

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 12

Rubrik: Gesundheits-Tipps

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: 23.03.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 stützen. 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 Universitätsklinik 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