

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 74 (1996)
Heft: 1-2

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: 22.01.2025

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

Medizin

Kalkmangel

Mit unseren 74 und 75 Jahren achten wir natürlich auf eine gesunde Ernährung und informieren uns auch dementsprechend. Immer wieder hören wir besonders von Frauen, die im Alter den Schenkelhals gebrochen haben als Folge von Kalkmangel in den Knochen. Nun weiss ich aber, dass man nicht einfach Kalk kaufen und davon genügend essen kann. Kalk – so glaube ich – muss in besonderer Form eingenommen werden. In unserem Wohnort haben wir sehr kalkhaltiges Wasser. Würde es helfen, zum Beispiel jeden Morgen ein Glas Wasser frisch ab der Röhre, also ungekocht, zu trinken?

Der Schenkelhalsbruch ist eine der häufigsten Sturzfolgen im Alter. Tatsächlich sind davon vorwiegend Frauen betroffen, wobei der natürliche Rückgang des weiblichen Sexualhormons Östrogen eine wesentliche Rolle zu spielen scheint. Je nach Situation werden daher auch Östrogene zum Aufbau des geschwächten Knochens eingesetzt. Die zusätzliche Einnahme von Kalk (oder Kalzium)

ist in den meisten Fällen von Knochenschwäche (Osteoporose) ebenso sinnvoll wie die vernünftige Bewegung an der frischen Luft (Sonnenlicht) und der Verzicht auf Rauchen und übermässigen Alkoholgenuß.

Ein Teil unseres täglichen Kalkbedarfs wird ohnehin mit dem Trinkwasser abgedeckt. Wesentlich mehr tragen aber Milch und Milchprodukte dazu bei. Neben Frischmilch (mindestens 5 dl täglich) sollten daher regelmässig auch Käse, Quark und Joghurt gegessen werden. Wenn diese Massnahmen nicht genügen, muss eine zusätzliche Kalkzufuhr in Form von Kalziumtabletten erwogen werden. Die Einnahme solcher Präparate sollte aber mit Wissen des Arztes erfolgen, da zuviel Kalzium auch negative Folgen haben kann.

Zuviel Medikamente?

Vor einem Jahr hatte ich (78) ein Streifschlägli. Seither habe ich Durchblutungsstörungen, die sich recht unangenehm auswirken. Ich nehme homöopathische Tabletten ein, habe diese schon zweimal gewechselt. Nun frage ich mich, ob diese Medikamente, die mich im Jahr über 1000 Franken kosten, überhaupt noch helfen. In den letzten Wochen blieb nämlich der Erfolg aus. Soll ich mit der Einnahme der Tabletten aufhören oder diese allenfalls reduzieren? Ich habe schon gehört, dass es sehr schwer ist, die richtigen Medikamente für eine Streifung und deren Folgen zu finden.

Ihre Feststellung, wonach es schwierig ist, die Folgen von Streifungen zu behandeln, ist leider nur allzu wahr. Trotzdem versuchen immer wieder verschiedene Medikamentenhersteller, Patienten und Ärzte vom Gegenteil zu überzeugen. Wir wissen heute ein-

zig, dass die Einnahme von blutverdünnenden Mitteln (z.B. Aspirin, Alcacyl) die Häufigkeit von neuen Streifungen vermindern kann. Ich wage aber keinesfalls, ihnen von den bisherigen Medikamenten abzuraten, da ich die Überlegungen Ihres Arztes nicht kenne. Möglicherweise werden diese eingesetzt, um die Risiken eines erneuten Streifschlächtlis herabzusetzen.

Für mich wäre es wichtig zu wissen, wie sich die beschriebenen Durchblutungsstörungen bei Ihnen bemerkbar machen. Spüren Sie zum Beispiel Schwindel oder ein Kältegefühl auf der gelähmten Seite? Wie steht es mit Ihrem Blutdruck, und ist Ihr Blutzucker in Ordnung? Gerade diese beiden Punkte verdienen im Zusammenhang mit einer Streifung besondere Beachtung.

Dr. med. Peter Kohler

Fr. 200.-. Die Mutter der Brillenträgerin hat uns nun die Rechnung mit der Bitte geschickt, den Schaden unserer Haftpflichtversicherung anzumelden. Unsere Versicherung hat bei jedem Schadenfall einen Selbstbehalt von Fr. 200.-! Muss meine Tochter für diesen Schaden aufkommen?

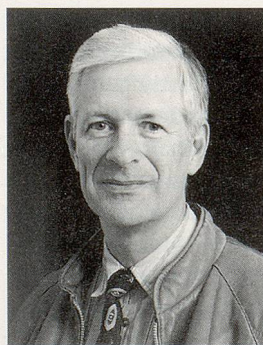
Ich habe bei der Lektüre Ihres Briefes schmunzeln müssen: So wie die Mutter der Ferienkollegin Ihrer Tochter es versuchte, werden doch hierzulande noch viele andere vermeintliche Haftpflichtfälle geregelt. Man erkundigt sich, ob der andere eine Privathaftpflichtpolice habe und – schwupps – ist die Angelegenheit zu beider Zufriedenheit geregelt. Die Versicherung zahlt ja ... Pech für die Frau in der von Ihnen geschilderten Begebenheit, dass Sie eine Police mit generellem Selbstbehalt haben.

Wenn ich Sie richtig verstehe, hat besagte Kollegin nachts beim Spielen ihre Brille auf den Boden gelegt. Bei solcher Nachlässigkeit ist die Gefahr aber gross, dass irgendein ahnungsloser Mitspieler drauftritt. Mit anderen Worten: Man geht freiwillig ein Risiko ein, das Selbstverschulden ist entsprechend gross. In solchen Fällen zahlt die Versicherung nichts oder allenfalls einen Gefälligkeitsbeitrag. Dasselbe gilt übrigens auch für jenen weit häufigeren Fall, wo der Gastgeber sich auf die Brille setzt, die sein Gast zuvor auf dem Sofa deponiert hat.

Für Sie persönlich besteht also keinerlei Verpflichtung, einen Schadenersatz zu leisten. Vielleicht können Sie sich gleichwohl mit den Leuten gütig einigen. Denkbar wäre zum Beispiel eine geringe Kostenbeteiligung.

Dr. Hansruedi Berger

Versicherungen



Dr. Hansruedi Berger

Die Versicherung zahlt ja ...

Unsere Tochter war als Pfadileiterin in einem Lager. Dabei trat sie in einem nur mit Kerzenlicht beleuchteten Raum auf eine Brille, die ein Mädchen beim Spiel auf den Boden gelegt hatte. Der Schaden beträgt etwa

WIEDER AKTIV

Wenn gehen schwerfällt
Allwetter-Elektro-Mobile
führerscheinfrei

Mit 2 El.-Motoren ab Fr. 14 500.-

Vertrieb und Service in der Schweiz
Werner Hueske
Handelsagentur
Seestrasse 22, 8597 Landschlacht
Telefon 077 - 96 05 28

gross Mit und ohne Verdeck Klein
 Occasionen sind auch lieferbar
Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.