Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1988-1989)

Heft: 23

Artikel: Gestaltung, Entwicklung und Anwendung der chinesischen Medizin. Erster Teil

Autor: Cunjun, Zhang

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-790007

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 24.08.2025

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

Gestaltung, Entwicklung und Anwendung der chinesischen Medizin

Dr. Zhang Cunjun

Erstes Volkshospital der Stadt Shanghai, Abteilung für traditionelle chinesische Medizin
Rotes Kreuz-Hospital der Stadt Shanghai
Erstes Lehrhospital der Medizinischen Hochschule Shanghai

Erster Teil

China ist ein Land mit einer langen Geschichte und einer glänzenden Kultur; die chinesische Medizin ist die traditionelle Medizin Chinas und fasst somit die Erfahrungen des chinesischen Volkes zusammen, die es im Laufe einiger tausend Jahre bei der Bekämpfung von Krankheiten gesammelt hat. Die chinesische Medizin ist eine medizinische Wissenschaft, die aus der Praxis heraus entstanden ist und sich innerhalb der praktischen Anwendung ständig weiterentwickelt hat. Sie verfügt über ein in sich geschlossenes theoretisches System und über reiche Erfahrungen in der Bekämpfung von Krankheiten. Seit langem schenken verschiedene Länder der Welt der Entwicklung und den Errungenschaften der chinesischen Medizin in zunehmendem Masse ihre Aufmerksamkeit.

Die Besonderheit der chinesischen Medizin beruht im wesentlichen auf den theoretischen Grundsätzen, den Methoden, den Rezepturen und Arzneimitteln sowie auf den verschiedenen Verfahren wie Akupunktur, Massage und bewegungstherapeutische Qi-Übungen (Qigong), die ohne Verwendung von Arzneimitteln heilend wirken und auf diese Weise dem chinesischen Volk wie auch den Völkern der Welt dienen. Es verhält sich gerade so, wie es einige ausländische Freunde angedeutet haben, dass nämlich das 21. Jahrhundert von einer Internationalisierung der chinesischen Medizin bestimmt sein wird. Diese Aussage lässt für die chinesische Medizin verheissungsvolle Aussichten erwarten. Heute möchte ich Ihnen nun einen kurzen Einblick in die Gestaltung, Entwicklung und Anwendung der chinesischen Medizin geben.

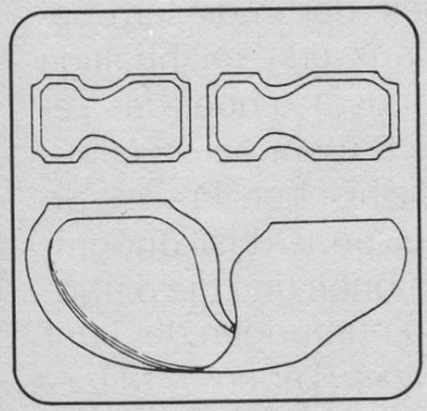
IVF hilft und dient...

Schutz und Sicherheit bei Inkontinenz!

Moliform®

die sichere und hautfreundliche Einlage für leichte bis mittlere Inkontinenzfälle:

- drei Grössen
- grosse Speicherkapazität bei rascher Saugleistung
- Körpergerechte Passform (schmaler Beinausschnitt)
- Zusätzlicher Schutz dank breiten Seitenrändern
- die undurchlässige, rutschfeste Aussenfolie schützt Wäsche und Kleidung

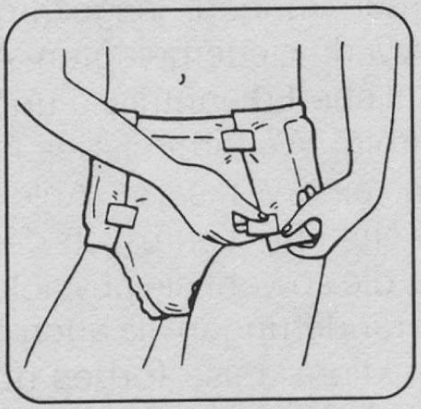


Molicare®

Der Slip mit extremer Saugkraft für mittlere bis schwere Inkontinenz:

- drei Grössen, klein, mittel, gross
- absolute Sicherheit dank elastischem Beinabschluss und verschiedenen Grössen
- die anatomische Passform gewährt einen optimalen Halt, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken
- Mehrfachkleber erlauben Kontrollen ohne Beschädigung des saugstarken Flockenkissens

Molicare Inkontinenz-Slips können mit und ohne Unterwäsche getragen werden.



Verlangen Sie bemusterte Offerten

Internationale Verbandstoff-Fabrik Schaffhausen
8212 Neuhausen am Rheinfall
Telefon 053/21 31 11 Telefax 053/22 74 41

Unser Stand an der IFAS:
Nr. 112, Halle 1

...dem Kranken wie dem Gesunden

1. Die Gestaltung und Entwicklung der chinesischen Pharmakologie

Die chinesische Pharmakologie hat eine lange Geschichte und vermag auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits im 5. Jh. v.Chr. überwand die chinesische Medizin den Schamanismus, löste sich von dessen Götterwelt und erlangte eine eigenständige Entwicklung. Mit der Entstehung des Werkes «Innerer Klassiker des Gelben Fürsten» zur Zeit der Streitenden Reiche (425-221 v.Chr.) wurden die theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin geschaffen, die in den folgenden zweitausend Jahren von den einzelnen verschiedenen medizinischen Fachrichtungen ständig erweitert und vervollständigt wurden. Auf diese Weise konnte sich eine chinesische Pharmakologie herausbilden, die sowohl über ein in sich geschlossenes theoretisches System als auch über reiche Erfahrungen bei der Behandlung verfügt.

a) Kurze Einführung in die wichtigsten klassischen Werke

Die Grundlage für die Entstehung und Entwicklung der chinesischen Pharmakologie bilden einige klassische Texte, deren Studium noch heute ein Pflichtfach bei der Ausbildung in chinesischer Pharmakologie ist.

Das Werk «Innerer Klassiker des Gelben Fürsten» gilt als die erste klassische medizinische Schrift und umfasst die beiden Teile «Angelpunkt der Wirkkraft» und «Unbefangene Fragen» mit 81 Kapiteln. Dieses Werk ist von einem einfachen Materialismus und natürlichen dialektischen Gedanken geprägt und vermittelt ein umfassendes Wissen über die Physiologie und Pathologie des menschlichen Körpers sowie über die Diagnose von Krankheiten und Grundregeln ihrer Behandlung und Verhütung. Zugleich betont der «Innere Klassiker», dass die Krankheiten des menschlichen Körpers nicht von Gesellschaft und Natur losgelöst betrachtet werden können. Insgesamt enthalten viele der in diesem bedeutenden Werk niedergelegten Auffassungen äusserst reichhaltige wissenschaftliche Erkenntnisse und wichtige Grundsätze über das Leben schlechthin. Weiterhin ist es noch heute, nach mehr als zweitausend Jahren, eine wirksame Anleitung zur medizinischen Praxis. So wird z.B. bereits eine Lehre von den Funktionskreisen (Orbisikonographie) erstellt, die sowohl die physiologischen Funktionen und die pathologischen Veränderungen als auch die inneren Verknüpfungen der Fünf Speicher-Funktionskreise **(orbes horreales)** («Herz»-, «Leber»-, «Milz»-, «Lungen»- und «Nieren»-Funktionskreis) und der Sechs Durchgangs-Funktionskreise **(orbes aulici)** («Gallenblasen»-, «Magen»-, «Dickdarm»-, «Dünndarm»-, «Dreifacher Erwärmer»- und «Blasen»-Funktionskreis) untereinander beschreibt.

Der «Klassiker der Drogenkunde des Shennong» gilt als das früheste pharmazeutische Werk Chinas und fasst das vor der Han-Zeit (206 v.Chr. - 220 n.Chr.) angesammelte Wissen über Arzneimittel zusammen. In diesem Werk werden 365 verschiedene Arzneimittel nebst ihrer Wirkung aufgeführt, wobei die meisten Angaben auch heute noch mit den langfristig gesammelten Erfahrungen aus der klinischen Praxis verlässlich übereinstimmen. So wird z.B. der Herba Ephedrae zur Behandlung des Keuchens, der Radix Dichroae zur Behandlung von Malariaanfällen und der Rhizoma Coptidis gegen Diarrhoe nach wie vor unbestrittene Wirksamkeit zugesprochen.

Die Werke «Abhandlungen über schädigende Kälte» und «Wichtige Besonderheiten aus dem Goldenen Schrein» werden beide Zhang Zhongjing aus den 2.Jh. n.Chr. zugeschrieben. Sie verbinden Theorie und Praxis und repräsentieren die Grundprinzipien einer Behandlung, die aufgrund der Differenzierung von Symptom-Komplexen erfolgt. Zugleich werden in den beiden Schriften von Zhang Zhongjing sehr viele Krankheiten und Rezepturen aufgeführt, die als Anleitung zur klinischen Praxis herangezogen werden können. So werden z.B. genannt: Das Dekokt aus dem Kraut der Artemisia capillaris (besteht aus Herba Artemisiae capillaris, Fructus Gardeniae, Rhizoma Rhei, genaue Angaben s. Porkert, M., **Klassische Chinesische Rezeptur.** Zug 1984, S. 112) ist wirksam gegen Ikterus; das Dekokt mit gerösteter Süssholzwurzel (s.o., S. 442) ist angezeigt zur Behandlung von verlangsamtem und unregelmässig schlagendem Puls **(pulsus haesitans)** oder zeitweilig aussetzendem Puls **(pulsus intermittens)** (vor allem bei Arrhythmien); das Dekokt mit fructus Trichosanthis, bulbus Allii bakeri und ramuli Cassiae (s.o., S. 360) ist wirksam bei schmerzhaften Blockaden im Brustbereich **(occlusio thoracis)** (in der westlichen Medizin: koronare Herzerkrankungen etc.).

Aus der umfangreichen alten medizinischen Spezialliteratur kann man ersehen, wie sich die Pharmakologie historisch entwickelt hat. Nach Untersuchungen gibt es heute noch weit über 13.000 erhaltene alte medizinische Schriften in den 115 Bibliotheken Chinas. Sie beziehen sich auf verschiedenste Aspekte, was verdeutlicht, dass die chinesische Pharmakologie sich über ein breitgefächertes inhaltliches Spektrum erstreckt und dass sie somit ein Kleinod der wissenschaftlichen Kultur des chinesischen Altertums darstellt.

b) Die rasche Entwicklung der chinesischen Medizin (nach 1949)

Nach der Gründung der Volksrepublik China hat die Regierung der chinesischen Medizin vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt, so dass sie

ihrer Aufgabe zur Bewahrung der Volksgesundheit noch besser nachkommen konnte.

1982 wurde der Satz «Unsere traditionelle Medizin soll sich entwickeln» in Chinas Verfassung aufgenommen. Später wurde noch deutlicher hervorgehoben, dass «die chinesische und die westliche Medizin als gleichrangig betrachtet werden sollten». Darüber hinaus errichtete der Staat spezielle Verwaltungseinheiten für die chinesische Medizin und gewährleistete auf diese Weise deren Entwicklung, wodurch auch in der klinischen Medizin, in der wissenschaftlichen Forschung und in der Lehre beachtliche Leistungen erzielt werden konnten.

Gegenwärtig sind über 480.000 Menschen im Bereich der traditionellen Medizin beruflich tätig. Weiterhin gibt es in China 28 Hochschulen für chinesische Medizin. Darüberhinaus gibt es Institutionen zur Erforschung von chinesischen Arzneimitteln und über 500 Fabriken, die über 3000 verschiedene Arten von Fertigarzneien produzieren und diese im In- und Ausland verkaufen. In China findet man überall Krankenhäuser für traditionelle chinesische Medizin und entsprechende Ambulatorien.

Die Stadt Shanghai verfügt über eine Hochschule für traditionelle chinesische Medizin und über ein Institut zur Erforschung der chinesischen Arzneimittel. Weiterhin gibt es neun Kliniken (mit über 1200 Betten) und 12 Ambulanzen für traditionelle chinesische Medizin. Die meisten der allgemeinen Krankenhäuser sind mit einer speziellen Abteilung für chinesische Medizin ausgestattet, einige von ihnen besitzen darüberhinaus Stationen für die kombinierte Anwendung von westlicher **und** chinesischer Medizin.

Das Erste Volkshospital der Stadt Shanghai, in dem ich selbst beschäftigt bin, wurde im Jahre 1864 gegründet und ist somit eine medizinische Institution, die auf eine Geschichte von mehr als 120 Jahren zurückblicken kann. Die Ambulanz für chinesische Medizin unterteilt sich in die Abteilungen: Innere und Äussere Medizin, Frauen- und Kinderheilkunde, Akupunktur etc.; ferner gibt es Stationen, die nur chinesische Medizin betreiben, und solche, die die chinesische mit der westlichen Medizin verbinden. Darüberhinaus wurden Forschungsstätten für die Theorie von **qi** («Lebensenergie») und **xue** («Blut», alle struktiven Säfte) sowie für Akupunkturanästhesie eingerichtet. Diese Institutionen haben in den letzten Jahren im Bereich der klinischen und wissenschaftlichen Forschungsarbeit beachtliche Leistungen erbracht.

aus der Wissenschaft

für die Wissenschaft

Wissenschaftliche Forschung, Kommunikation und Literaturvermittlung kennt keine Sprach- und Landesgrenzen!

Deshalb sind auch unsere Buch- und Zeitschriftenangebote mehrsprachig und unsere Bezugsquellen über die ganze Welt verstreut.

Wir sind täglich meist über Telex in Kontakt mit unseren Lieferanten und Agenten, zum Beispiel in Amsterdam – Berlin – Heidelberg – London – Paris – New York – Tokyo – Wien.

Unsere Tätigkeit beschränkt sich auf die Fachgebiete: Naturwissenschaften – Technik – Informatik – Medizin – Psychologie – Psychiatrie – Soziologie – Pädagogik.

In unseren Ladengeschäften an der Universitätstrasse 11 (Naturwissenschaften – Technik – Informatik – Medizin) und in der Humana-Abteilung an der Rämistrasse 37 (Psychologie – Psychiatrie – Soziologie – Pädagogik) treffen täglich Neuerscheinungen ein, hauptsächlich aus dem deutschen und englischen Sprachraum. Unser fachkundiges Personal steht Ihnen zur Verfügung.

Freihofer AG – 01 363 42 82

Die wissenschaftlichen Buchhandlungen

Zentrale Postadresse: Postfach 8033 Zürich

2. Die besonderen Merkmale der traditionellen chinesischen Medizin

Vor der Entstehung der modernen Wissenschaft erlangte die chinesische Medizin ihre Kenntnisse über Krankheiten im wesentlichen dadurch, dass sie die makroskopischen Veränderungen der Natur auf die vielfältigen Funktionen des menschlichen Körpers bezog. Durch Anwendung der induktiven Methode und durch Sammlung wertvoller praktischer Erfahrungen konnte sich auf diese Weise eine Behandlungsweise entwickeln, die mit Hilfe der Differenzierung von Symptom-Komplexen erfolgte.

Die Theorie der traditionellen chinesischen Medizin geht von einer ganzheitlichen Betrachtungsweise aus, wobei die Physiologie und Pathologie der Funktionskreise und der Meridiane (Leitbahnen) die Basis bilden. Das Besondere bei Diagnose und Behandlung ist die von der Differenzierung der Symptom-Komplexe ausgehende Behandlungsweise.

a) Die ganzheitliche Betrachtungsweise

Die Einheit des inneren Bereiches

Die chinesische Medizin legt besonderen Wert darauf, dass der menschliche Körper ein organisches Ganzes bildet. Eingeweide, Funktionskreise, Meridiane (Leitbahnen), **qi** («Lebensenergie») und **xue** («Blut») usw. sind ihrer Struktur nach untrennbar miteinander verbunden. In Hinblick auf ihre Funktionen machen sie gegenseitig voneinander Gebrauch, sind aufs Engste miteinander verknüpft und bilden ein koordiniertes, geordnetes ganzheitliches System. Da sie sich auch hinsichtlich der Pathologie gegenseitig beeinflussen, achtet man in Bezug auf die Krankheitsentstehung sowohl auf krankhafte Veränderungen von Einzelteilen als auch auf das gesamte körperliche Befinden. Auch bei der Therapie darf man bei der Behandlung von krankhaften Veränderungen der Einzelteile die Gesamtheit des Körpers keinesfalls ausser Acht lassen.

So spricht man in der chinesischen Medizin beispielsweise davon, dass «der 'Herz'- und der 'Dünndarm'-Funktionskreis sowohl innerlich als auch äusserlich miteinander verbunden ist» und dass «der 'Herz'-Funktionskreis seine spezifische Körperöffnung in der Zunge findet». Daher verwendet man z.B. Verfahren zur «Kühlung» **(refrigeratio)** des «Herz»-Funktionskreises und zur «Ableitung des Feuers» des «Dünndarm»-Funktionskreises zur Behandlung von Geschwüren im Mund sowie auf der Zunge und vermag auf diese Weise gute Behandlungsergebnisse zu erzielen. Weiterhin kann man bei der Behandlung von Amne-

sien nach Apoplexien Methoden zur «Mehrung des **qi** («Lebensenergie») und zur Belebung des **xue** («Blut»)» anwenden, wobei man ebenfalls von einer regulierenden, ganzheitlichen Betrachtungsweise ausgeht.

Einheit des äusseren Bereiches («Natur und Mensch sind miteinander verbunden», Einheit von Mensch und Natur)

Der Mensch lebt in der Natur, deren Veränderungen den menschlichen Körper direkt oder indirekt beeinflussen können, weshalb der menschliche Körper entsprechend darauf reagieren muss. So heisst es bereits im «Inneren Klassiker des Gelben Fürsten», dass «Mensch und Natur einander entsprechen».

Aus diesem Grunde muss der chinesische Arzt bei der Behandlung stets darauf achten, inwieweit die Faktoren Zeit (Tages- und Jahres-Zeit), Ort (unterschiedliche Regionen), Anpassungsfähigkeit des Menschen und geistig-seelische Faktoren die Krankheit beeinflussen; ausserdem muss er das organische Eingebundensein des menschlichen Körpers in seiner Umgebung berücksichtigen.

So können bei einer fiebrigen Erkältungskrankheit in unterschiedlichen Regionen, bei unterschiedlichen Jahreszeiten auch unterschiedliche klinische Erscheinungsformen auftreten, und erst nach der Untersuchung dieser Faktoren sollte man eine entsprechende Behandlung und Rezeptierung vornehmen.

b) Die Behandlungsweise, die aufgrund der Differenzierung von Symptom-Komplexen erfolgt

Diese Methode stellt das grundlegende, therapeutische Prinzip der chinesischen Medizin dar und ist zugleich eine besondere Untersuchungs- und Behandlungsweise bei Krankheiten. Sie ist weder mit der allgemein üblichen «symptomgemässen Behandlung» noch mit der Unterscheidung von Krankheiten durch westliche Untersuchungsmethoden gleichzusetzen, sondern es handelt sich dabei um eine Methode, die aus einfachen dialektischen Gedanken hervorgegangen ist.

Der Begriff «Symptom-Komplex» ist zu verstehen als die pathologische Zusammenfassung einer bestimmten Phase, die der Organismus im Verlauf einer Krankheit durchlaufen kann. Sie umfasst Krankheitsursachen (Agentien), Orte der krankhaften Veränderung, ihre Beschaffenheit sowie die Zusammenhänge zwischen Heteropathien und Orthopathien u.a.

Individuelle Sicherheit für jeden Grad der Darm- und Blasenschwäche

Inkontinenz-Vorlagen
«normal» und «extra»

Inkontinenz-Slip

Camelia Werk AG
Postfach
9202 Gossau SG

Telefon 071 32 11 88
Telex 71755

Die sogenannte «Differenzierung von Symptomen-Komplexen» bedeutet, dass man das durch die Vier Diagnostischen Verfahren (Diagnose durch Augenschein, Diagnose durch Gehör und Geruch, diagnostische Befragung, Diagnose durch Tastung) zusammengetragene Material umfassend analysiert und aufgrund der Acht Leitkriterien (Yin/Yang, «Kälte»/«Hitze», Äusseres/Inneres, «Erschöpfung»/«Fülle») seine entsprechenden Schlüsse zieht, den Krankheitsort, die Krankheitsursache und Zugehörigkeit etc. abklärt und auf diese Weise zu einem Urteil kommt, um welche Art von Symptom es sich handelt.

Der Begriff «Behandlungsweise» schliesslich weist auf die durch die Differenzierung der Symptome gewonnenen Ergebnisse hin, aufgrund deren man die geeignete Behandlungsmethode ermittelt. Daher ist die Erstellung einer Behandlungsweise durch Differenzierung der Symptome ein Prozess, der sowohl die Diagnose als auch die Behandlung umfasst. Zugleich ist sie ein fundamentales Prinzip zur Unterweisung in der klinischen Praxis der chinesischen Medizin. So nimmt man beispielsweise bei der Behandlung von koronaren Herzerkrankungen zunächst eine Differenzierung der Symptom-Komplexe vor, die auf der klinischen Symptomatik des Patienten basiert. Erst danach legt man sich auf eine bestimmte Behandlungsweise und Rezeptierung fest. Man darf in der chinesischen Medizin keinesfalls mit stets derselben Arznei oder demselben Rezept auf eine bestimmte Krankheit einwirken und sie so heilen wollen.

c. Besondere diagnostische Verfahren - Zungen- und Pulsdiagnose

Die Vier Diagnostischen Verfahren (s.o.) sind die grundlegenden diagnostischen Methoden der chinesischen Medizin. Sie beinhalten auch die für die chinesische Medizin charakteristische Betrachtung der Zunge und die Pulstastung. Zugleich gehören beide Verfahren zu der Routineuntersuchung bei jeder Diagnose.

Die Zungendiagnose (Betrachtung der Zunge)

Aufgrund der inneren Zusammenhänge zwischen Zunge und **qi** und **xue,** den Körpersäften und den Funktionskreisen lassen sich pathologische Veränderungen des Organismus in einem gewissen Mass an der Zunge ablesen. Deshalb betrachtet man genauestens die dynamischen Veränderungen der Zunge und ihres Belages, was zur Differenzierung der Symptom-Komplexe äusserst hilfreich ist. An Tumoren leidende Patienten weisen beispielsweise in der Regel eine dunkelviolette Zungenfarbe auf, oder stark hervortretende Venen unter der Zunge deuten daraufhin, dass Stasen des **qi** und des **xue** bestehen.

Die Pulsdiagnose

Bei der Pulsdiagnose untersucht man aufgrund des pulsierenden Schlagens der Arteria radialis nicht nur die Veränderungen in Geschwindigkeit und Rhythmus des Pulses, sondern man achtet auch auf die Beschaffenheit und Stärke des Pulses. Es gibt über zwanzig häufig auftretende Pulsbilder. Da die Zusammenhänge zwischen Pulsbild und Funktionskreisen sowie **qi** und **xue** aufs Engste miteinander verknüpft sind, wird bei einem pathologischen Zustand auch der Blutkreislauf davon beeinflusst, was sich wiederum an den Veränderungen des Pulsbildes zeigt. Deshalb kann die Tastung des Pulses dazu verhelfen, krankhafte Veränderungen festzustellen und entsprechende Schlüsse daraus zu ziehen.

Im Zuge des Ausbaus der Apparatemedizin in den letzten Jahren wurde ein «Pulsbild-Gerät» zum Pulstasten entwickelt, das auch in der Lage ist, die graphische Darstellung des Pulsbildes zu analysieren. Auf diese Weise wurden die Voraussetzungen zur objektivierbaren Erforschung der Pulslehre geschaffen, was vor allem für die Lehre und für die klinische Praxis äusserst hilfreich ist.

(Der zweite Teil wird in Intercura Nr. 24 publiziert)

Die Veröffentlichung des Vortrags erfolgt mit der freundlichen Genehmigung der Presseabteilung der Universität Zürich und des Vereins zur Förderung des chinesisch-schweizerischen Kulturaustausches.

(Fortsetzung des Artikels «Betagte im Herbst» von Seite 20)

Wenn Sie beim Herabgehen einer Treppe jeweils das Knie etwas anheben würden, so wären Sie ausser Gefahr. Das Geländer zu benützen, bringt natürlich zusätzliche Sicherheit. Auch empfiehlt sich in allen Fällen ein Blick auf die Bodenbeschaffenheit. Denn es gibt Löcher und Steine, nasse Blätter, Schnee, Eis und sonst allerlei Hindernisse – und in Zürich nicht zu vergessen: Baustellen!