

Gesundheits-Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **76 (1998)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Das Auftragsrecht (Obligationenrecht), das Datenschutzgesetz und die kantonalen Datenschutzbestimmungen verleihen dem Anspruch auf die Patientendaten die nötige Legitimation. Das Arzt-Patienten-Verhältnis sollte sich aber nur im Notfall auf Paragraphen abstützen. Aus der auf der gegenüber liegenden Seite stehenden Checkliste kann man erfahren, wie man in gutem ärztlichem Einvernehmen zu seinem Recht kommt. ■

* Margrit Bossart ist Präsidentin der Schweizerischen Patienten- und Versicherten-Organisation.

Datenschutz

Der Eidgenössische Datenschutzbeauftragte (EDSB) hat 1997 eine Broschüre herausgegeben, in welcher das Arzt-Patienten-Verhältnis aus dem Gesichtswinkel der allgemeinen datenschutzrechtlichen Grundsätze und der Datenbearbeitung kurz beleuchtet wird.

Die Gratis-Broschüre enthält zahlreiche Fallbeispiele und kann beim Eidgenössischen Datenschutzbeauftragten in 3003 Bern bestellt werden.



Gesundheits-Tipps

Risiko senken bei Venenerkrankungen

Schwache Venen, unter denen jede zweite Frau und jeder vierte Mann leiden, sind meist erblich bedingt. Wenn Eltern oder Grosseltern Krampfadern oder Besenreiser hatten, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass man die Venenschwäche geerbt hat. Doch das ist kein Grund zu resignieren. Wer konsequent darauf achtet, Belastungen für die Venen und risikoreiches Verhalten zu vermeiden und seinen Venen öfter mal etwas Gutes tut, hat trotz erblicher Veranlagung beste Chancen, von einer Venenerkrankung verschont zu bleiben. Denn durch richtiges Verhalten kann man dem Auftreten von Krampfadern, Besenreisern und Venenbeschwerden vorbeugen. Auch wer bereits Venenprobleme hat, kann durch venengerechtes Verhalten eine Verschlimmerung vermeiden. Ein Überblick gibt Aufschluss darüber, was den Venen gut tut und was man besser vermeidet:

Gut für die Venen:

- viel Bewegung und Sport
- kalte Güsse an den Beinen
- Beine hochlegen
- Kompressionsstrümpfe
- locker sitzende Kleidung und keine einengenden Schuhe
- gesunde, ballaststoffreiche Ernährung
- Venengymnastik im Stehen und Sitzen
- viel trinken (2 Liter am Tag)

Schädlich für die Venen:

- Bewegungsmangel
- langes Stehen oder Sitzen
- heisse Vollbäder und lange Saunagänge
- langes Sonnenbaden
- Heben und Tragen schwerer Lasten
- Übergewicht
- Alkohol und Nikotin
- enge Kleidung, Schuhe mit hohen Absätzen
- fettreiche, ballaststoffarme Ernährung

VIA

Schweizer Knochen auf dem Prüfstand

Osteoporose-Info, die von der SVGO (Schweizerische Vereinigung gegen die Osteoporose) und der Medizinischen Universitätspoliklinik Bern veranstaltete Informationstour, führte durch 23 Städte der deutschen und französischen Schweiz. Sie war ein grosser Erfolg. Über 20000 Personen ergriffen die Gelegenheit, um sich über die Osteoporose zu informieren. Im Zentrum der mobilen Ausstellung standen Informationen über Prävention, Diagnose und Behandlung von Osteoporose. Grösste Attraktion im Bus war die Möglichkeit, die eigene Knochendichte gratis messen zu lassen. Die Nachfrage war enorm und lag deutlich über der Kapazität von 50 Messungen pro Tag.

Rund 2000 Besucherinnen und Besucher konnten schliesslich während der 31-tägigen Tour ihre Knochendichte messen lassen. Das durchschnittliche Alter der gemessenen Personen lag bei

60,5 Jahren; die jüngste Besucherin war 17-, die älteste 91-jährig. Die beiden medizinischen Leiter der Informationstour fassen ihre Eindrücke zusammen: «Die bisher ausgewerteten Resultate liegen leicht über den internationalen Erfahrungswerten, wonach jede dritte Frau an Osteoporose leidet. Es lassen sich aber noch keine Rückschlüsse darüber ziehen, ob «Schweizer Knochen» ein höheres Osteoporoserisiko haben.» Der höhere Prozentsatz an Osteoporoseverdächtigen sei eher darauf zurückzuführen, dass viele der Besucherinnen den Infobus besuchten, weil sie eine Vorahnung über ein eigenes Osteoporoserisiko hatten.

Das grosse Besucherinteresse an der Osteoporose-Info-Tour hat gezeigt, dass diese weit verbreitete Krankheit in der Bevölkerung nach wie vor viele Fragen aufwirft. Grosses Interesse bei den Busbesucherinnen bestand vor allem bezüglich der Vor- und Nachteile vorbeugender Massnahmen in den Wechseljahren (z.B. Hormone) oder der neusten Behandlungsmöglichkeiten für bereits Betroffene (z.B. Alendronat). Viele Fragen löste das Thema einer gesunden kalziumreichen Ernährung aus. Beatrice Geier, Präsidentin der Patientinnenorganisation «donna mobile» und Mitinitiantin der Informationstour, weist darauf hin, dass noch viel Aufklärungsarbeit geleistet werden muss. Nur mit umfangreichen präventiven Massnahmen könnten die Leiden von Betroffenen und die hohen Kosten dieser Volkskrankheit auf lange Sicht verringert werden.

Sandra Jost