

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 78 (2000)
Heft: 12

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: 01.02.2026

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

mauern, wie beispielsweise bei Glashausbauten, übernehmen, zu den gemeinschaftlichen Objekten gezählt. Hingegen werden gewöhnliche Fenster zum Sonderrecht gezählt. Bei Sonnenstoren wird in der Rechtslehre ausgeführt, dass sie zwar das Aussehen des ganzen Gebäudes beeinflussen, doch kann der Gemeinschaft, insbesondere mit Blick auf die Kostentragungs- und Unterhaltungspflicht, kein rechtsgenügendes Interesse an der Nichtbegründung von Sonderrecht an diesen Teilen zuerkannt werden. Sonnenstoren werden somit in der Regel dem Sonderrecht zugeordnet.

Dadurch, dass die von aussen sichtbaren Gebäudeteile dem gestaltendem Einfluss der Stockwerkeigentümergemeinschaft unterstehen, können die anderen Stockwerkeigentümer allerdings

das Anbringen auffälliger, mit den übrigen unverträglicher Sonnenstoren (z. B. wesentlich grössere Modelle, andere Art, Farbgebung) verhindern.

Die Rechtslehre ist somit grundsätzlich, jedoch mit Einschränkungen, der Auffassung, dass die Sonnenstoren zum Sonderrecht des einzelnen Stockwerkeigentümers gehören, sodass es im Einzelfall eine heikle Frage sein dürfte, ob das Ersetzen der Sonnenstoren durch vereinzelte Stockwerkeigentümer zulässig ist oder nicht.

Möglicherweise könnte das Reglement eine Entscheidungshilfe bieten, sofern es – wenn auch nicht zu den Sonnenstoren – eine Regelung für die Fenster enthalten sollte. Solche Bestimmungen zu den Fenstern könnten analog oder zumindest als Indiz auf die Sonnenstoren angewandt werden. Dr. iur. Marco Biaggi

Medizin



Dr. med. Fritz Huber

Ist mein Fettanteil zu hoch?

Vor Jahresfrist war ich etwas übergewichtig. Es gelang mir, etwa sechs Kilogramm abzunehmen. Ich bin 79 Jahre alt, 157 cm gross und wiege jetzt 57,5 kg. Wenn ich mit dem Omron-Körperfett-Messgerät meine «Körperzusammensetzung» messe, dann ist der

Fettanteil immer noch zu hoch, obwohl ich etwas abgemagert aussehe. Haben diese Fettanteil-Normwerte in meinem Alter noch Gültigkeit?

In der Schweiz bringt fast jede dritte Person zu viel Gewicht auf die Waage. Laut dem 4. Schweizerischen Ernährungsbericht (1998) weisen ungefähr dreissig Prozent aller Personen (39% der Männer, 22% der Frauen) ein zu hohes Körpergewicht auf (BMI > 25 kg/m²). Die Tendenz ist steigend. So erhöhte sich der Anteil der deutlich bis stark Übergewichtigen (BMI > 30 kg/m²) in der Altersgruppe der 25–74-Jährigen zwischen 1985 bis 1993 von 11,4 auf 14,6%. Leider wird das Übergewicht vielfach noch als rein kosmetisches Problem ange-

sehen statt als Krankheit mit erheblichen Risiken.

Es zeugt deshalb von überdurchschnittlichem Verantwortungsbewusstsein gegenüber Ihrer Gesundheit, dass Sie sich bemühen, Ihr leicht erhöhtes Körpergewicht (Ausgangswert BMI 25,9 kg/m²) zu normalisieren. Vermehrte Bewegung (Turnen, Schwimmen, Gehen) und eine Diät haben Ihnen geholfen dieses Ziel zu erreichen. Jetzt beträgt Ihr BMI-Wert 23,4 kg/m² und bewegt sich im Normbereich.

Der Body Mass Index (Körpermassen-Index, BMI) ist heute das international anerkannte Mass für das Erfassen des Norm-, Über- oder Untergewichtes. Er wird berechnet, indem man das Körpergewicht durch das Quadrat der Körpergrösse in Metern dividiert. Bei der Beurteilung des Körpergewichtes unterscheidet man folgende «BMI-Kategorien»: Untergewicht < 18,5, normales Gewicht: 18,5–24,9, leichtes bis mässiges Übergewicht 25,0–29,9, deutliches Übergewicht 30,0–40,0, extremes Übergewicht > 40,0. Bei einem BMI über 30 nimmt man an, dass eine eindeutige Gesundheitsgefährdung durch Fettsucht vorliegt. Im Alter verschiebt sich der BMI etwas nach oben. In dieser Lebensphase ist aber auch das Untergewicht sehr viel häufiger als in andern Lebensabschnitten. Untergewicht weist beim älteren und vor allem beim sehr alten Menschen oft auf eine Mangelernährung mit all ihren ungünstigen Konsequenzen für die Gesundheit hin.

Übergewicht ist nicht immer gleich Übergewicht, wenn es um die gewichtsbedingten Gesundheitsrisiken geht. Der Anteil des Körperfetts und seine Verteilung im Körper spielen hier zusätzlich eine wichtige Rolle. Bei einem trai-

nierten Sportler ist das Übergewicht oft durch die maximal entwickelte Muskulatur bedingt. Die Bilder der Kugelschüssler und Ringer an der Olympiade haben dies eindrücklich demonstriert. Hier kann es sinnvoll sein, den Fettanteil am Körpergewicht genau zu messen. Dies kann durch eine Hautfaltenmessung oder die so genannte bioelektrische Impedanz-Analyse geschehen. Das bei Ihnen eingesetzte Omron-Körperfett-Messgerät arbeitet nach dem letztgenannten Prinzip. Sinnvollerweise wird diese Analyse nur von geschultem Fachpersonal bei ausgewählten Personengruppen vorgenommen. Dazu gehören sicher nicht gesunde alte Damen, die sich viel bewegen und einen BMI im Normbereich vorweisen können.

Entscheidend ist auch, wo das überschüssige Körperfett abgelagert ist. Bei einer Fettansammlung im Bauchbereich, wie dies meist bei Männern der Fall ist, ist das Risiko für die Entstehung von Stoffwechsel- und Herzkrankheiten höher als bei einer Fettkonzentration im Hüft- und Oberschenkelbereich, wie sie vorzüglich bei Frauen beobachtet werden kann.

Zum Schluss noch einige Ausführungen zu Ihrer per-

INSERT

Ein ganz neuer Fahrradpass!

Elektrisch geht's leichter.



Als Velo, als Dreirad oder als Bausatz erhältlich. Unterlagen: Tel. 061 461 74 38

sönlichen Situation. Meiner Meinung nach haben Sie das erstrebenswerte Ziel erreicht. Solange sich Ihr BMI im Normbereich bewegt, sollte Sie der angeblich erhöhte Fettanteil nicht beunruhigen. Es ist wichtig, dass Sie sich wohl fühlen, Sie sollen keinen abgemagerten Eindruck erwecken. Wie sie richtig bemerken, leisten die verbliebenen Fettpölsterchen auch einen Beitrag zum guten Weiterleben in der nächsten Lebensphase. Das Omron-Gerät würde ich im Verlaufe der nächsten 20 Jahre nicht mehr konsultieren. Quälen Sie sich nicht mehr mit einer rigorosen Diät, sondern freuen Sie sich an der neu gewonnenen Beweglichkeit und an einem abwechslungsreichen Essen (viel Gemüse und Obst, viel

Kohlehydrate, wenig Fett). Im 3. und 4. Lebensalter gilt eine simple Regel: Zwischen dem 65. und dem 80. Lebensjahr sollte man nicht zunehmen und nach dem 80. Lebensjahr nicht mehr abnehmen.

Dr. med. Fritz Huber

Patientenrecht

Streitpunkt Kuraufenthalt

Ich bin alleinstehend und musste mich einer grösseren Rückenoperation unterziehen. Deshalb war es mir beim Spitalaustritt nicht möglich, mich zu Hause allein zu ver-

sorgen. Der Sozialdienst des Spitals organisierte für mich einen Kuraufenthalt. Da ich nach der Operation noch sehr schwach war, war ich froh, vom Spital direkt ins Kurhaus entlassen zu werden. Wieder zu Hause, bekam ich zu meinem Erstaunen von meiner Krankenkasse eine Rechnung von Fr. 3000.- für nicht gedeckte Kosten. Das, obwohl ich halbprivat versichert bin und der Sozialdienst telefonisch eine Kostengutsprache für die Kur eingeholt hatte. Kann ich gegen die Krankenkasse vorgehen?

Rechtliche Schritte gegen die Krankenkasse versprechen in Ihrem Fall wenig Erfolg, da gemäss KVG die Begründung der Kasse, eine dreiwöchige stationäre Rehabilitation sei

nicht ausgewiesen, voraussichtlich gutgeheissen würde. Jedoch hat der Leistungserbringer die Pflicht, den Patienten nicht nur über die medizinischen Belange, sondern auch über nicht gedeckte Kosten aufzuklären. Der Sozialdienst eines Spitals müsste wissen, dass man Kostengutsprachen immer schriftlich einfordern muss. Zudem sollte ihm bekannt sein, dass sich seit Inkrafttreten des KVG viele Kassen sehr restriktiv in Bezug auf Rehabilitations- und Kuraufenthalte verhalten. Wir haben uns deshalb an die Verwaltung des zuständigen Spitals gewandt mit der Bitte, zusammen mit Ihnen nach einer Lösung zu suchen.

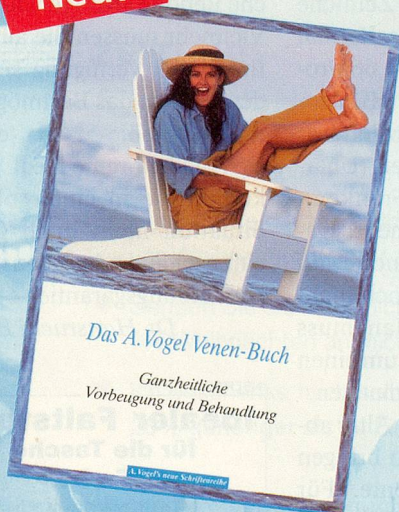
Crista Niehus

Schweiz. Patientenorganisation
Postfach 850, 8025 Zürich

INSERTAT

Das Geheimnis schöner und beschwerdefreier Beine

Neu!



«Das A. Vogel Venen-Buch»

von Dr. Nikolaus Linde und Sylvie Hölterhoff

Was Sie vorbeugend für Ihre Venen tun können, wie der Arzt bei Venenerkrankungen hilft und welche Alternativen die Naturheilkunde bietet.

128 Seiten, Fr. 16.50. Erhältlich in Buchhandlungen, überall wo es A. Vogel-Produkte gibt, oder direkt beim Verlag.



«Auf die Beine kommen» mit Sylvie Hölterhoff!

Vortragstournee mit Gratis-Venen-Check an 40 Orten in der Schweiz. Infos bei M. Bischofberger, Bioforce, Telefon 071 454 62 43, oder im Internet unter: www.verlag-avogel.ch

Bestellcoupon

☐ Ja, ich bestelle Ex. «Das A. Vogel Venen-Buch» zum Preis von Fr. 16.50.

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

ZL1

Abtrennen und einsenden an: **Verlag A. Vogel AG**, Postfach 63, 9053 Teufen AR, Telefon 071 335 66 66, Fax 071 335 66 88, E-mail: info@verlag-avogel.ch