

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 12

Rubrik: Ratgeber

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: 25.11.2025

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

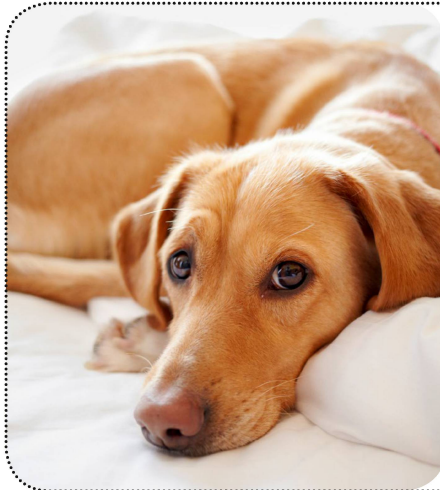
Wenn der Blick trüb wird

Auch unsere Vierbeiner können vom grauen Star betroffen sein. Dabei handelt es sich um eine krankhafte Veränderung der Linse im Auge.

Der Linse kommt im Sehvorgang eine wichtige Funktion zu. Ihre Aufgabe ist es, die einfallenden Lichtstrahlen zu brechen, um ein scharfes Bild entstehen zu lassen. Wird sie trüb, erscheint das Auge grau. Die Sehkraft nimmt ab. Der Hund kann vollständig erblinden.

Der graue Star, auch Katarakt genannt, entwickelt sich oft erst bei älteren Tieren. Die Krankheit kann jedoch auch genetisch bedingt sein und jüngere betreffen. Zudem kann sich der graue Star auch als Folge einer Augenentzündung oder -verletzung bilden. Hunde, die an einer Blutzuckererkrankung leiden, können ebenfalls daran erkranken. Ausserdem wird unterschieden zwischen einem grauen Star und einer leichten altersbedingten Linsentrübung, die keine grosse Sehbeeinträchtigung zur Folge hat.

Hunde haben neben der Linse noch andere, sehr gut ausgeprägte Sinnesorgane und können sich auch mit einem eingeschränkten Sehvermögen orientieren. Meist wird daher der Sehverlust erst bemerkbar, wenn beide Augen stark betroffen sind. Die Zeitspanne vom Beginn einer Linsentrübung bis zur kompletten Erblindung variiert sehr stark – sie reicht von einem Monat bis zu Jahren. Die Linse verfärbt sich anfänglich bläulich-weiss und ist im Endstadium komplett weiss.



Anzeichen abnehmender Sehkraft:

Eine langsame Abnahme der Sehkraft wird von den Vierbeinern sehr gut durch ihre anderen Sinnesorgane (Geruchssinn oder Gehör) kompensiert. Ein plötzlicher Sehverlust ist jedoch sehr beängstigend: Der Hund kann sich plötzlich nicht mehr orientieren, er wirkt ängstlich, verwirrt und läuft in vertraute Gegenstände hinein. Er findet auch seine Spielzeuge oder Leckerli nicht mehr so gut. Das Treppenlaufen wird zudem immer schwieriger.

Der graue Star tut nicht weh. Die Linsenkapsel kann jedoch brüchig werden, und es kann Linseneiweis in die Augenkammer gelangen. Dies kann zu einer schmerzhaften Entzündung führen. Eine weitere Komplikation ist die vollständige Loslösung der Linse, die eine Linsenluxation mit sich bringen kann. Eine Linsenluxation kann einen erhöhten Augeninnendruck provozieren. Sowohl eine Entzündung als auch ein erhöhter Augeninnendruck sind schmerzhaft und müssen tierärztlich behandelt werden.

Für die Behandlung des grauen Stars gibt es keine Medikamente, die die Krankheit heilen oder verzögern. Die einzige Therapie ist die chirurgische Entfernung der Linse und das Implantat einer Kunstlinse. Vor einer Operation werden Augentests in Kurznarkose durchgeführt. Da meist ältere Hunde betroffen sind, sollte

auch eine Blutuntersuchung durchgeführt und das Narkoserisiko abgeschätzt werden. Falls die Tests ergeben, dass durch den Einsatz von Kunstlinsen das Sehvermögen wieder hergestellt werden kann, ist die Operation des grauen Stars zu empfehlen. Dadurch wird die Lebensqualität der Patienten stark verbessert. Wird der graue Star nicht operiert, kann es langfristig zu Entzündungen und im schlimmsten Fall zu erhöhtem Augeninnendruck kommen. Regelmässige Untersuchungen beim Tierarzt oder der Tierärztin sind daher sinnvoll. *



● Mirjam Kündig

ist Tierärztin in Zürich und macht auch Hausbesuche.
077 422 0842
www.flyingdogtor.ch

Was bringt die Apple Watch?

Die neue Apple Watch trägt der Gesundheit Sorge und kontaktiert bei einem Sturz den Notfalldienst. Doch die Bedienung ist nicht ohne.



Ich komme mir etwas vor wie in einem Science-Fiction-Film – ich spreche mit der Uhr an meinem Handgelenk. Von der Apple Watch, der vierten Generation dieser Smartwatch, gibt es zwei Modelle: eines mit und eines ohne integrierte Sim-Karte. Letzteres braucht die Nähe des iPhones nicht, damit man telefonieren kann, aber es kostet natürlich auch mehr. Das Basismodell beginnt bei 450 Franken, der integrierte Mobilfunk schlägt mit weiteren 100 Franken zu Buche.

Hatten die Vorgängermodelle mit Kinderkrankheiten wie beschränkte Wasserdichte und mässige Batterielaufzeit zu kämpfen, sind diese heute ausgemerzt. Die Apple Watch brauche ich nur alle zwei Tage an den Strom zu hängen und kann sie auch zum Schwimmen tragen. Sie verfügt über ein grosszügiges «Zifferblatt», das aufleuchtet, wenn ich es gegen mich wende, ansonsten bleibt der Monitor schwarz. Was darauf erscheint, lässt sich anpassen, und hier beginnt die Krux für viele Leute: Die Einstellungen können auf die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden, was manche Personen überfordern kann.

Wie bei vielen mobilen Produkten kommt auch die Apple Watch nicht mit einer gedruckten Bedienungsanleitung daher, sondern die Anweisungen und Nutzungshilfen erscheinen auf dem

Bildschirm. Sie sind klar und vertraut für jemanden, der den Umgang mit dem iPhone gewohnt ist, das ohnehin Voraussetzung für die Nutzung ist. Wie immer bei digitalen Geräten gilt: ausprobieren. Mit wenigen Ausnahmen – und vor diesen wird ausdrücklich und mehrfach gewarnt – kann ja alles rückgängig gemacht werden.

Der wichtigste Schritt ist das Kopplern zwischen dem iPhone und der Watch und verläuft problemlos. Anspruchsvoller wird es, wenn einzelne Funktionen angepasst werden müssen, so zum Beispiel die Notfallfunktion. Ähnlich wie spezialisierte Unfallmelder, die am Handgelenk getragen werden, kann die neue Apple-Uhr feststellen, ob die oder der Tragende plötzlich und hart gestürzt ist. Bewegt man sich nach einem Sturz während einer Minute nicht, werden Notfallnummern und ausgewählte persönliche Kontakte automatisch angewählt und der Standort übermittelt. Vorausgesetzt: Die Apple Watch ist in der Nähe des iPhones, hat Zugriff auf ein WLAN oder verfügt über eine eigene Sim-Karte. In diesen Fällen wird der Notfalldienst des jeweiligen Landes, in dem man sich gerade aufhält, kontaktiert. Dieser Notruf ist auch beim iPhone vorprogrammiert: Wer lange die seitliche Einschalttaste zusammen mit einer Lautstärke-Taste gedrückt hält, kontaktiert den Notfalldienst.

Die Sturzüberwachung ist nicht die einzige Neuerung, die sich der Gesundheit von Apple-Watch-Trägern widmet. Zwei Sensoren überwachen den Puls und machen Meldung, wenn der Herzschlag sich während über zehn Minuten in einem auffällig tiefen oder hohen Bereich befindet. Zu einem späteren Zeitpunkt wird es eine App geben, die ein Elektrokardiogramm erstellen kann.

Die Apple Watch Serie 4 ist ein kleines technologisches Wunder. Sie einzurichten, erfolgt in gewohnter Apple-Manier. Etwas weniger gewiefte iPhone-Nutzende tun gut daran, sachkundige Unterstützung beim Einrichten an der Seite zu haben. Wer sich für seine Gesundheit interessiert, auch für die gelegentliche Überwachung seiner Körperfunktionen oder vielleicht etwas Motivation zu mehr Bewegung benötigt, für die ist die Apple Watch bestimmt eine Option. Doch wichtig ist: Man darf sich durch die Technologie nicht gestresst fühlen, sonst macht die Apple Watch keinen Spass. *



● Marc Bodmer

ist Jurist und Cyberculturist. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit digitalen Medien.

Ihre Spende bewegt uns!



Schweizerische Stiftung
für das cerebral gelähmte Kind

Spendenkonto: 80-48-4
www.cerebral.ch

 **cerebral**
Helfen verbindet

Blühender Winterzauber

Damit der Weihnachtskaktus drinnen und die getopfte Christrose draussen gesunde Blüten treibt, gilt es, beide umsichtig zu pflegen.

Drei Faktoren sind für das Wohlbefinden und die Blühfreude des Weihnachtskaktusses entscheidend: der Standort, die Giessmenge und das Substrat. «Es ist ein Märchen, dass dieser aus den brasilianischen Tropen stammende Blattkaktus immer am selben Ort stehen muss», so Obergärtner Balz Schneider von der bekannten Zürcher Sukkulentsammlung.

Der Pflegeplan für die botanisch «Schlumbergera» genannte Pflanze sieht darum wie folgt aus: Ab Mitte Oktober kommt sie an einen hellen 10 bis 12 °C warmen Ort, wo sie nachts 12 Stunden ohne Licht sein muss. Perfekt dafür geeignet ist ein unbeheizter Wintergarten, das Treppenhaus oder ein heller Keller. In überheizten Wohnungen mit trockenem Raumklima fühlt sich der Weihnachtskaktus hingegen gar nicht wohl. Von Mai bis Mitte Oktober darf und soll die Pflanze nach draussen, an einen halbschattigen Platz. «Pralle Sommersonne tut ihr indes gar nicht gut», erklärt Balz Schneider.

Die Wurzeln des Weihnachtskaktusses sind in einem grobfaserigen, reich mit organischem Material und etwas Sand versetzten Substrat am besten aufgehoben. Dieses wird das ganze Jahr hinweg mild-feucht gehalten. Einzige Ausnahme: Nach der winterlichen Blütezeit geht die exotische Pflanze in eine Ruhephase. Während dieser zirka vier Wochen langen Periode bekommt sie gar kein Wasser.

Lieber trocken als feucht

Punkto Flüssigkeitsbedarf sind Christrosen, botanisch «Helleborus niger», weitaus sensibler. «Zu viel Feuchtigkeit lässt die empfindlichen Wurzeln verfaulen», weiss Gartenfachmann Peter Janke aus Hilden (D), einer der führenden Helleborus-Experten im deutschsprachigen Raum. Sie vertragen eher Trockenheit als zu viel Nässe. Fingerspitzengefühl bedarf es zudem, um Christrosen in Töpfen zu kultivieren. Denn im Gegensatz zu Exemplaren,



die im Winter im Garten auch eisige Temperaturen mühe-los verkraften, verträgt diese krautige Pflanze den Frost im Topf gar nicht gut. Der gesamte Wurzelbereich kann während längerer Kälteperioden durchfrieren. Der Grund: «Christrosen bilden weite, lange Wurzelsysteme und können sich im Topf nie so ausbreiten wie in der freien Natur», sagt Peter Janke. Wichtig ist darum, dass sie in ein möglichst tiefes Gefäss gesetzt werden.

Ein helles, kühles Plätzchen

Ebenso entscheidend für das gute Gedeihen sind Wasserdurchlässigkeit und Mischung des Substrates. Der optimale Mix für die Drainage besteht aus Blähton, Kies oder Tuffgestein. Auf diese unterste Schicht kommt Kübelpflanzenerde, der etwas lehmige Gartenerde beigegeben wird.

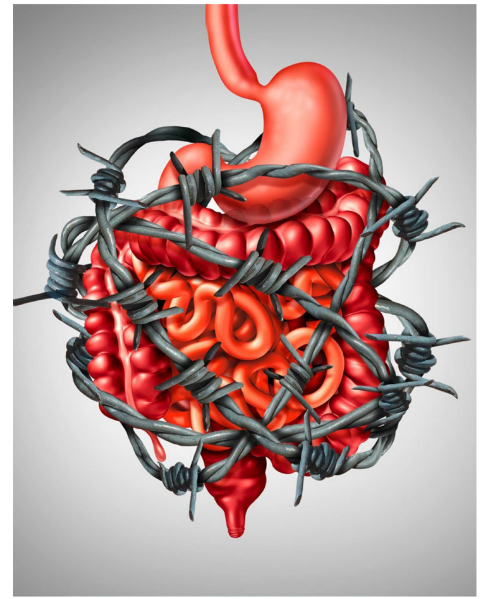
Was den Standort betrifft, hat die Christrose während der Sommermonate ähnliche Bedürfnisse wie der im freien lebende Weihnachtskaktus. Sie mag einen halbschattigen, eher kühlen Platz. Den Winter über sollte der Topf geschützt, in der Nähe einer Hauswand oder im Folientunnel stehen. Einpacken muss man die Christrosen aber trotzdem nicht. Und wer sich den Helleborus niger in der kalten Jahreszeit nach drinnen holt, stellt ihn zum Weihnachtskaktus an ein helles und kühles Plätzchen. *



● Christine Kunovits

ist Leiterin Redaktion und Verlag von «Bioterra». Vermutlich auch, weil selbstgezo- gene Cherrytomaten vor bald 30 Jahren ihre Liebe zum Gärtnern erweckt haben.

Sturm und Drang im Darmtrakt



Wenn die Verdauung Beschwerden macht, für die keine krankhafte Ursache gefunden werden kann, spricht man oft vom Reizdarmsyndrom. Die Frage ist nur: Was reizt den Darm und was beruhigt ihn wieder?

1 Woher kommt ein Reizdarmsyndrom?

Man fasst unter diesem Begriff Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Stuhlnormregelmässigkeiten (Durchfall und Verstopfung) und Bauchschmerzen zusammen, für die keine andere Ursache gefunden wurde. Psychosoziale Faktoren, die Ernährung sowie die Zusammensetzung der Darmflora spielen eine wichtige Rolle. Der Ernährung wurde in den letzten Jahren vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt. Es gibt keine «richtige» oder «falsche» Ernährungsweise. Es gibt aber viele individuelle Unverträglichkeiten, die besonders bei Reizdarmpatientinnen und -patienten ausgeprägt vorhanden sind.

2 Harmlose oder gefährliche Erkrankung?

Es handelt sich dabei weder um eine gefährliche gesundheitliche Störung noch um die Vorstufe einer schweren Erkrankung. Dennoch können starke Beschwerden die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Bei klarer Diagnose ist die Prognose gut und die Angst vor einem schweren Krankheitsverlauf unbegründet. Allerdings können Ängste die Symptome verstärken. Auch deshalb sollten potenziell gefährliche Erkrankungen, die ähnliche Beschwerden verursachen können, ausgeschlossen werden.

3 Was tun gegen Krämpfe, Blähungen, Verstopfung?

Die erste und wesentliche Massnahme ist der Ausschluss von organischen Erkrankungen, welche solche Symptome auslösen können. Falls der Durchfall zum Beispiel durch eine chronische Darmentzündung oder durch eine Infektion hervorgerufen wird, dann muss die Entzündung oder der Infekt behandelt werden. Sind auslösende Erkrankungen ausgeschlossen, muss man nach auslösenden Ereignissen suchen: Gibt es berufliche oder private Stressfaktoren? Ist die Trinkmenge genügend? Wie steht es mit der körperlichen Aktivität?

Und schliesslich: Welche Ernährungsgewohnheiten könnten verantwortlich sein?

4 Was bedeutet FODMAP-Diät?

Die FODMAP-arme Ernährung ist eine (relativ) neue Ernährungsweise. Kurzketten Zucker und Gäralkohole, die sich in vielen Nahrungsmitteln finden, werden reduziert oder ganz gemieden, weil sie von Betroffenen nur schlecht verdaut und im Dickdarm von Bakterien zersetzt und vergärt werden. Die Liste FODMAP-haltiger Nahrungsmittel ist allerdings sehr lang. Deshalb sollte diese Kostform durch eine darin erfahrene Ernährungsberaterin begleitet werden. Gelingt es, die «Bösewichte» weitgehend vom Speiseplan zu verbannen, haben die Patienten weniger Blähungen, weniger drangartigen Durchfall und weniger Bauchschmerzen.

5 Gibt es Medikamente oder andere Therapien?

Oft ergänzen sich allgemeine Massnahmen (Umgang mit Stress, Flüssigkeitszufuhr und Bewegung) mit Kostumstellungen und medikamentösen Therapien. Gegen Durchfall gibt es Mittel wie Loperamid (Imodium). Ist Verstopfung das Hauptproblem, kommen natürliche pflanzliche Fasern zum Einsatz (aus Flohsamen, Leinsamen, Guarbohne). Auch Magnesiumpräparate sind hilfreich. Die Behandlung von Krämpfen ist schwieriger, da diese oft unvermittelt auftreten und Schmerzmittel vorbeugend eher nicht empfohlen sind. *



● Dr. med. Robert Bründler

ist Facharzt für Gastroenterologie und Innere Medizin sowie Belegarzt am Spital Schwyz.

Erfolgreich mit einer Anlagestrategie

Die einen Investorinnen und Investoren setzen beim Aktienkauf auf die Gewinner, andere auf die Verlierer. Eines ist bei allen Methoden immer gleich: Benötigt wird Geduld und Disziplin.

Es tönt wie im Wunderland: das Geld in Aktien anlegen, nichts mehr tun und viel später einen hohen Gewinn einstreichen. Da mögen einige Finanzexperten den Kopf schütteln.

Trotzdem, die Strategie «Kaufen und Halten» kennt zahlreiche Anhängerinnen und Anhänger. Salonfähig hat diese Theorie der einstige Börsenguru André Kostolany mit einem legendären Ausspruch gemacht. «Kaufen Sie Aktien, nehmen Sie Schlaftabletten,

und schauen Sie die Papiere nicht mehr an. Nach vielen Jahren werden Sie sehen: Sie sind reich.»

Ganz so einfach ist es natürlich nicht. Aber der Klassiker unter den Anlagemethoden ist richtig angewandt durchaus sinnvoll. Schliesslich

INSERATE



oels
Ihr Profi für sichere
Handläufe

Für aussen

und innen

Jetzt Beratungstermin vereinbaren und 10 % Neukunden-Rabatt sichern

Oels GmbH
Hauptstrasse 32
5312 Döttingen
+41 56 222 44 42
www.handlaufprofis.ch
Montage in der gesamten Schweiz



Sicher ein- und aussteigen

Wir bauen in Ihre bestehende Badewanne eine Tür ein!
in nur 1 Tag, ohne Schmutz

Magic Bad®
www.badewannentüre.ch

Fragen Sie den Magic Bad® Berater in Ihrer Nähe:

Nordwestschweiz R. Otto 077 425 93 35	Zürich P. Giger 079 533 15 70
--	--

gibt es an den Börsen ein weiteres Bonmot: «Hin und her macht Taschen leer.» Wer glaubt, mit dem ständigen Kaufen und Verkaufen von Wertpapieren sein Vermögen zu vermehren, der sieht sich am Schluss nur mit einer hohen Spesenrechnung konfrontiert. Jede Börsentransaktion kostet in der Schweiz happige Brokergebühren. Allerdings braucht es bei dieser Vorgehensweise auch viel Geduld und Disziplin. Die Aktien mitten in einer Krise verkaufen, das geht nicht.

Wichtig ist das konsequente Verfolgen der einmal gewählten Anlagestrategie. Studien zeigen, dass sich damit höhere Renditen als der Marktdurchschnitt erzielen lassen. Wird das Geld breit diversifiziert in Aktien investiert, ergeben sich nach einer Zeitperiode von zwanzig Jahren deutliche Gewinne. Nebst der gängigen Philosophie des «Kaufen und Halten» führen auch andere Methoden zum Erfolg wie die Value-Strategie. Die Anhänger dieser Theorie kaufen Aktien von un-

terbewerteten Firmen und verkaufen, sobald sie ihren wahren Wert erreicht haben. Einsteigen sollte man, wenn ein Unternehmen mit vorübergehenden Problemen als Verlierer gilt, Substanz und Marktchancen aber weiterhin vorhanden sind. In all diesen Fällen muss die Bereitschaft bestehen, eine Aktie trotz teils massiven Kurseinbrüchen langfristig zu halten.

Von tiefen Aktienkursen lassen sich auch die sogenannten Contrarians nicht abschrecken: Sie schwimmen gegen den Strom. Die meisten Menschen verhalten sich wie Lemminge: Sie kaufen, wenn alle gekauft haben, und verkaufen, wenn alle verkauft haben. Ganz anders die Contrarians. Sie handeln gegenteilig zum Marktgeschehen. Als antizyklisch operierende Investoren steigen sie ein, obwohl die meisten Leute pessimistisch sind. Sobald sich die Grosszahl der Anlegerinnen und Anleger euphorisch geben und die Notierungen an den Börsen einem neuen Höhepunkt zustreben,

trennen sie sich von den Titeln. Diese Querdenker brauchen starke Nerven und sie müssen von ihrer Sache restlos überzeugt sein. Kehrt der Trend an den Aktienmärkten, ertönt jedenfalls keine Glocke.

Auch bei der Momentum-Strategie muss man die Trendsignale selbst erkennen. Diese Anleger konzentrieren sich darauf, die aktuelle Stimmung am Markt zu erfassen. Sie gehen davon aus, dass Aktien, die in den vergangenen Monaten gut abgeschnitten haben, auch in der nahen Zukunft zu den Gewinnern zählen. Grund: Ein Kurstrend aus der jüngeren Vergangenheit hat weiterhin Bestand. «The trend is your friend», sagen die Börsianer. Fragt sich nur, wie lange? *



● Kurt Speck

ist Wirtschaftswissenschaftler, Ex-Verleger und -Chefredaktor der Handelszeitung. Er publiziert zu Finanz- und Vorsorgethemen.

INSERAT

zb Die Zentralbahn.

**Die besondere
Geschenkkidee!**

 **SBB CFF FFS**

Lust auf einen Perspektivenwechsel?

Erleben Sie die traumhafte Bahnfahrt über den Brünig aus Sicht eines Lokführers.

www.zentralbahn.ch/fuehrerstand