Gesundheitstipps

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **77 (1999)**

Heft 11

PDF erstellt am: **16.05.2024**

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

Gesundheitstipps

Sehkraft: Vorbeugen ist besser als heilen

Bei den meisten Menschen verändert sich die Sehkraft mit zunehmendem Alter. Manchen bereitet das Sehen in die Nähe Schwierigkeiten, andere sehen auch in die Ferne nicht mehr gut. Altersweitsichtigkeit kann mit einer Brille korrigiert werden, doch ist diese von Zeit zu Zeit zu ersetzen, weil die Augenlinsen immer unbeweglicher werden. Eine verschmutzte Brille beeinträchtigt die gute Sicht. Mindestens einmal pro Tag sollten Sie Ihre Brille reinigen. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Brille richtig sitzt. Brillen, die auf der Nase herumrutschen, vermindern die Sehschärfe. Bei gutem Licht und entspannter Haltung können Sie lesen, so lange Sie wollen. Schalten Sie kleine Pausen ein, wenn Sie müde werden. Lesen «verbraucht» die Augen nicht! Wie Tag und Nacht wird es Ihnen vorkommen, wenn Sie genügend starkes Licht verwenden. Im Alter benötigt der Mensch bis zu 20-mal mehr Licht als in der Jugend. Leisten Sie sich deshalb eine Lampe, deren Licht Sie auf die Zeitung, Zeitschrift oder Handarbeit richten können. Auch in der Küche und an heiklen Stellen wie Treppen oder Korridoren kann besseres Licht Wunder wirken. Regelmässig alle ein bis zwei Jahre sollten Sie Ihren Augenarzt aufsuchen. Nur so ist gewährleistet, dass allfällige Augenkrankheiten frühzeitig erkannt und behandelt werden können. Besonders heimtückisch ist der grüne Star, in der Fachsprache Glaukom genannt. Die Ursache ist ein zu hoher Augeninnendruck, der nicht spürbar ist. Die Symptome zeigen sich meist erst, wenn der Sehnerv bereits unwiederbringlich geschädigt ist. Wird der hohe Augeninnendruck frühzeitig erkannt, kann er mit Medikamenten normalisiert werden. In einem späteren Krankheitsstadium kann er mit Laser behandelt und operiert werden. Geben Sie dem Glaukom keine Chance!

Bei Depressionen: Internet rettet Leben

Für depressive Menschen und ihre Angehörigen gibt es jetzt neu die Website http://www.oui.ch. Hier wird die Informationsbeschaffung auf dem Internet

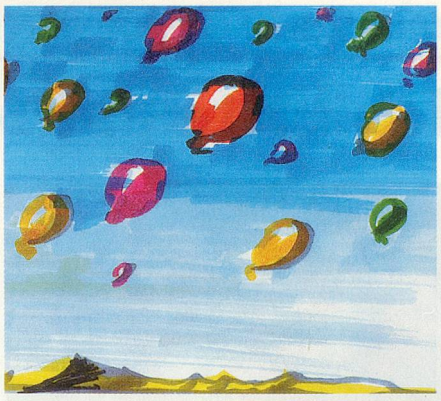

Illustration der Broschüre «Es gibt Hilfe bei Depressionen».

zur Lebenshilfe, zur Hilfe zum Überleben. Für den Patienten lautet die Botschaft: «Es gibt Möglichkeiten». Der Depressive ist nicht allein mit seinen Fragen. Sein Hausarzt oder Facharzt für Psychiatrie hilft ihm, aber er ist nicht Tag und Nacht präsent. Die Website hingegen ist stets auf Abruf, und das ist wichtig, denn, so ergab eine Umfrage bei Schweizer Hausärzten, bei Patienten und Angehörigen besteht grosser Bedarf an Informationen über die Erkrankung. Nicht nur zu Sprechstundenzeiten, ganz im Gegenteil: Depressiven geht es häufig in den frühen Morgenstunden am schlechtesten.

Was ist eigentlich eine Depression? Wie kommt es zu diesen Gefühlen oder körperlichen Beschwerden? Wie äussert sich die Erkrankung? Wie wird sie behandelt? An wen kann ich mich ausser meinem Arzt wenden? Was kann ich tun, wenn ich Selbstmordgedanken habe? Zahlreiche Adressen von Hilfsangeboten wie Telefon 143 (Die Dargebotene Hand) und Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz sowie eine Literaturliste zum Thema runden die Hilfe zur Selbsthilfe sinnvoll ab.

Auch den Angehörigen der Betroffenen hilft http://www.oui.ch weiter. «Es gibt Hilfe» bietet Hinweise zum Umgang mit depressiv Kranken ebenso wie spezielle Hilfsangebote für Angehörige. Hilfe steht auch ausserhalb des Internets zur Verfügung. «Es gibt Möglichkeiten. Bei Depressionen» und «Es gibt Hilfe. Bei Depressionen. Für Angehörige» gibt es auch als Broschüren, deutsch und französisch.

■ *Bestellung der Broschüren: Medika AG Pharmazeutika, Birsweg 1, 4253 Liesberg, Telefon 061 775 95 70, Fax 061 775 95 75.*

Auch Schwarztee hilft gegen Herzinfarkt

Nicht nur Sex schützt vor Herzinfarkt. Täglich mindestens eine Tasse Schwarztee trinken ist zwar auch nicht *das* Patentrezept gegen Herzinfarkt. Aber es reduziert das Infarktrisiko um immerhin mehr als 40 Prozent. Dies geht aus einer Studie an Frauen und Männern in der Gegend von Boston hervor. Die Forscher wählten aus frisch ins Spital eingelieferten Herzinfarktpatienten etwa dreihundert Fälle aus und suchten zu jedem eine gesunde, möglichst ähnliche Vergleichsperson. Dann verglichen sie den Tee- und Kaffeekonsum dieser Personen. Die gesunden Personen tranken häufiger Schwarztee als die Herzinfarktpatienten. Daraus berechneten die Forscher das relative Herzinfarktrisiko, das bei Teetrinkern nur ungefähr halb so gross ist wie bei Tee-Abstinenten. Der Genuss von normalem und entkoffeiniertem Kaffee hatte dagegen keinen Einfluss auf das Infarktrisiko. *Astra-Pressedienst*

Zweiterkrankungen: oft stiefmütterlich behandelt

Viele, gerade ältere Patienten leiden unter mehr als einer Krankheit. Meist steht eines der Leiden im Vordergrund. Kanadische Ärzte gingen der Frage nach, ob bei chronisch kranken Menschen, die unter einer zusätzlichen Krankheit leiden, diese zweite Erkrankung vom Arzt gleich aufmerksam betreut wird wie die erste. Um dies zu untersuchen, wurden Diabetiker, Lungenkranke und Patienten mit psychischen Leiden ausgewählt. Dabei zeigte sich, dass sich die Ärzte in erster Linie auf das «Hauptleiden» konzentrieren und den anderen Beschwerden nicht genügend Beachtung schenken: Für die Zweiterkrankungen wurden bis zu 50 Prozent weniger Medikamente verordnet als bei einer Vergleichsgruppe. Diese Vernachlässigung kann sowohl von den Patienten, die ihre Beschwerden herunterspielen, als auch von den Ärzten ausgehen. Beide müssten Zweiterkrankungen ernst nehmen, um nicht therapeutische Chancen zu verpassen.

«Dossier Gesundheit»