

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 4

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: 15.01.2026

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

Exklusiv für
Zeitlupe-Leser/innen

Hautteilen zeigt sich zusätzlich eine Verdünnung der Leder- und Unterhaut, wodurch die Haut schlaffer und leicht verletzlich wird.

Auch wer zeitlebens keine Probleme mit der Haut hatte, wird das schnellere Austrocknen der Haut feststellen und muss eventuell die Gewohnheit, alle zwei, drei Tage zu duschen oder zu baden überdenken. Es empfiehlt sich nämlich, dies im Alter etwas weniger oft zu tun und besser mit kühlem als zu warmem Wasser. Bei Juckreiz kann auch das Eincremen mit einer Körperlotion Erleichterung bringen.

Was hier sicher nicht propagiert werden soll, ist der zunehmende Trend, mit dem Skalpell gegen das Altern der Haut vorzugehen. Die Frauen und Männer, die auf eine der mittlerweile über 25 Techniken der ästhetischen Chirurgie vertrauen, sind sich oft nicht bewusst, dass so ein Eingriff ein beträchtliches Risiko darstellen kann. *Eva Nydegger*

Gesundheits-Tipps

Wenn Mann Haare lässt

Haare sind das Spiegelbild unserer Seele, sagt ein altes Sprichwort. Tatsächlich hängt auch der Zustand der Haare zu einem grossen Teil von unserer seelischen Verfassung ab. Stress, falsche Ernährung, Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten können Haarausfall auslösen. Fast jeder zweite Mann ist von diesem Problem betroffen. Die häufigste Ursache für Haarausfall ist – sowohl beim Mann als auch bei der Frau – erblich-hormonell bedingt. Bei Männern macht sich diese Form von Haarausfall zunächst durch Geheimratzecken und eine lichter werdende Tonsur am Hinterkopf bemerkbar. In einem späteren Stadium vereinigen sich die beiden kahlen Stellen, bis nur noch ein Haarkranz übrig bleibt.

Auf der Kopfhaut befinden sich rund 100 000 Haare. Ein Ausfall von bis zu 100 Haaren pro Tag – im Frühling und im Herbst können es etwas mehr sein – ist normal. Sind es eindeutig mehr, handelt es sich um Haarausfall. Zur Vorbeugung sind die Möglichkeiten beschränkt. Eine ausgewogene Ernährung

und eine schonende Haarpflege tragen aber (gemäss Forum Selbstmedikation) zu kräftigerem Haar bei. Zur Therapie von Haarausfall gibt es heute in Apotheken freiverkäufliche medizinische Präparate. Fallen die Haare gleich büschelweise aus oder sind auf der Kopfhaut noch andere Veränderungen festzustellen, sollte unbedingt ein Arzt, am besten ein Dermatologe, aufgesucht werden. *Forum Selbstmedikation*

Wandern bringt Venen auf Trab

Das Wandern zählt zu den gesündesten Sportarten, weil es das gesamte Herz-Kreislauf-System stärkt und die Kondition und Ausdauer verbessert. Besonders vorteilhaft ist das Wandern für Menschen mit Venenschwäche: Die Wadenmuskulatur wird dabei intensiv beansprucht. So bekommen die Venen einen besseren Halt und ihre Funktion wird unterstützt. Bei jeder Muskelbewegung in den Waden kommt es zu einem Druck auf die Venen, der das Abpumpen des Bluts aus den Beinen anregt. Durch diese regelmässige Arbeit der Muskel-Venen-Pumpe wird der Blutfluss aus den Beinen deutlich verbessert und dem Entstehen von Stauungen wird vorgebeugt. Damit die Muskelarbeit bei geschwächtem Gewebe nicht «ins Leere» geht und sich optimal auf die Venen auswirken kann, ist ein Gegendruck von aussen notwendig. Deshalb ist es beim Wandern wichtig, dass Venenpatienten Kompressionsstrümpfe tragen. Die Strümpfe vermeiden außerdem, dass sich eine schon vorhandene Schwellung durch die stärkere Durchblutung beim Wandern noch vergrössert. Für das Wandern und andere Sportarten gibt es spezielle Kompressionsstrümpfe, die aufgrund ihrer Materialien besonders strapazierfähig sind.

Studie über Allergien und Asthma

Ausgerechnet in den Ländern Osteuropas, wo die Luft am stärksten verschmutzt ist, leiden die Menschen am wenigsten unter Asthma. Dagegen ist in Neuseeland, mit der weltweit reinsten Luft, bis zu ein Drittel der Bevölke-

lung von Asthma-Symptomen betroffen. Zu diesem Ergebnis kommt die weltweit grösste Studie über Allergie und Asthma bei Kindern (ISAAC). Forscher in über fünfzig Ländern befragten nahezu eine halbe Million Jugendliche zwischen dreizehn und vierzehn Jahren mit Fragebogen.

Nach dieser Studie scheidet Luftverschmutzung als Hauptursache von Asthma weitgehend aus. Sie verstärkt lediglich die Symptome, wenn sich Asthma oder allergischer Heuschnupfen bereits entwickelt haben. Die Häufigkeiten der Allergien und Asthma-Symptome sind weltweit sehr unterschiedlich; sie schwanken bis um das Zwanzigfache. Das lässt sich nur so erklären, dass zahlreiche Ursachen zusammenwirken. Diese vermutet man einerseits in der Umwelt, andererseits aber auch in den Erbanlagen der betroffenen Menschen. Die erwähnte Studie soll jetzt mehr Licht in diese komplizierten Zusammenhänge bringen.

Astra-Pressedienst



Mehr und mehr Menschen sind heute stolz auf ihre grauen Haare, stehen sie doch symbolisch für Lebensorfahrung und Weisheit. Häufig tritt jedoch ein Gelbstich auf, der die natürliche Haarpracht beeinträchtigt.

Das **RAUSCH Salbei-Shampoo** pflegt ihr Haar besonders mild und wirkt dem Gelbstich entgegen. Die darin enthaltenen Salbeiextrakte wirken leicht desinfizierend und schenken Ihrem Haar einen natürlich lichtsilbernen Glanz.

Fragen Sie jetzt in Ihrer Drogerie oder Apotheke nach der **RAUSCH Salbei-Pflegelinie**.

