleichgewichtsstörungen geschickt. Können Gleichgewichtsstörungen überhaupt geheilt oder reduziert werden?*

Ich muss vorausschicken, dass der Schwindel ein vielschichtiges medizinisches Problem darstellt. Er tritt in den verschiedensten Formen auf und erfordert nicht selten – wie Sie selbst erfahren haben – eine aufwendige Abklärung. Im krassen Gegensatz dazu stehen die eher beschränkten therapeutischen Möglichkeiten. Als Arzt ist man schon froh, wenn das Schwindelgefühl beim Patienten zurückgeht. Heilung wurde kaum je erreicht. Nach Ihrer Beschreibung kommt

der Schwindel vorwiegend in Rückenlage, hat also etwas mit der Körperstellung zu tun. Dies könnte auf eine Störung im Gleichgewichtsorgan (Innenohr) hinweisen. Ich würde in dieser Situation ein durchblutungsförderndes Medikament einsetzen. Seien Sie aber nicht enttäuscht, wenn Sie keine wesentliche Verbesserung Ihrer Beschwerden erfahren.

## Warzen

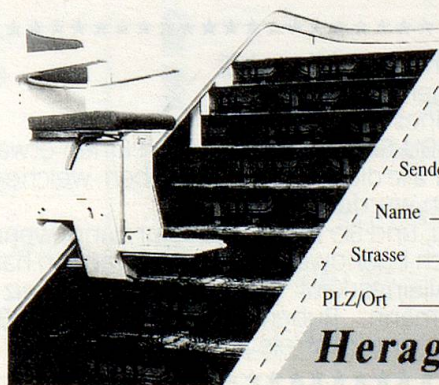
*Meine Frau und ich, beide 69, haben seit einigen Jahren Probleme mit Warzen. Am Rücken, besonders aber gegen den Hals zu treten sie immer mehr auf, einzelne zeitweise auch mit Juckreiz. Mein Hausarzt sagte, so etwas gebe es eben im Alter, dies seien Alterswarzen. Woher kommen diese Warzen, was kann man dagegen tun?*

Alterswarzen sind bräunliche bis schwärzliche gutartige Hauttumore, die vorwiegend nach dem 50. Lebensjahr auf Bauch, Brust und Rücken auftreten. Sie sind immer gutartig und brauchen nur dort entfernt zu werden, wo sie stören und Juckreiz, Entzündungen oder Blutungen (z.B. durch die Reibung eines Gürtels) verursachen. Über die Entstehung der Alterswarzen

## Damit es wieder aufwärts geht.



- Preiswerte Lösungen für jede Treppe – ob rund oder gerade.
- Fachkundige Ausführung durch erfahrenes Personal in der ganzen Schweiz.



### G U T S C H E I N

HERAG TREPPENLIFTE AG  
Tramstrasse 46 8707 Uetikon am See  
Tel. 01/920 05 04

Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen.

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

**Herag Treppenlifte**

weiss man zuwenig, als dass eine Vorbeugung möglich wäre. Die Behandlung besteht in einer örtlichen Vereisung und anschliessendem Ausschaben mit dem sogenannten scharfen Löffel. Bei vereinzeltm Auftreten ist natürlich auch eine chirurgische Entfernung möglich.

**Fusspilz**

*In einem Pedicuregeschäft werden sogenannte «Spangenbehandlungen» gegen Fusspilz an den Zehen ausgeführt. Was wissen Sie darüber, wie sind die Erfolgsaussichten?*

Es gibt wohl sogenannte «Spangenbehandlungen» an den Zehen, die aber das schmerzhafte Einwachsen von Zehennägeln verhindern sollen. Eine derartige Behandlung von Nagelpilz ist dagegen unbekannt und vermutlich auch nicht wirksam. Selbst in medizinischen Fachkreisen gilt der Nagelpilz als eine schwierig und nur mit grossem Aufwand und Geduld zu behandelnde Erkrankung. Bis vor kurzem war z.B. die Entfernung des betroffenen Nagels und eine 6 bis 12 Monate dauernde Medikamenteneinnahme zusammen mit einer lokalen Behandlung obligate Voraussetzung für eine einigermaßen gesicherte Heilung. Seit einigen Monaten stehen zwei vielversprechende Neuerungen zur Nagelpilzbehandlung zur Ver-

fügung. Die eine ist ein Medikament, das bei guter Heilungsrate nur noch halb so lang wie die bisherigen eingenommen werden muss, bei angeblich guter Verträglichkeit. Die andere Neuerung besteht aus einem Nagellack, der während 9 bis 12 Monaten aufgetragen werden muss.

*Dr. med. Peter Kohler*

**Umwelt**

**Neue Apparate sparen Energie**

*In der Zeitlupe 5/92 stand in einem Leserbrief: «Wir verzichten auf neue Installationen: Kochherd, Waschmaschine und Kühlschrank sind alle 30 Jahre alt.» Müsste man dieser Dame nicht empfehlen, ihre Haushaltmaschinen schleunigst zu ersetzen? Der Energieverbrauch von neuen modernen Geräten dürfte 30 bis 40 Prozent niedriger sein. Wenn man sich schon so rühmt, für die Umwelt möglichst alles zu tun, dann gehört auch das Energiesparen dazu.*

Ja, grundsätzlich haben Sie recht. Bei jeder neuen Anschaffung muss man aber nicht nur an die Energie denken, die man mit dem neuen Gerät einspart, sondern auch an je-

ne, die im alten steckt: die «graue Energie».

Das ist die Energie, die für ein Produkt bis zum Kauf und nach dem Gebrauch bis zur Entsorgung aufgewendet werden muss. Durch Recycling (Verwertung, Wiederverwendung) können teilweise Rohstoffe und graue Energie – im Vergleich zur Herstellung eines neuen Produkts – eingespart werden. Die Bilanz der grauen Energie kann erstellt werden, indem jeder Herstellungsschritt untersucht wird.

Bei Kühlschränken sieht das ungefähr so aus: Neue Geräte verbrauchen weniger Betriebsenergie als ältere, z. B. pro Tag 1 kWh (1990) statt 1,7 kWh (1980), was für den sofortigen Ersatz des alten Gerätes sprechen würde. Nun muss aber noch die graue Energie berücksichtigt werden, die schätzungsweise 1250 kWh Primärenergie (d.h. vor Umwandlung von Erdöl in Brenn- und Treibstoffe bzw. von Wasserkraft oder Kernenergie in Strom) beträgt. Bei einem vorzeitigen Ersatz des Kühlschranks nach 10 statt 15 Jahren wird der Rest der grauen Energie im alten Gerät in rund acht Monaten durch den Minderverbrauch an Betriebsenergie (umgerechnet in Primärenergie) amortisiert. Bei Geräten, die FCKW (Fluorchlorkohlenwasserstoffe sind unter anderem für die Zerstörung der Ozonschicht verantwortlich) beinhalten, spielen noch ökologische Gründe mit, welche die Vorteile eines vorzeitigen Ersatzes relativieren. (Diese Informationen stammen aus einem Merkblatt des Bundesamtes für Energiewirtschaft.)

Auch wenn die graue Energie des alten Apparates berücksichtigt wird, lässt sich durch die Anschaffung eines neuen Kühlschranks Energie sparen, allerdings muss das Gerät fachgerecht entsorgt werden, sonst tut man der Umwelt einen Bärendienst.

*Marianna Glauser*

\*\*\*\*\*  
 \* Begegnungen mit Ausserirdischen sind Tatsache. \*  
 \* Immer wenn man denkt, es geht nicht mehr, \*  
 \* kommt von irgendwo ein kleines Lichtlein her ... \*  
 \* Der helfende Engel im Buch «ABU-SIMBEL» könnte auch Ihnen etwas zu \*  
 \* sagen haben, denn es wurde für alle diejenigen geschrieben, welche Hilfe \*  
 \* benötigen, aber alleine gelassen wurden. \*  
 \* Wir senden Ihnen das Buch zu, und Sie behalten es nur dann, wenn Sie \*  
 \* durch dessen Inhalt auch wirklich irgendwelche Hilfe empfangen haben! \*  
 \* Buchpreis heute Fr. 25.80 / Alleinverkauf für die ganze Schweiz nur \*  
 \* durch: Buchhandlung Weyermann, Bubenbergplatz 8, 3001 Bern, \*  
 \* Telefon 031 - 22 37 46 (für Rentner portofreie Zustellung) \*  
 \*\*\*\*\*