

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 99 (2021)
Heft: 4

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: 04.05.2026

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

Fieser Parasit

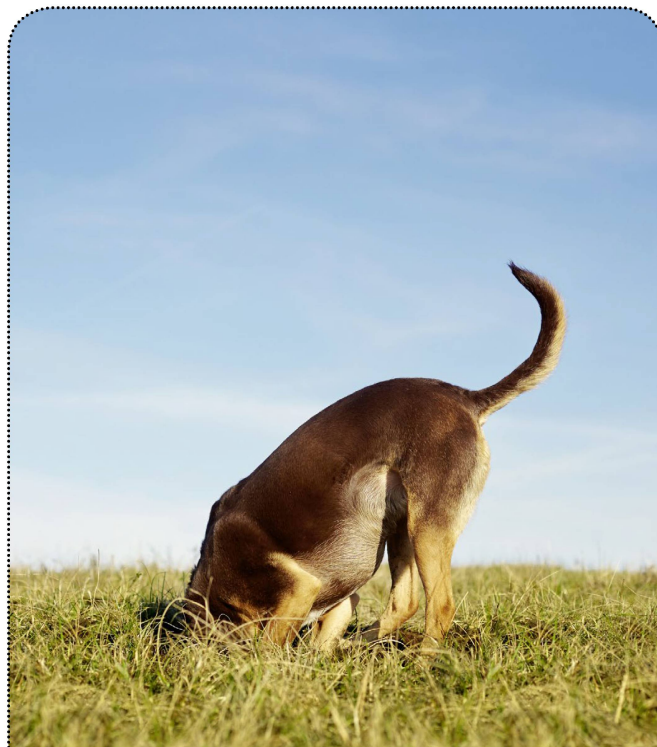
In der Schweiz erkranken immer wieder Hunde am gefährlichen Lungenwurm. Überträger sind Schnecken, die im Gras herumkriechen oder an Grashalmen kleben. Die Symptome bleiben oft lange unerkannt. Unbehandelt kann die Infektion jedoch fatale Folgen haben.

Sowohl Hunde wie auch Füchse stecken sich mit dem Lungenwurm (*Angiostrongylus vasorum*) an, indem sie infizierte Schnecken oder deren Schleim fressen. Nach der Aufnahme wandern die Larven des Lungenwurms durch Dünndarmwand, Lymphknoten und Leber ins rechte Herz und bis zu den Lungenarterien. Dort setzen sich die ausgewachsenen Lungenwürmer fest und können bis zu 2,5 cm lang werden.

Die in den Lungenarterien oder im rechten Herzen sitzenden Würmer verursachen eine Entzündung und können die Blutgefässe verstopfen. Dadurch entstehen ganz unterschiedliche Symptome (siehe Box). Einige der infizierten Vierbeiner sind beschwerdefrei. Andere zeigen milde, wieder andere weisen hingegen lebensbedrohliche Krankheitszeichen auf. Von Lungenwürmern können Hunde jeden Alters betroffen sein, junge erkranken in der Regel aber stärker als ältere.

Lungenwürmer können entweder in den Exkrementen oder im Blut nachgewiesen werden. Für die Untersuchung im Kot sind Proben von drei aufeinander folgenden Tagen nötig, da die Ausscheidung der Parasiten unregelmässig ist. Ein allgemeiner Blutcheck und Röntgenbilder der Lunge sind wichtige zusätzliche Untersuchungen, um das Ausmass der Erkrankung festzustellen.

Um den Lungenwurm zu bekämpfen, stehen verschiedene Antiparasitenmittel in Tablettenform oder Spot-on-Präparate zur Verfügung, die man auf die Haut aufträgt. Bei einem starken Lungenwurmbefall führen die absterbenden Parasiten unter Umständen zu heftigen Reaktionen. Zu Beginn der Therapie ist daher oft eine intensive Überwachung des Vierbeiners mit absoluter Boxenruhe nötig.



Symptome, die auf Lungenwürmer hinweisen:

- › Chronischer Husten › Atemnot › Leistungsschwäche
- › Ohnmachtsanfälle › Nasenblutung
- › Erhöhte Blutungsneigung › Lahmheiten
- › Muskelzittern › Lähmungen
- › Lokal schmerzhafte Wirbelsäule › Erbrechen
- › Durchfall

Die Weibchen der Lungenwürmer legen in den Lungen oder im Herzen der Hunde Eier ab, aus denen sich neue Larven entwickeln. Diese wandern die Luftwege empor, werden vom Hund wieder hintergeschluckt und gelangen so von Neuem in den Verdauungstrakt, wo sie durch den Kot ausgeschieden und von den Schnecken aufgenommen werden. So schliesst sich der Zyklus. Die Larven im Kot sind von blossen Auge nicht erkennbar.

Wird ein Lungenwurmbefall früh erkannt, ist die Prognose sehr gut, und der Hund kann vollständig geheilt werden. Um einer Ansteckung vorzubeugen, sollte man die Vierbeiner davon abhalten, Schnecken oder Gras zu fressen, sie regelmässig entwurmen und bei hohem Risiko regelmässig testen lassen. *

Weitere Informationen www.escaap.ch



● Mirjam Kündig

ist Tierärztin in Küsnacht, Telefon 044 912 04 04
tierarztpraxiskuesnacht.ch.

Aufgepasst bei Online-Einkäufen

Während die Geschäfte geschlossen waren, florierte der Online-Handel. Doch wo es um Geld geht, sind Kriminelle und anderer Ärger nicht weit.



Für seinen Garten suchte der Kollege Rolf eine Hän-gematte. Auf der Website haengdichrein.ch wurde er fündig. Der Preis war erst noch von CHF 120.– auf CHF 89.90 heruntergesetzt. Ein Schnäppchen, dachte er sich. Er bestellte und prompt wurde geliefert. Alles bestens, bis der Postbote ein zweites Mal klingelte und eine Zollrechnung überreichte.

Haengdichrein.ch ist nicht, wie die Web-Adresse mit der Endung «.ch» und die Preisangaben in Schweizer Franken vermuten lassen, eine Schweizer Firma. Der Firmensitz des fiktiven Unternehmens liegt vielmehr in Hannover, Deutschland, und von da wird auch die Ware über die Landesgrenze in die Schweiz geschickt.

Grundsätzlich müssen sämtliche Waren, die aus dem Ausland in die Schweiz kommen, verzollt werden. Weiter fällt Mehrwertsteuer (MWSt) an. Beträgt die MWSt weniger als CHF 5.–, so gilt sie als abgabefrei. Immer vorausgesetzt, der Warenwert ist für die Post gut sichtbar auf dem Paket angebracht. Falls dem nicht so ist, wird die Post die Verpackung öffnen müssen, was zu Kosten von CHF 13.– führt, wenn auch im Innern keine Deklaration ersichtlich ist und der Warenwert abgeklärt werden muss. Steht dieser fest, kommen Verzollungsgebühren und ein Warenwertzuschlag von 3 Prozent dazu.

Diesen Ärger und vor allem die Spesen kann man sich sparen, wenn man

auf der Website das Impressum aufruft. Dort ist der Geschäftssitz des Online-Händlers sichtbar. Liegt dieser im Ausland, können obengenannte Kosten anfallen. Es gibt aber auch ausländische Anbieter, die entsprechende Gebühren bereits in den Preisen, die sie in Schweizer Franken angeben, verrechnet haben. Wer nicht sicher ist, kann dem Online-Händler eine Mail schicken oder diesen telefonisch kontaktieren. So spart man sich böse Überraschungen und Geld.

Anstieg von Fälschungen

Pakete werden an der Grenze aber auch aus anderen Gründen geöffnet: Der Import von gefälschter Ware in die Schweiz ist verboten. Besonders Fälschungen haben in Zeiten des florierenden Online-Handels zugenommen. Kriminelle locken mit vermeintlichen Corona-Impfstoffen oder Kopien von Luxusgütern. Kürzlich schrieb die «Neue Zürcher Zeitung» dazu: «Das Eidgenössische Institut für Geistiges Eigentum (IGE) hat eine Studie in Auftrag gegeben, die demnächst veröffentlicht wird. Daraus ist erst eine Zahl bekannt: 4 Milliarden Franken. Um diesen Umsatz sind Schweizer Unternehmen laut Berechnungen der OECD im Jahr 2018 durch Fälschungen betrogen worden.»

Gemäss der Schweizer Vereinigung «Stop Piracy» wurden am Zoll im vergangenen Jahr über 4400 Sendungen mit gefälschter Ware festgehalten. Das ist absoluter Rekord und liegt rund 1500 Sendungen über dem Stand von 2019.

Neben Handtaschen, Reisetaschen und Portemonnaies sind Uhren und Schmuck die begehrtesten Waren. Die über 6700 konfiszierten Sendungen mit gefälschten Medikamenten stehen auf einer separaten Liste.

Natürlich geht es noch dreister. Gemäss dem Bundesamt für Polizei Fedpol gibt es immer mehr professionell gestaltete Websites, die verlockend günstige Waren feilbieten. Wer hier etwas bestellt und bezahlt, bekommt nicht einmal eine Fälschung und hat den Betrüger erst noch persönliche Daten geliefert. Das Fedpol empfiehlt: «Nehmen Sie die Preise unter die Lupe. Bevor Sie etwas bestellen, fragen Sie sich, ob das Angebot nicht zu gut klingt, um wahr zu sein.» *

Weitere Informationen

unter nscs.admin.ch



● Marc Bodmer

ist Jurist und Game-Consultant. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit digitalen Medien.

Gärtnern für morgen

Im Garten lässt sich mit der Flora viel für die Fauna tun. Und gleichzeitig auch für Kinder und Kindeskiner. Tipps, wie man eine gesunde grüne Oase anlegt und pflegt.

Schmetterlinge und (Wild-)Bienen, die sich im Frühling an den Blüten von Buschwindröschen und Anemonen laben, Eidechsen, die sich in Mauerritzen verstecken, Vögel, die in Hecken nisten, und Kinder, die dieses emsige Treiben spielerisch entdecken. Wer in einem derart gestalteten Garten mit der Natur in Kontakt kommt, lernt, dass dieser weit mehr ist als ein Openair-Wohnzimmer für Menschen. Im Buch «Enkeltauglich gärtnern»* der deutschen Geoökologin Sigrid Tinz finden sich etliche Anregungen für ein solch nachhaltiges Gärtnern. Und das ist gar nicht schwer.

Bodenpflege und Pflanzenwahl

Ob lehmig, sandig, tonig oder steinig, jeder Boden hat verschiedene Schichten. Und in jeder Schicht wohnen etliche Lebewesen, die alle gemeinsam dafür sorgen, dass er gesund und nährstoffreich bleibt. Damit ihr Lebensraum nicht durcheinandergerät, gilt: kein grobes Umgraben der Erde, sondern ein sorgfältiges Lockern mit einer breiten Grabgabel. Das kommt nicht nur den Bodenlebewesen zugute, sondern auch den Gärtnerinnen und Gärtnern: Die Arbeit ist viel weniger kraftaufwändig, was Rücken und blasenfreie Hände zu schätzen wissen.

Bei der Pflanzenwahl auch an andere Gartenmitbewohner und -mitbenützerinnen denken: keine giftigen Pflanzen wie Fingerhut, Lupine oder Maiglöckchen setzen, in Töpfen nur torffreie Erde verwenden, insektenfreundliche nektar- und pollenreiche Stauden- oder Zwiebelpflanzen in die Erde bringen, mit Wildsträuchern für Nistplätze und herbstliches Vogelfutter sorgen und mit Himbeeren Naschecken für die Kinder schaffen. Solche Gärten sind weit weniger aufwändig in der Pflege und lassen Grossmami und Grosspapi Zeit, mit den Enkeln die Pflanzen- und Tierwelt gemeinsam zu entdecken.

Kompost und Wasserverbrauch

Damit Tomaten, Zucchini, Peperoni und Beeren gut gedeihen, brauchen sie Nahrung in Form von Kompost, Grün-



düngung und Pflanzenjauchen. Diese natürlich stärkenden Nährstofflieferanten lassen Gemüse und Früchte üppiger wachsen und machen sie auch gegen Hagelschäden resistenter. Beim Giessen gilt: das Wasser mit der Kanne direkt an die Pflanzen auf die Erde bringen, und zwar alle paar Tage kräftig statt jeden Tag nur ein bisschen. Der Gartenschlauch bewässert nur oberflächlich.

Spielen nicht vergessen

Legen Sie Hecken zum Versteckspielen für die Kleinen an, pflanzen Sie kräftige Bäume, die sich dereinst beklettern lassen, und verteilen Sie abgefallenes Laub im Herbst als Winterschutz auf den Beeten. Aber auch, um Kinder darin herumtoben zu lassen. Haben sie ausgespielt, die Blätter zu Häufen rechen und damit den tierischen Gartenbewohnern ein Zuhause für kalte Tage schaffen. *

*«Enkeltauglich gärtnern», Sigrid Tinz, Pala-Verlag, Darmstadt, CHF 29.90



Christine Kunovits

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

Die andere Seite der Pandemie

Covid hat viele ältere Menschen in die Isolation getrieben und deren Psyche nachhaltig strapaziert. Ein Experte erklärt, wie sie den Herausforderungen der Krise besser trotzen – und wo sie Hilfe finden.



1 Covid setzt allen Menschen zu. Macht uns die Pandemie aber auch psychisch krank?
Soziale Isolation sowie die Furcht vor einer all-fälligen Covid-Infektion können durchaus Depressionen und Angstzustände bewirken. Unser Zentrum wurde im vergangenen Jahr jedenfalls verstärkt von Menschen kontaktiert, die wenige Jahre vor der Rente standen und sich durch die Pandemie existenziell gefährdet sahen. Auch Einsamkeit spielt eine wichtige Rolle. Zudem war der ambulante Beratungsbedarf in Familien, in denen Menschen mit Demenzerkrankung leben, während der Pandemie enorm hoch.

2 Ab wann braucht es professionelle Hilfe?
Bei hochbetagten Menschen verweisen oft körperliche Beschwerden auf grosse psychische Not, etwa Schlaflosigkeit oder Atemnot. Treten diese ohne erklärbare körperliche Ursache wiederholt auf, kann es sinnvoll sein, ein ambulantes alterspsychiatrisches Angebot in Anspruch zu nehmen. Die Schwelle, sich bei psychischen Beschwerden Hilfe zu holen, ist aber bei Älteren generationsbedingt oft hoch. Hier sind Angehörige und Freunde gefordert, Betroffene zu unterstützen, diesen Schritt zu wagen.

3 Wie können Expertinnen und Experten psychisch Angeschlagenen helfen?
Beispielsweise durch Telefonberatung. Oder durch Videotherapien – diese haben sich mittlerweile etabliert und lassen sich auch bezüglich Datensicherheit immer besser einsetzen, falls die technischen Voraussetzungen gegeben sind (ein Handy reicht aus). Auch Hausbesuche sind unter Einhaltung der geltenden Schutzmassnahmen in Not-situationen grundsätzlich möglich – viele sehen jedoch davon ab, weil sie Kontakte verständlicherweise weitgehend meiden.

4 Sind taugliche Therapien unter diesen Umständen überhaupt möglich?
Durchaus. Wir bieten in unserem Zentrum für Alterspsychiatrie und Privé das vollständige Therapieprogramm an, und dieses wird von älteren Patientinnen und Patienten intensiv genutzt. Viele schätzten insbesondere während den Lockdowns neben den Vorzügen einer intensiven stationären Therapie etwa die gemeinschaftliche Atmosphäre, die sie zu Hause so sehr vermissen. An unseren ambulanten Standorten bieten wir ebenfalls konstant ärztliche und pflegerische Therapien an.

5 Was können Menschen tun, um sich während der Krise körperlich und psychisch fit zu halten?
Aktuelle Untersuchungen zeigten, dass Menschen zwischen 60 und über 90 Jahren mit regelmässigen körperlichen Aktivitäten ihre Resilienz (psychische Widerstandskraft) und Zuversicht nachhaltig stärken können: etwa mit Wanderungen, Spaziergängen oder Gymnastik. Darüber hinaus sind (Video-)Telefonate mit Angehörigen oder anderen nahestehenden Personen wichtig. Sie lindern das Gefühl der Einsamkeit. Wer an digitalen Konzerten, Theateraufführungen oder Lesungen partizipiert, fühlt sich weniger allein und fördert damit sein Wohlbefinden. *



● **Dr. med. Bernd Ibach**

Privatdozent, Chefarzt des Zentrums für Alterspsychiatrie und Privé der Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Clenia Littenheid AG

Dank dem Smartphone grün

Wohin mit dem in der Corona-Krise gehorteten Geld? Innovative Produkte auf digitalen Kanälen offerieren neue Sparmöglichkeiten. Ein Blick auf die Kosten lohnt sich aber.

Wir können es an unserem eigenen Konsumverhalten beobachten: Das vielfach eingeschränkte Leben in der Corona-Pandemie zwingt uns, viele Ausgaben für Freizeitvergnügen, wie etwa Reisen oder Hobbys, auf die lange Bank zu schieben. Auch für luxuriöse Konsumgüter wird das Portemonnaie weniger geöffnet. Dafür liegt jetzt bei einigen etwas mehr Geld auf der hohen Kante.

Bis sich die Krisensituation normalisiert, kann es noch dauern. Da macht es Sinn, sich nach Anlageprodukten umzuschauen, die mehr finanzielle Sicherheit auch im höheren Alter versprechen. Banken und Versicherungen haben mit innovativen Produkten auf das wachsende Interesse am individuellen Sparen reagiert. Speziell das digitale Angebot wurde in der gebundenen (Säule 3a) und freien Vorsorge (Säule 3b) jüngst erheblich ausgebaut.

Für die Generation «50 plus» lohnt es sich, mit Einzahlungen in die steuerbegünstigte Säule 3a absehbare Einkommenslücken nach der Pensionierung zu vermeiden. Die Gelder aus AHV und Pensionskasse reichen immer weniger aus, um den gewohnten Lebensstil im Ruhestand weiterzuführen. In der dritten Säule ist noch viel Potenzial vorhanden. Nur 50 Prozent der Erwerbstätigen investieren in die Säule 3a. Dabei erlaubt das Gesetz Arbeitnehmerinnen und -nehmern mit einer Pen-

INSERAT

Kneipp

Glück, das wirkt

Achtsamkeit GEHT UNTER DIE HAUT

GLÜCKSMOMENTE
SEIT
130 JAHREN

Gut für dich & deine Haut: Die neue Kneipp® Gesichtspflegeserie **MINDFUL SKIN** mit natürlichen Wirkstoffen aktiviert deine Haut von innen und ist dank nachhaltiger Verpackung auch gut für die Umwelt.

Entdecke die ganze Serie: kneipp.world/mindfulskin



stig sparen

sionskasse derzeit die Überweisung von maximal 6883 Franken und Selbstständigen von 34 416 Franken pro Jahr.

Zur Hauptsache fliessen die Gelder auf ein Konto mit bescheidenen Zinssätzen nahe null. Wertschriftenlösungen werden erst von einer kleinen Minderheit genutzt. Dabei lässt sich mit 3a-Fonds bei einer Laufzeit von wenigstens zehn Jahren meist eine deutlich bessere Rendite erzielen. Wichtig ist: Ein Risikoprofil wählen, das zu einem passt. Eine ältere Person wird sich tendenziell für eine konservativere Variante mit einem niedrigeren Aktienanteil entscheiden, um auf der sicheren Seite zu sein.

Das Management eines Vorsorgedepots ist aber im Gegensatz zu einem

3a-Konto nicht gratis. Es gilt der Grundsatz: Je mehr Aktien, umso höher die Kosten und aller Voraussicht nach auch die Rendite. Bei aktiv gemanagten 3a-Fonds bewegen sich die jährlichen Gebühren je nach Aktienanteil zwischen 1 und 2 Prozent. Deutlich günstiger sind Lösungen mit Exchange Traded Funds (ETF). Diese Indexfonds kosten pro Jahr rund 0,4 Prozent. Die Gebührenstruktur wurde jüngst vor allem durch neue digitale Lösungen aufgemischt. Nebst Start-ups, wie Viac, Selma, Descartes Finance oder PSS, ist im letzten Jahr die Zürcher Kantonalbank als grosser Player mit einer Smartphone-App ins digitale Säule-3a-Geschäft eingestiegen.

Operiert wird mit einer All-in-Fee von 0,48 Prozent. Damit kann man in einen von acht hauseigenen Fonds investieren. Die Banken wollen mit preisgünstigen digitalen Angeboten auch die freie Vorsorge in der Säule 3b mit Wertschriften- und Immobilienlösungen forcieren. Steuerprivilegien gibt es da allerdings nicht. Aber das gehortete Geld aus Corona-Zeiten wird zumindest ohne überhöhte Kosten angelegt. *



● Kurt Speck

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

INSERAT



STOP DER STURZGEFAHR

Wir installieren eine Dusche nach Mass an der Stelle Ihrer Badewanne.

- ✓ Der Umbau erfolgt in nur einem einzigen Tag
- ✓ Wir realisieren Umbauten in der ganzen Schweiz
- ✓ Der Beratungs und Ausmass Termin vor Ort ist unverbindlich und kostenlos

Uns können Sie auch unkompliziert per Whatsapp kontaktieren.

BAD und SICHERHEIT GmbH 078 406 98 83 info@badundsicherheit.ch badundsicherheit.ch