

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 78 (2000)
Heft: 9

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: 15.02.2026

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

Medizin



Dr. med. Fritz Huber

Depressionen

Mein Jugendfreund (75), seit bald drei Jahren Witwer, weint oft leise vor sich hin. Er gehört zu den verschlossenen Männern und vergräbt sich in seiner Trauer. In der Öffentlichkeit ist er anders. Er kann eine ganze Tischrunde unterhalten. Vor einiger Zeit hatte er einen leichten Herzinfarkt, der rasch heilte. Aber seither weint er noch mehr als vorher. In seinem Haus wohnen sein Sohn und Familie. Sie sind nett miteinander, aber mein Freund zieht sich immer wieder in seine Wohnung zurück. Hätten Sie einen guten Tipp, wie man mit depressiven Leuten umgeht?

Stimmungsschwankungen, emotionale Hochs und Tiefs, positive und negative Gefühle

sind in jedem Leben etwas völlig Normales, sofern sie einen gewissen Rahmen nicht überschreiten. Es ist auch nicht so, dass jede Traurigkeit oder Unzufriedenheit einen objektiven Grund haben muss. Von einer depressiven Verstimmung spricht man dann, wenn jemand mehrere Tage überwiegend traurig, niedergeschlagen und hoffnungslos ist. Mögliche Zeichen einer echten Depression, die den Betroffenen und seine Umgebung zu Recht beunruhigen, sind Schlafstörungen, regelmässige «Morgentiefs», Wahnvorstellungen. Viele Faktoren können eine Depression auslösen. Oft sind es Folgen von belastenden und veränderten Lebensumständen.

Das Alter ist ein Lebensabschnitt mit vielen Veränderungen. Entsprechend häufig sind Depressionen. Allerdings lassen neuere Untersuchungen erkennen, dass schwere Depressionsformen in früheren Lebensphasen eher häufiger sind als im Alter. Bei der Altersdepression wird nicht nur die Gegenwart, sondern das ganze bisher gelebte Leben einbezogen. Auch im Alter bleibt die Depression das

Chamäleon der Psychiatrie. Sie bietet verschiedenste Aspekte, die schwer zu deuten sind. Die Krankheitszeichen sind häufig abgeschwächt. Oft stehen körperliche Symptome im Vordergrund. Bald ist sie durch eine tiefe Traurigkeit, bald durch reizbare Unzufriedenheit, Verdriesslichkeit, Rückzug aus dem aktiven Leben charakterisiert. Ist dieser Mensch wirklich depressiv oder klagt er nur so? An die Angehörigen und Freundinnen stellt dieses Verhalten grosse Anforderungen.

Bei Ihrem Freund scheint eine solch schwierig zu interpretierende Störung vorzuliegen. Er hat in seinem Leben mehrere schwere Schläge einstecken müssen. Seine Traurigkeit ist gut verständlich. Erfreulicherweise sind aber die ausgeprägten Zeichen einer fortgeschrittenen Depression nicht festzustellen: Interesselosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, sexuelle Interesselosigkeit, Verwahrlosungstendenz, Selbstmordgedanken. Günstig ist auch, dass ihm trotz schmerzlicher Verluste ein tragfähiges soziales Netz erhalten blieb (Freund, Sohn und Familie, Dorfgemeinschaft). Es scheint also eine eher milde Form der Depression vorzuliegen, an der Ihr Freund leidet. Man gewinnt allerdings den Eindruck, dass er sich nicht gern helfen lässt und wohl seinem Arzt kaum etwas von seiner Traurigkeit erzählt hat. Für seine nächste Umgebung ist dies eine grosse Herausforderung.

Einfach da sein, nicht allein lassen, Zuwendung geben, das sind die entscheidenden Kennzeichen des richtigen Verhaltens. Was sich so simpel anhört, ist aber äusserst schwierig. Man möchte viel lieber etwas Tapferes tun.

Was bedeutet das «Dasein» im Detail? Es ist kontraproduktiv, wenn man an den guten Willen appelliert. Schonendes Mitleid fördert die Tendenz des Patienten, das depressive Verhalten unnötig lange beizubehalten. Einige bewährte Verhaltensmuster, die wahrscheinlich auch in Ihrer Situation hilfreich sind, seien im Folgenden stichwortartig festgehalten:

- Hoffnung vermitteln durch Hinweise auf günstige Entwicklungen im persönlichen Umfeld (guter Verlauf der Herzkrankheit, gefreutes Grosskind usw.).
- Begreiflichmachen der Depression als Krankheit, die man abklären und behandeln muss. Richtiges Verhalten verhindert ein Fortschreiten. Motivieren zu einem Gespräch mit dem Hausarzt und zu einer eventuellen Behandlung der Depression mit einem pflanzlichen Heilmittel, einem Johanniskrautpräparat (z.B. Jarsin).
- Aussprache über die Diskrepanz zwischen seinem inneren Erleben und der Realität. Es ist nicht alles halb so schlimm, sondern ganz anders, als er es empfindet.
- Motivation zur Neuentdeckung von bisher vernachlässigten interessanten Aspekten des Lebens und zur Übernahme von neuen Aufgaben, die er Ihnen zuliebe anpacken könnte (Reisen, Besuche von Vorträgen und Museen). Auch ein alter Mensch kann noch neue Erfahrungen mit sich selbst machen und so zu einer vertieften und entlastenden Sicht seines Lebens kommen.

Ich wünsche Ihnen bei Ihrer «Betreuung» recht viel Erfolg und hoffe, dass aus der späten Freundschaft für Sie ➤

INSERAT

Jass- und Wanderferien im ***Hotel Mira Val, Flims GR (bekannt vom «Samschtig-Jass»!)

Super-Preis für den Wochensieger: 1 Woche GRATIS-Aufenthalt

In der Jass- und Wanderpauschale inbegriffen sind:

- 7 Tage im DZ mit Balkon, DU/WC; Telefon, Fernseher, Radio und Halbpension.
- 2 geführte, leichtere Wanderungen in den schönen Region Flims/Laax/Falera.
- 5 Jassabende (Schieberjass). Die Partner werden täglich ausgelost. Schöne Preise.
- 1 Abschlussabend mit Unterhaltung und Rangverkündigung.

Unsere Daten:

Woche 3: 23. Sept. bis 30. Sept. 2000 Woche 4: 30. Sept. bis 7. Okt. 2000

1 Woche nur Fr. 750.- pro Person im DZ

Wir freuen uns auf SIE! Für nähere Auskunft/Reservation wählen Sie bitte
Telefon 081 911 12 50, Fax 081 911 28 10
E-Mail: hotel.miraval.flims@spin.ch oder www.alpenarena.ch/miraval

Bis bald im Hotel Mira Val in Flims.

► nicht nur ein belastender und mühseliger «Liebesdienst» wird, sondern ein beglückendes Zusammensein, das Ihr drittes Leben bereichert. Wenn Ihr Freund nicht in der Lage ist, Ihre mit grosser Geduld vorgebrachten Anregungen und Vorschläge ernst zu nehmen und gemeinsam mit

Ihnen zu realisieren, dann müssen Sie allerdings auch darauf achten, dass Ihre eigene Freiheit und Unabhängigkeit nicht verloren geht und es Ihnen möglich bleibt, Ihr Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Dr. med. Fritz Huber



Dr. Hansruedi Berger

Patientenrecht

Nur Pflege zu Hause wird bezahlt

Ich bin 88 und pflege meinen Mann seit langer Zeit zu Hause. Obwohl ich Unterstützung durch die Spitäler erhalte, war ich vor kurzem so erschöpft, dass sich ein Kuraufenthalt für uns beide aufdrängte, um wieder Kräfte tanken zu können. Wir verbrachten zwei Wochen in einem Kurhaus; mein Mann bezog Pflegeleistungen in dem Umfang, wie er sie daheim durch die Spitäler erhält. Können wir uns die Kosten für die Grundpflege durch die Krankenkasse zurückstatten lassen?

Gemäss KVG ist sie nicht dazu gezwungen, die Pflegerechnung zu übernehmen, da dort keine Leistungen an Kuraufenthalte vorgeschrieben sind. Falls Ihr Mann eine entsprechende Zusatzversicherung abgeschlossen hat, zahlt diese den versicherten Anteil. Wenden Sie sich an die Krankenkasse Ihres Mannes.

Vom Bus angefahren

Vor einem Jahr wurde ich, Jahrgang 1920, von einem städtischen Bus angefahren. Ich erlitt verschiedenste Verletzungen, von denen ich

mich nach mehreren Operationen recht gut erholt habe. Trotzdem ist die Bewältigung des Alltags für mich schwerlicher geworden, ich bin nur noch schlecht zu Fuß und meine finanzielle Zukunft macht mir – bedingt durch die Mehrkosten für Taxifahrten etc. – Sorgen. Der Vertreter der Versicherung hat sich bei mir angemeldet. Ich frage mich nun, ob er meinen unfallbedingten Beschwerden genügend Rechnung tragen wird.

Setzen Sie sich mit dem Vertreter der Versicherung zusammen und besprechen Sie die erhöhten Beschwerden und die monatlichen Mehrkosten. Wir raten Ihnen dringend, sich vor Vertragsabschluss an die SPO zu wenden; sie bietet juristische Hilfe gerade auch bei der Festlegung von Entschädigungssummen. In der Zwischenzeit gibt es einige Möglichkeiten (Behindertentaxi, Pro Senectute etc.), wie Ihnen weitergeholfen werden kann. Die Adressen geben wir Ihnen gerne bekannt.

*Crista Niehus,
Schweiz. Patientenorganisation,
Postfach 850, 8025 Zürich*

Versicherungen

versicherung in eine lebenslängliche Leibrente investiert. Wegen meiner Krankheit scheue ich aber vor diesem Schritt zurück.

Für Leute, die wegen eines Leidens mit einer kürzeren Lebensspanne rechnen müssen, machte eine Rente bei einer privaten Lebensversicherung bis heute wenig Sinn. Da die Rente für alle Versicherungsnehmer gleich hoch ist, unabhängig ihrer Gesundheit, profitieren vor allem jene, welche die statistische Lebenserwartung übertreffen oder gar steinalt werden. Daraus ändert auch die Tatsache nichts, dass bei einem frühzeitigen Tod die nicht ausbezahlten Rentenanteile an die Er-

INSETART

HÖRGERÄTEBATTERIEN VARTA ZincAir Top ZU TIEFSTPREISEN

- Durch IV, AHV, SUVA empfohlen
- Wesentlich günstigerer Preis dank Postversand mit Rechnung
- Für sämtliche Hörgeräte geeignet
- Lange Lebensdauer • Sehr gute Qualität

Bitte Grösse und Anzahl/Preis ankreuzen

- Größen:
- V 13 AT** 1.4 V (mAh 230)
 - V 312 AT** 1.4 V (mAh 120)
 - V 675 AT** 1.4 V (mAh 540)
 - V 10 AT** 1.4 V (mAh 60)

- Anzahl/Preis:
- 4 Pack (24 Stück) 45.50
 - 6 Pack (36 Stück) 65.—
- MWST + Versand inbegriffen

Name:

Vorname:

Adresse:

Datum/
Unterschrift:

Bestellung an:
SH Vital Energie AG
Bahnhofstr. 9, 6341 Baar
Fax: 041 760 70 11
Tel.: 041 760 70 00
www.hoerbatterien.ch