

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 4

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>

insofern als sie gegenüber dem erstversterbenden Ehegatten erberechtigt sind, d.h. Nachkommen des erstversterbenden, aber nicht des überlebenden Ehegatten sind. Wer keinen Erbschaftsanspruch hat bzw. auf den Erbschaftsantritt verzichtet, hat keine Erbschaftssteuern zu tragen.

Dr. iur. Marco Biaggi

Medizin

Juckreiz an den Schamlippen

Seit Monaten leide ich (92 Jahre) vor allem in der Nacht an einem argen Juckreiz an meinen Schamlippen.

Nach der Menopause kommt es bei der Frau wegen der hormonellen Umstellung zu einer Rückbildung der Gewebe vor allem im Bereiche der Harnwege und Geschlechtsorgane. Die Schleimhäute der Scheide, der kleinen Schamlippen und der Harnröhre werden sehr dünn, verlieren ihre Feuchtigkeit und sind nicht selten von vielen Bakterien und Pilzen besiedelt. Die Oberfläche der Scham-

lippen ist beim Vorliegen einer Infektion gerötet und geschwollen, es entleert sich etwas trüber Ausfluss aus der Scheide und in gewissen Fällen sind kleine weisse Pilzrasen sichtbar. Juckreiz oder brennende Schmerzen plagen die betroffenen Frauen, je nach dem Ausmass der Veränderungen.

Die Behandlung des Symptomes Juckreiz sollte nicht isoliert erfolgen, sondern die ihm zugrundeliegenden Ursachen mitefassen. Primär muss lokal das fehlende Hormon ersetzt werden. Das Östrogen (weibliches Geschlechtshormon) kann im Anschluss an eine sorgfältige Intimtoilette in Form einer Creme oder eines Zäpfchens direkt in die Scheide eingeführt werden und normalisiert bei konsequenter langdauernder Anwendung die Schleimhaut. Besteht eine Infektion durch Bakterien oder Pilze, dann müssen zusätzlich eine desinfizierende Creme appliziert, eventuell Milchsäurespülungen durchgeführt werden.

Es ist dringend zu empfehlen, den Hausarzt oder die Hausärztin die Veränderungen beurteilen und behandeln zu lassen. Die «Selbstmedikation» mit irgendeiner juckreizstillenden Salbe oder einem Sitzbad bringt viel-

leicht kurzfristig etwas Erleichterung, die Beschwerden werden aber sehr rasch wiederkehren.

Blasenschwäche

Ich hätte gerne einen normalen Ratschlag gegen Blasenschwäche.

Der medizinische Fachausdruck gegen Blasenschwäche heisst Urin-Inkontinenz. Darunter verstehen wir den unfreiwilligen Harnabgang oder die Schwierigkeiten, den Harn zu halten. Man rechnet damit, dass 15 Prozent der Frauen über 65 Jahren von dieser Störung betroffen sind.

Urin-Inkontinenz ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom, das verschiedene Ursachen haben kann. Die zwei wichtigsten Inkontinenzformen bei der Frau sind folgende: Die *Stress- oder Belastungsinkontinenz* beruht auf einer Schädigung des Verschlussapparates der Harnröhre und tritt nach Druckerhöhung im Bauchraum auf (bei Husten, Niesen, Heben von Lasten). Bei der *Dranginkontinenz* führt ein Krampf der Harnblasenmuskulatur zum Auspressen des Urins. Die Patientin verspürt einen unangenehmen Harndrang und ist nicht mehr in der Lage, die

Toilette rechtzeitig zu erreichen.

Verheimlichung und Bagatellisierung sind sicher nicht der richtige Weg, das Problem zu meistern. Gezielte und effiziente Hilfe ist nur möglich, wenn sich die Patientin ihrem Arzt oder ihrer Ärztin mitteilt, diese eine sorgfältige Untersuchung durchführen und dann die Behandlungsmöglichkeiten mit der Betroffenen besprechen.

Allgemeine Massnahmen können bereits wesentliche Erleichterung bringen: Schwarztee, Kaffee, Alkohol meiden; Verstopfung bekämpfen; Einüben eines regelmässigen Entleerungsmechanismus der Blase; Nachtstuhl neben Bett plazieren. Bei leichteren oder mittelschweren Formen der Stressinkontinenz hat sich in neuerer Zeit das *Beckenbodentraining* bewährt. Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden einfache gymnastische Übungen erlernt, welche die Muskulatur des Beckenbodens und damit auch den äusseren Blasen-schliessmuskel kräftigen. Dieses Trainingsprogramm wird anschliessend von der Patientin langfristig zu Hause weitergeführt. Der Schliessmechanismus der Harnröhre wird bei der älteren Frau zusätzlich dadurch gekräftigt, dass die Harnröhrenschleimhaut durch lokale Applikation des weiblichen Geschlechtshormons regeneriert wird.

Bei Dranginkontinenz schliesslich können *Medikamente*, welche die Aktivität der Blasenmuskulatur dämpfen, die Beschwerden lindern oder zum Verschwinden bringen.

Sind Leinsamen für den Darm schädlich?

Wegen Verdauungsstörungen nehme ich Leinsamen. Nun hat man mir gesagt,

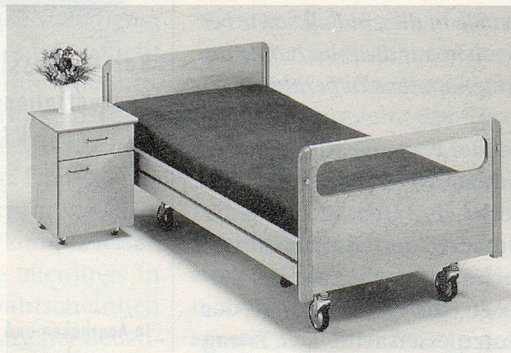
»HEIMELIG« Pflegebetten

8274 Tägerwilen
Telefon 071/669 25 17

Als offizieller Vertragspartner des BSV (Bundesamt für Sozialversicherung) und des SVK (Schweizer Verband für Gemeinschaftsaufgaben der Krankenversicherer) **vermieten** und **verkaufen** wir CH-Qualitäts-Betten mit sämtlichem Zubehör.

Lieferung/Abholung gem. gültigem Tarif des Bundesamtes für Sozialversicherung

Die offizielle IV/EL- und Krankenkassen-Mietstelle für Pflegebetten



▶ dass Leinsamen auf die Dauer den Darm schädigen können. Davon habe ich noch nie etwas gehört oder gelesen. Was meinen Sie dazu?

Wenn Sie bis jetzt erfolgreich Ihre «Verdauungsbeschwerden» mit Leinsamen bekämpft haben, dann dürfen Sie dies unbedenklich noch längere Zeit weiterführen. Direkte Langzeitschädigungen des Darmes durch dieses natürliche Produkt sind auch mir nicht bekannt. Allerdings sind bei der Langzeitanwendung einige Rahmenbedingungen zu beachten, die ich im Folgenden kurz umschreiben möchte:

Eine einfache Verstopfung ist an sich meist harmlos, der mangelhaft entleerte Darm wird aber als unangenehm empfunden, beeinträchtigt die Lebensqualität und kann zu schädlichen Folgeerscheinungen führen. Eine ballast-

stoffreiche Ernährung (frisches Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte) macht den Stuhl weich und voluminös, regt die Darmtätigkeit an, und bei der Entleerung muss die Bauchpresse nur noch wenig eingesetzt werden. Wenn die Umstellung der Ernährung allein zur Darmregulation nicht ausreicht und ein organisches Hindernis (Geschwulstleiden, Verwachsungen) ausgeschlossen werden kann, dann bewährt es sich, mit zusätzlich verabfolgten natürlichen Produkten (Leinsamen, Flohsamen, Weizenkleie) den Ballaststoffgehalt der Nahrung weiter zu erhöhen. Die quellfähigen, nicht resorbierbaren Samenhüllen und Pflanzenfasern können sich aber nur ausdehnen und ihre Wirkung entfalten, wenn genügend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Es ist deshalb ausserordentlich wichtig, dass

gleichzeitig mit dem Samen reichlich Flüssigkeit zugeführt wird (3 bis 4 dl Wasser, Fruchtsaft oder Milch) und die Gesamttrinkmenge pro Tag 1½ bis 2 Liter erreicht. Ist dies nicht der Fall, dann können sich die Samen zu harten Knollen verbinden und zu einem gefährlichen Darmverschluss führen, der operativ behandelt werden muss. Abschliessend sei darauf hingewiesen, dass die dauernde Einnahme auch von pflanzlichen Abführmitteln zur Gewöhnung des Darmes führt und die problemlose Entleerung schliesslich nur noch mit deren Hilfe möglich ist. Ein «Auslassversuch» bei adäquater sonstiger Ernährung kann sich deshalb lohnen.

Dr. med. Fritz Huber

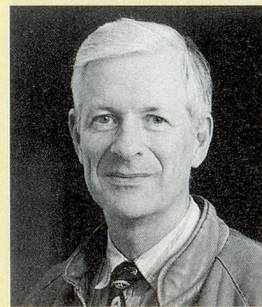
Zins und Zinseszinsen auf rund 209 000 Franken angewachsen. Liesse sich dieses Geld nicht rentabler anlegen?

Männer haben ab Alter 60 (Frauen: 57) die Möglichkeit, über das auf dem Feizügigkeitskonto liegende Geld frei zu verfügen. Beim Rückzug wird es freilich besteuert (einmalige progressive Steuer). Die Steuer ist unabhängig vom Einkommen und vom Zeitpunkt der Kontoauflösung, die übrigens gemäss Freizügigkeitsgesetz spätestens mit Alter 70 (Frauen: 67) zu erfolgen hat. Keine Steuer fällt hingegen an, wenn das Geld in der Pensionskasse bleibt. Weil später die Rente besteuert wird, ist das aber nur ein vermeintlicher Vorteil.

Wenn Sie Ihr Alterskapital jetzt abziehen, so stellt sich die Frage nach der Anlagealternative. Einfach ist das nicht, Ihr Geld sollte ja ebenso sicher angelegt werden, was die Möglichkeiten erheblich einschränkt. Auch gilt es, die steuerlichen Konsequenzen zu bedenken. Auf dem Sperrkonto ist der Ertrag steuerfrei, im freien Sparen hingegen – zum Beispiel beim Kauf von festverzinslichen Papieren – muss er versteuert werden. So würden Sie mit Obligationen erstklassiger Schuldner zurzeit nur wenig besser fahren als mit Ihrem Freizügigkeitskonto (zurzeit 3,5% Zins) und müssten zudem einen Teil des Zinsertrages dem Fiskus abliefern. Eine solche Anlage wäre also nicht empfehlenswert.

Eine bessere Alternative bestünde im Kauf von Fondsanteilen (Aktien- und/oder Obligationenfonds) solcher Fondsstiftungen, die Sie nach den gleich strengen, gesetzlich vorgeschriebenen Richtlinien anlegen müssen, denen auch die Pensionskassen

Versicherungen



Dr. Hansruedi Berger

Arbeitslos – wo soll ich mein Alterskapital anlegen?

Ich bin 61jährig und seit zwei Jahren arbeitslos. Mein ehemaliger Arbeitgeber überwies beim Austritt das Freizügigkeitsgut haben von 195 000 Franken bei der Pensionskasse auf ein Sperrkonto beim Schweizerischen Bankverein; bis heute ist es mit



St. Georg
PRIVATKLINIKEN
Höchenschwand · Südschwarzwald



Das Aaaaah und Ooooo für Ihr Wohlbefinden!

Diese Kur- und Revital-Programme machen einen „neuen“ Menschen aus Ihnen!

- 7-Tage-Revitalkur mit Kneipp und Naturheilkunde
- 7-Tage-Rückenschmerz-Programm
- 10 Tage St. Georg-Heilfasten

Info und Buchung bei:
Privatklinik St. Georg
Kurhausplatz 1
79862 Höchenschwand
Telefon 0 76 72/ 4 11-0
Telefax 0 76 72/ 4 11-240

