

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 71 (1993)
Heft: 2

Rubrik: Medizin

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: 21.01.2026

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

Erbengemeinschaft würde somit das restliche väterliche Vermögen erfassen. Abgesehen von dieser Unklarheit ist es für Sie wesentlich, dass eine Erbengemeinschaft so lange dauert, als sie nicht aufgelöst wird. Jeder Erbe kann jederzeit die Teilung der Erbschaft verlangen. Können sich die Erben untereinander nicht einigen, so muss der Richter angerufen werden. Sind sich die Erben über die Teilung oder Zuweisung einer Sache uneinig, z.B. indem ein Erbe die Liegenschaft übernimmt und die an-

deren auszahlt, so ist die Sache zu verkaufen und der Erlös zu teilen. Sollte demnach Ihr Bruder dem Wunsch von Ihnen und Ihrer Mutter, die Liegenschaft zu verkaufen, nicht entsprechen, so müssten Sie auf dem Prozessweg die Teilung beantragen. Dazu werden Sie zweifellos einen Anwalt benötigen. Vorweg abzuklären wäre aufgrund der Nachlassakten Ihres Vaters der Quotenanteil jedes einzelnen Erben an der Liegenschaft bzw. an der ganzen väterlichen Erbschaft. Dr. iur. Marco Biaggi

Medizin

Idealgewicht

Um das Idealgewicht zu erfahren, gibt es eine Berechnungsformel, in welcher die Körpergrösse, das Alter jedoch nicht berücksichtigt ist. Da man mit dem Alter kleiner wird, stellen sich mir nun folgende Frage: Schwinden mit dem Alter im Körper die Knochen und Muskeln oder werden sie einfach kompakter? Letzteres hätte ein grösseres spezifisches Gewicht zur Folge, was das Halten oder Erreichen des Idealgewichts erschweren würde!

Zuerst einige grundsätzliche Bemerkungen zum Thema Idealgewicht: Dieses errechnet sich aus der einfachen Formel: Körpergrösse in Zentimeter weniger hundert, vermindert um 10 Prozent bei der Frau bzw. 5 Prozent beim Mann. (Beispiel: eine Frau von 160 cm Grösse darf 60 kg weniger 6 kg = 54 kg wiegen.) Meine tägliche Erfahrung zeigt, dass nur eine Minderheit der Durchschnittsbevölkerung in der Schweiz das Idealgewicht erreicht. Ich bin deshalb etwas grosszügiger und gebe mich bereits mit dem Normalgewicht (Körpergrösse in Zentimeter weniger hundert) zufrieden.

Tatsächlich nimmt der Mensch im Alter – allerdings sehr unterschiedlich – an Grösse ab. Schuld daran sind weniger die Muskeln, die natürlicherweise zurückgehen, als die Verminderung der Knochenmasse. Letztere führt durch Zusammendrücken der Wirbelkörper zu einer Höhenminderung der ganzen Wirbelsäule. Zusätzlich kann auch eine Fehlhaltung mit Vorbeugen des Körpers die Grösse negativ beeinflussen. Das spezifische Gewicht der Muskeln und Knochen nimmt durch die erwähn-

Ergo – eine Wohltat für Körper und Geist

Schon eine kurze Entspannungspause wirkt regenerierend auf Körper und Geist. Der in Zusammenarbeit mit einem namhaften Ergonomen entwickelte Multifunktions-Sessel Ergo lässt Sie wieder fühlen, was entspannt sein heisst. Durch einfachen Handgriff können Sie Ergo in fast jede beliebige Position bringen, bis Sie Ihre optimale Entspannungshaltung gefunden haben. Rückenlehne und Fussteil lassen sich unabhängig voneinander stufenlos verstellen. Ergo erhalten Sie in Leder und in diversen modischen Stoffbezügen.



Fordern Sie den Ergo-Prospekt an.

VOGEL

Das rücken-
freundliche
Versandhaus

Schwimmbadstr. 43 - 5430 Wettingen
Telefon 056 26 11 30 - Telefax 056 27 23 83

GESUND SITZEN UND LIEGEN

ten Prozesse eher ab als zu. Ich würde mir an Ihrer Stelle darüber keine allzu grossen Sorgen machen. Die Lebensqualität im Alter wird glücklicherweise auch aus medizinischer Sicht noch von einer ganzen Reihe anderer Faktoren bestimmt als nur vom Idealgewicht.

Intraschallgerät

Seit einiger Zeit stosse ich in verschiedenen Zeitschriften sowie in einschlägigen Katalogen auf Intraschallgeräte angeboten werden (Novafon, Pulsor usw.). Diese sollen Linderung bringen bei Schmerzen, welche durch Rheuma, Ischias, Arthrosen, Bronchitis, Migräne etc. hervorgerufen werden. Was ist davon zu halten? Lohnt sich die Anschaffung eines solchen Gerätes? Ist mit unerwünschten Nebenwirkungen zu rechnen?

Das therapeutische Prinzip der Massage findet schon seit Jahrhunderten Anwendung in der Behandlung verschiedenster körperlicher und seelischer Beschwerden. Heute ist die Wirkung der Massage allgemein anerkannt und z.B. wichtiger Bestandteil der ärztlich verordneten Physiotherapie. Dass darüber hinaus ein grosses Bedürfnis nach dieser Art der Behandlung besteht, beweist das vielfältige Angebot von Massagekursen und -anwendungen in den Zeitschriften. Neben der herkömmlichen manuellen Massage wurden schon früh nach der Nutzbarmachung des Stromes Massagegeräte entwickelt und mit mehr oder weniger Erfolg angewendet. Das von Ihnen angesprochene Intraschallgerät kann aufgrund der technischen Daten sicher empfohlen werden. Nennenswerte Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten. Gewisse Beschwerden können allerdings zu Beginn zunehmen. Vorsicht ist vor allem bei entzündlichen Er-

krankungen am Platz. Die Hauptwirkung dieser Geräte liegt vorwiegend bei der Lockerung muskulärer Verspannungen, ihr Einfluss auf Erkrankungen wie Bronchitis und Migräne ist dagegen eher fraglich.

Schwindel

Sobald ich (75) im Bett oder beim Turnen auf dem Rücken liege, treten Schwindelanfälle auf. Mein Arzt hat mich zu einem Hals-, Nasen-, Ohrenarzt und dieser zu einem Spezialisten für Gleichgewichtsstörungen geschickt. Können Gleichgewichtsstörungen überhaupt geheilt oder reduziert werden?

Ich muss vorausschicken, dass der Schwindel ein vielschichtiges medizinisches Problem darstellt. Er tritt in den verschiedensten Formen auf und erfordert nicht selten – wie Sie selbst erfahren haben – eine aufwendige Abklärung. Im krassen Gegensatz dazu stehen die eher beschränkten therapeutischen Möglichkeiten. Als Arzt ist man schon froh, wenn das Schwindelgefühl beim Patienten zurückgeht. Heilung wurde kaum je erreicht. Nach Ihrer Beschreibung kommt

der Schwindel vorwiegend in Rückenlage, hat also etwas mit der Körperstellung zu tun. Dies könnte auf eine Störung im Gleichgewichtsorgan (Innenohr) hinweisen. Ich würde in dieser Situation ein durchblutungsförderndes Medikament einsetzen. Seien Sie aber nicht enttäuscht, wenn Sie keine wesentliche Verbesserung Ihrer Beschwerden erfahren.

Warzen

Meine Frau und ich, beide 69, haben seit einigen Jahren Probleme mit Warzen. Am Rücken, besonders aber gegen den Hals zu treten sie immer mehr auf, einzelne zeitweise auch mit Juckreiz. Mein Hausarzt sagte, so etwas gebe es eben im Alter, dies seien Alterswarzen. Woher kommen diese Warzen, was kann man dagegen tun?

Alterswarzen sind bräunliche bis schwärzliche gutartige Hauttumore, die vorwiegend nach dem 50. Lebensjahr auf Bauch, Brust und Rücken auftreten. Sie sind immer gutartig und brauchen nur dort entfernt zu werden, wo sie stören und Juckreiz, Entzündungen oder Blutungen (z.B. durch die Reibung eines Gürtels) verursachen. Über die Entstehung der Alterswarzen

Damit es wieder aufwärts geht.



- Preiswerte Lösungen für jede Treppe – ob rund oder gerade.
- Fachkundige Ausführung durch erfahrenes Personal in der ganzen Schweiz.



G U T S C H E I N

HERAG TREPPENLIFTE AG
Tramstrasse 46 8707 Uetikon am See
Tel. 01/920 05 04

Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen.

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Herag Treppenlifte

