

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**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.](#)

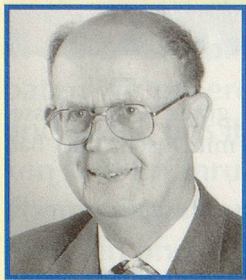
**Download PDF:** 22.01.2025

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



## Medizin

### «Mein Zehennagel rollt sich fast ein»



Dr. med. Fritz Huber

Es hat vor drei Jahren ganz harmlos begonnen. Am Nagel der rechten grossen Zehe bildeten sich gelbliche Flecken. Ich schenkte dem nicht grosse Beachtung, dachte: das Alter! Der Nagel wurde immer dicker, hat sich weiter verfärbt. Letztes Jahr begann dasselbe am linken Grosszehennagel. Der rechte Nagel hat sich auf einer Seite vom Nagelbett gelöst und «rollt sich fast ein». Nach dem Ausziehen der Schuhe schmerzen mich die Nägel noch die halbe Nacht! Am liebsten würde ich sie entfernen lassen. Könnte das Solbad die Ursache sein, das ich seit zwanzig Jahren regelmässig besuche?

Pilzbefall der Haut und ihrer Anhanggebilde ist ein sehr weit verbreitetes Übel. Bei 15 bis 30 Prozent der Bevölkerung lässt sich ein Hautpilz nachweisen. Besonders ältere Menschen leiden unter dieser Affektion. Eine feuchte und warme Umgebung begünstigt das Wachstum dieser Kleinstlebewesen, deshalb sind vor allem Hautfalten und die Füsse betroffen. Eine Sonderform des Hautpilzes ist der Nagelpilz, befallen werden vor allem die Fussnägel; die Übertragung erfolgt beim Barfussgehen durch den direkten Kontakt mit pilzhaltigen Bö-

den oder Gegenständen in öffentlichen Einrichtungen wie z.B. in Turnhallen, Duschen und Schwimmbädern. Ihr Verdacht, dass der regelmässige Besuch des Solechwimmbades etwas mit Ihrem «Leiden» zu tun hat, ist deshalb nicht von der Hand zu weisen.

Ein Hautpilz kann heute mit modernen, sehr wirksamen Salben und Cremes vom Betroffenen erfolgreich behandelt werden. Wenn der Pilz aber die Nägel befällt, und dieser Befall zudem unangenehme Beschwerden verursacht, dann lohnt es

sich unbedingt, einen Arzt aufzusuchen. Er wird durch eine einfache Untersuchung feststellen können, um welche Pilzart es sich handelt und welches Medikament dagegen eingesetzt werden muss. Erfreulicherweise wurden in den letzten Jahren Substanzen entwickelt, die ohne wesentliche Nebenwirkungen der lästigen Nagelpilzplage Herr werden. Die chirurgische Entfernung der Zehennägel wird heute kaum mehr praktiziert.

So wie Sie die Situation Ihrer Nägel schildern, muss ich annehmen, dass auch das Nagelbett bis zur Wurzel befallen ist. In dieser Situation nützt es nichts mehr, das pilztötende Medikament als «Nagellack» (z.B. Loceryl) äusserlich aufzutragen, sondern es muss in Tablettenform zugeführt werden. Eine Nagelmykose ist aber trotz allen Fortschritten der modernen Therapie eine sehr hartnäckige Krankheit geblieben, die nur durch eine konsequente mehrmonatige tägliche Einnahme von einer Tablette des Antimykotikums (z.B. Lamisil, Sporanox) definitiv saniert werden kann.

Das ganze relativ aufwendige Prozedere führt aber nur dann zum definitiven Erfolg, wenn der Betroffene seinerseits folgende Vorbeugemassnahmen strikte einhält:

- In öffentlichen Schwimmbädern nie barfuss gehen,

sondern stets Sandalen oder Gummischuhe tragen.

- Füsse und Hautfalten immer gut abtrocknen.
- Zur Hautreinigung immer alkalifreie Seifen verwenden, die den natürlichen «Säuremantel» der Haut schützen.
- Direkt auf der befallenen Haut getragene Kleidungsstücke sollte man unbedingt in der Kochwäsche waschen, denn nur bei hohen Temperaturen werden die Pilzsporen abgetötet.

In Ihrer speziellen Situation ist ein entschlossener Kampf gegen den Nagelpilz sicher angezeigt. Auf keinen Fall darf Ihnen der lästige Störenfried die Wanderfreuden vermiesen. Besprechen Sie das Problem unbedingt mit Ihrem Hausarzt. Er kann dann entscheiden, ob er die Abklärungen und die Behandlung selbst übernehmen oder Sie einem Spezialarzt für Dermatologie überweisen will.

#### Knacken im Knie

Seit geraumer Zeit «chlöpft» (knackt) es in den Knien, wenn ich mich von einem Sitz oder einer Liege erhebe. Dieses neue «Geräusch» ist nicht von Schmerzen begleitet und äusserlich ist keine Veränderung sichtbar. Handelt es sich dabei um eine «normale» Alterungserscheinung oder gar um eine unübliche fortschreitende Abnutzung des Bewegungsapparates? Kann

### Inkontinenzprodukte diskret per Post

Verlangen Sie Gratis-Info bei



SPITEX Versand AG, Emil Frey-Strasse 137  
4142 Münchenstein, Telefon 061 411 12 12



Senden Sie mir bitte gratis Informationen über Inkontinenzprodukte

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

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

Einsenden an SPITEX Versand AG, Emil Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein ZL



mit Baden, Massieren oder anderer Hilfe von aussen geholfen werden? Macht sich ein 75-jähriger noch aktiver Männerturner und Radler vergebens oder zuviel Sorgen um seinen Gesundheitszustand?

Geräusche in den Kniegelenken sind sicher kein alarmierendes Krankheitszeichen und haben primär auch keinen «Krankheitswert», besonders wenn sie nicht von Schmerzen begleitet sind und die Gelenke nicht deformiert sind.

Es ist allerdings nicht wegzudiskutieren, dass gerade die Kniegelenke im fortgeschrittenen Alter Veränderungen durchmachen, bei denen es oft nicht einfach zu entscheiden ist, wo es sich um einen normalen Alterungsprozess handelt und wann die krankhafte Veränderung beginnt. Wie Sie selbst richtig vermuten, verlieren die Bänder und die Gelenkkapsel im Alter an Elastizität und ihr Flüssigkeitsgehalt nimmt ab. Die «ausgetrockneten» Bänder können während der Bewegung zu hör- und für die aufgelegte Hand spürbaren Reibegeräuschen führen. Es können auch Abnützungserscheinungen des in der Jugend spiegelglatten Gelenkknorpels zu Unebenheiten der Gelenkflächen führen, welche bei der Bewegung Geräusche auslösen.

Auch bei Ihnen ist die Möglichkeit nicht vollständig auszuschliessen, dass sich beginnende Abnützungserscheinungen hinter den Geräuschen verbergen. Diagnostischer und therapeutischer Aktivismus sind aber fehl am Platze. Wir kennen bis heute kein Medikament und keine Salbe, welche die Gewebe wieder elastisch und die Knorpelflächen wieder spiegelglatt machen könnte. Der 75-jährige Männerturner tut aber gut daran, wenn er sein «Bewegungstraining» massvoll wei-

terführt. Bewegungsabläufe, welche zu extremer Belastung der Kniegelenke führen, sollten dabei allerdings in den Hintergrund treten. Ich denke dabei an lange dauernde «Gepäckmärsche» auf abschüssigen harten Strassen oder an Sprünge von Steinplatte zu Steinplatte auf mühsamen Alpwegen. Ein sinnvolles Training bieten dagegen Radfahren und Schwimmen. Bei diesen Fortbewegungsarten wird vor allem die Beinmuskulatur gestärkt, eine kräftige Muskulatur ihrerseits entlastet die Gelenke.

Sobald Sie beim Gehen Schmerzen empfinden, die Kniegelenke anschwellen oder nicht mehr voll durchgestreckt werden können, dann lohnt es sich, Untersuchungen vornehmen zu lassen, die darüber Auskunft geben, wie weit eventuelle Veränderungen fortgeschritten sind. Ich denke dabei an Röntgenbilder der Kniegelenke oder an eine Kniegelenkspiegelung (Arthroskopie). Noch einmal sei es wiederholt: überstürzte Massnahmen nützen nichts. Lassen sie sich von Ihrem Hausarzt beraten, wenn Beschwerden auftreten. Künstliche Kniegelenke wird Ihnen kein verantwortungsbewusster Orthopäde prophylaktisch einsetzen. Ein massvolles aber regelmässiges Training ist der sicherste Garant dafür, dass Sie ihre Kniegelenke noch lange ohne Schmerzen gebrauchen können.

### Alterstremor

*Vor etwa zwei Jahren erklärten mir Bekannte, dass ich mit dem Kopfwackeln, was ich aber selber nicht merkte. Der zugezogene Neurologe erklärte mir, dass ich an einem Alterstremor leide und damit leben müsse. Ich werde nächstes Jahr 70-jährig und bin sonst gesund. Seit kurzem merke ich nun auch selber, dass ich*

*mit dem Kopf wackle, und ich frage mich: Kann dies schlimmer werden mit dem Alter, kann daraus ein Parkinson werden? Kann man etwas tun gegen Alterstremor?*

Ich kann nur zu gut verstehen, dass Sie über das neu aufgetretene Phänomen «Wackeln und Zittern des Kopfes» beunruhigt sind. Zittern ist in der landläufigen Meinung ein typisches Zeichen des Greisenalters, und nur allzu gerne werden Schwäche und Hinfälligkeit mit dem Tremor in Verbindung gebracht.

Grundsätzlich ist aber der essentielle Alterstremor, wie er bei Ihnen diagnostiziert wurde, eine relativ harmlose Besonderheit. Gelegentlich wird er vererbt und tritt schon bei jungen Menschen auf. Er ist im Gegensatz zum Parkinson-Tremor ein Haitetremor, d.h. er tritt in der Ruhe kaum auf,

**Der Ratgeber ...**  
 ... steht allen Leserinnen und Lesern der Zeitlupe zur Verfügung. Er ist kostenlos, wenn die Frage von allgemeinem Interesse ist und die Antwort in der Zeitlupe publiziert wird. (Bei Steuerproblemen wenden Sie sich am besten an die Behörden Ihres Wohnortes.)  
 Anfragen senden an:  
**Zeitlupe, Ratgeber,**  
**Postfach, 8027 Zürich**

sondern wird durch gewisse Tätigkeiten wie z.B. Essen, Trinken, Schreiben ausgelöst. Manche Patienten berichten auch, dass diese Form des Zitterns zunimmt bei Emotionen oder wenn sie sich beobachtet fühlen. Der Alterstremor befällt die Hände oder eben wie bei Ihnen den Kopf, er wird durch keine weiteren Krankheitszeichen begleitet, ver-

## NOVAFON



### Es gibt Dinge, die sich lohnen!

**Zum Beispiel die Schallwellenbehandlung bei Beschwerden wie:**

- Verspannungen
- Sportverletzungen
- typische Altersbeschwerden

**mit dem NOVAFON Gerät!**

Forschungen namhafter Wissenschaftler haben gezeigt, dass die direkte Einwirkung von Schallwellen auf die betroffenen Körperbereiche spürbare Linderung bringen kann. Auf der Grundlage dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse ist das NOVAFON Intraschallgerät entstanden.

Die Schallwellen des NOVAFON Intraschallgerätes bewirken eine intensive Tiefenmassage der Gefässe und der peripheren Nervenendungen, wodurch die Durchblutung und der Stoffwechsel gefördert werden.

**Linderung, Entspannung und Wohlbefinden stellen sich oftmals schon nach der ersten Behandlung ein.**

**Bestellung:**

Bitte senden Sie mir einen Prospekt

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung mit Rückgaberecht innert 10 Tagen

**1 NOVAFON Intraschallgerät**

Modell SK1 zu Fr. 330.- (Standardausführung)

Modell SK2 zu Fr. 370.- (Luxusausführung mit ausklappbarem Verlängerungsbügel für bequeme Rücken- und Nackenbehandlung)

**Auch in Apotheken, Drogerien und Sanitätsgeschäften erhältlich.**

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

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

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Adresse:** NOVAFON AG, Forbuelstr. 21 / Postfach, 8707 Uetikon am See, Telefon/Fax 01/920 26 46



stärkt sich im Verlaufe der Erkrankung nur wenig und führt kaum je zu Behinderungen.

Besonders interessieren und zugleich beruhigen darf Sie auch die Tatsache, dass, wer an einem Alterstremor leidet, nicht häufiger von der Parkinsonschen Krankheit befallen wird als der Durchschnitt der Gesamtbevölkerung. Ein direkter Übergang vom Alterstremor zur Parkinsonschen Krankheit konnte noch nie sicher nachgewiesen werden. Bei der letztgenannten Krankheit ist das Zittern übrigens nur eines von mehreren quälenden Symptomen. Die Störung, an der Sie leiden, hat bei den Betroffenen auch keine Verkürzung der Lebenserwartung zur Folge, eine Statistik hat sogar nachgewiesen, dass Menschen mit einem Tremor länger leben als solche ohne diese Störung. Das ist doch ganz tröstlich, nicht wahr?

Wenn in seltenen Ausnahmefällen das Zittern quälend wird, kann es medikamentös bekämpft werden. Eine günstige Wirkung gegen den Alterstremor entwickeln die sogenannten Betablocker (z.B. Corgard, Inderal) und Beruhigungsmittel (z.B. Mysoline). Allerdings haben diese Pharmaka auch gewichtige Nebenwirkungen, so dass es sich nicht lohnt, damit leichte Beschwerden zu bekämpfen.

Dr. med. Fritz Huber

## Rund ums Geld



Marianne Gähwiler

### Werden Kinder zur Kasse gebeten?

*Meine Schwester ist seit ein paar Monaten Witwe und hat Mühe mit der Vermögensverwaltung. Sie möchte den Kindern gerne etwas Geld und ihre Eigentumswohnung abgeben. Ist ihre Angst, dass bei einem eventuellen Altersheimeintritt ihre Kinder zur Kasse gebeten werden, berechtigt?*

Verwandte in auf- und absteigender Linie (Blutsverwandte) sind gegenseitig verpflichtet, einander zu unterstützen, wenn sie ohne diesen Beistand in Not geraten würden, bestimmt Artikel 328 des Zivilgesetzbuches. Seit beim Staat Geldmangel herrscht, bekommen Privatpersonen wieder vermehrt die Folgen dieses Paragraphen zu spüren. Bei Pflegeheimen kommen die Kinder in der Regel recht spät zur Kasse. In wel-

chem Rahmen, ist kantonal verschieden.

Im Hinblick auf unsere hohe Lebenserwartung ist es auch im Rentenalter wichtig, seine finanzielle Zukunft zu planen. Bevor Ihre Schwester Geld verschenkt, muss sie mit Hilfe eines Budgets ausrechnen, wieviel sie zum Leben braucht. Eine Schenkung ist dann sinnvoll, wenn sie finanziell gut abgesichert ist.

Überschreibt Ihre Schwester ihren Kindern die Wohnung, wird in ihrem Kanton Schenkungssteuer erhoben. Diesbezügliche Erkundigungen beim Steueramt lohnen sich! Wer sich ein Wohn- oder Nutzungsrecht einräumen lässt, fährt in den meisten Kantonen steuerlich besser. Selber wird man allerdings das Wohnrecht an Stelle des Eigenmietwertes als Einkommen versteuern müssen. Bei der Nutzniessung bleibt man steuerlich gesehen Eigentümer(in) der Liegenschaft.

Massgeschneiderte Lösungen für solche Fälle werden von Spezialisten ausgearbeitet. Ich empfehle Ihrer Schwester, sich beraten zu lassen.

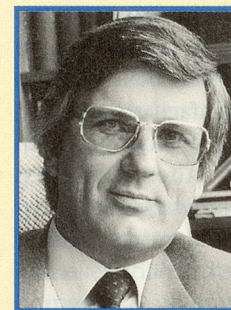
Marianne Gähwiler

### Ergänzung durch Dr. iur.

**Rudolf Tuor, Ratgeber AHV:** Zu beachten ist, dass im Falle einer späteren allfälligen EL-Berechnung Vermögen oder Einkünfte, auf die ohne Ge-

genwert verzichtet wurde, also insbesondere Schenkungen, aufgerechnet werden könnten. Im Falle eines Wohnrechtes ist deshalb auch eine angemessene Entschädigung festzulegen, da sonst kein Mietzins aufgerechnet werden kann. Für Einzelheiten ist eine vorgängige Abklärung bei der EL-Stelle des Wohnortes empfehlenswert.

## AHV



Dr. iur. Rudolf Tuor

### Darf ein EL-Bezüger aus seinen Ersparnissen ein neues Auto kaufen?

*Sie und Ihre Frau beziehen neben der AHV-Rente auch Ergänzungsleistungen (EL). Ihr altes Auto wurde fast 300 000 km gefahren und sollte nun gewechselt werden. Den Kaufpreis können Sie aus Ihren Ersparnissen bezahlen. Sie möchten nun wissen, ob Sie als EL-Bezüger dazu berechtigt sind oder ob Ihnen daraus Schwierigkeiten entstehen könnten.*

Die Ergänzungsleistungen dienen dazu, den Existenzbedarf der Versicherten angemessen zu decken, soweit dazu die AHV/IV-Rente und weitere Einkommen und das Vermögen nicht ausreichen. Der Anspruch ergibt sich aus dem Vergleich der anrechenbaren Einnahmen und Vermögensteile sowie der zulässigen Abzüge einschliesslich



**Royal Rest Original** 50 x 40 cm Fr. 129.-  
**Royal Rest Junior** 42 x 33 cm Fr. 108.-

Unzählige zufriedene Kunden sind der beste Beweis für die hervorragende Qualität von **Royal Rest**.

**Royal Rest**  
MADE IN SWEDEN

ist die Nummer 1\*

\*Resultat eines ausführlichen Vergleichs-Tests, welcher in Schweden und in den USA veröffentlicht worden ist.

Das einzige Nackenkissen, das festes und weiches Material ideal kombiniert: aussen weich für ein herrlich bequemes, entspanntes Liegen, innen feste, federnde Kerne, welche den Nacken wirksam stützen. 2 verschieden hohe Seiten für alle anatomischen Anforderungen. Aus luftdurchlässigem, anti-allergischem Polyurethan-Schaumstoff.

Generalvertretung: **EMPMI** med. Produkte, 5705 Hallwil  
Tel. 062 777 32 57, Fax 062 777 32 59  
E-Mail: marlies.pfister@empfi.ch