

+GF+

# BETRIEBS - KRANKENKASSE

Schaffhausen, Februar 1960

XXIII. Jahrgang Nr. 2



## Wie hat die Krankmeldung zu erfolgen?

Wir machen darauf aufmerksam, dass Sie durch verspätete Krankmeldung zu Schaden kommen. Die Bezugsberechtigung für Krankengeld beginnt frühestens mit dem Tag der Krankmeldung bei der Kasse. Ausserdem ist Voraussetzung, dass sofort der Arzt konsultiert wird.

Die Absenzmeldung an den Betrieb gilt nur dann auch für uns, wenn gleichzeitig ein Krankenschein angefordert wird, wobei nicht zu vergessen ist, den behandelnden Arzt anzugeben.

\*

Die Benützung von Motorfahrzeugen aller Art ist während der Krankheit grundsätzlich verboten. Nur dort, wo der Arzt nicht am gleichen Ort wohnt, und die Benützung eines öffentlichen Verkehrsmittels (Bus, Postauto, Bahn) nicht zugemutet werden kann, darf für den Arztbesuch ein Fahrzeug benützt werden.

\*

Die Ausgangsbewilligung ist bis Ende März auf 17.00 Uhr beschränkt (ab 1. April bis 20.00-Uhr). Die Ausgangsbewilligung ist vom Arzt im Krankenschein zu bescheinigen.

\*

Herr Hans Jufer, bisher Kontrolleur in der Tempergiesserei III, hat bei uns als neuer Krankenbesucher die Arbeit aufgenommen. Wir heissen ihn aufs beste willkommen und wünschen ihm Erfolg und Befriedigung im neuen Arbeitsgebiet.

Wir bitten die Patienten, Herrn Jufer freundlich zu empfangen.

## Selbstmassage

Die Selbstmassage ist so einfach, sie benötigt so wenig Zeit und ist dabei von einem so grossen gesundheitlichen Wert, dass ihr wesentlich mehr Beachtung als bisher geschenkt werden sollte. Die Handgriffe, die wir dabei anwenden, bezeichnen wir als Streichen, Reiben, Kneten, Klopfen und Erschüttern. Die Bezeichnungen sind so eindeutig, dass darüber nichts weiter gesagt zu werden braucht.

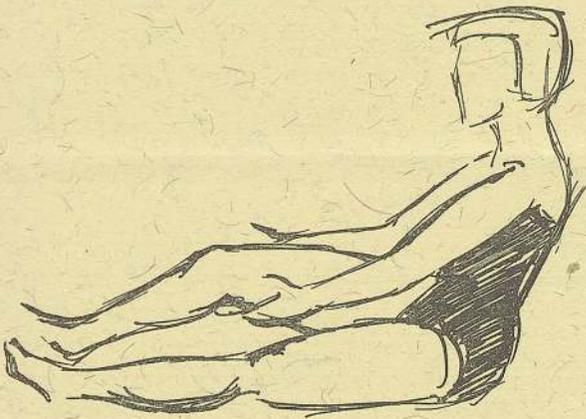
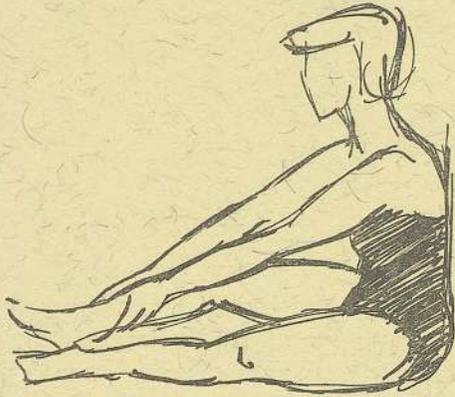
Unter dem Einfluss der Massage setzt in Haut, Muskeln und Bindegewebe eine gesteigerte Durchblutung ein.

Der Stoffwechsel wird beschleunigt und damit vollzieht sich eine vorzügliche Entschlackung. Auf dem Wege des Reflexbogens wird von der Haut der Massage reiz weitergeleitet auf einzelne Organe, so dass sich auch dort der Zu- und Abfluss von Blut und Lymphe verbessert. Ausserdem wird durch die Massage die Zellbildung gefördert, die Herzarbeit unterstützt und bestehende Verkrampfung beseitigt — fürwahr ein ganzer Katalog von gesundheitsfördernden Folgen, für die der Organismus sehr dankbar ist.

Der zu massierende Körperteil muss entspannt sein. Die Massage erfolgt grundsätzlich in Richtung zum Herzen und dauert etwa 10 Minuten.

Beginnen wir zuerst mit der Zahnfleischmassage, weil viele Menschen über schwammiges und leicht blutendes Zahnfleisch klagen. In solchen Fällen ist es meist entzündet, gerötet und leicht schmerzhaft geschwollen. Die Speichelsekretion ist meist gesteigert. Spülungen mit Kamillen- und Salbeiaufgüssen mehrmals am Tage und tägliches Frottieren des kranken Zahnfleisches mit einer weichen Bürste verschaffen schnell Linderung und Heilung. Selbstverständlich müssen kranke Zähne und faulende Wurzeln, ebenso Zahnsteinkrusten durch den Zahnarzt entfernt werden. Wichtig ist weiter die Beinmassage, denn kranke Beine sind ein überaus häufiges Leiden. Hier werden

die Hände hinten um den Fuss gelegt. Es folgt eine Streichung von der Ferse bis zum Knie. Die Waden werden leicht durchgeknetet. Der Oberschenkel wird vom Knie bis zur Hüfte gestrichen, geknetet und erschüttert. Besondere Aufmerksamkeit verlangen die strapazierten Füße; sie werden mit beiden Händen gut durchgeknetet. Bei ständig kalten Füßen wird die Massage noch durch Wechselbäder unterstützt.



Die Arme werden, ebenfalls in Richtung zum Herzen, wechselseitig gestrichen und geknetet. Zur Stärkung der Bauchmuskulatur und Anregung der Darmtätigkeit — ein sehr aktuelles Thema — legt man sich flach auf den Rücken und führt mit der Hand kreisförmige Bewegungen von der Nabelgegend aus durch. Bei der Brustmassage muss zur Vorsicht geraten werden. Sie darf sich höchstens auf das Klopfen der auf den Knochen ruhenden Partien erstrecken.

Den Rücken kann man nur in Form von Streichungen massieren. Sie erfolgen von der Mitte des Nackens aus zur Seite.

Wir strengen oft unseren Körper an bis zur Grenze seiner Leistungsfähigkeit. Zehn Minuten täglich für sein — und unser! — Wohlbefinden, das ist kaum zu viel.

Dr. M. Z.

## Joghurt entgiftet den Körper

Im Joghurt finden sich hauptsächlich zwei Arten von Milchsäurebakterien, von denen die eine besonders die Säuerung und Dicklegung der Milch bewirkt, die andere vornehmlich das Aroma bildet. Joghurt wirkt besonders günstig bei gleichzeitig reichem Eiweissgenuss in Form von Fisch, Fleisch oder Eiern. Hier hemmt Joghurt entscheidend die Eiweissfäulnis und entgiftet somit den Körper. Bei manchen Kranken — denen Mangel an Magensalzsäure Verdauungsbeschwerden bereitet — ist die Milchsäurebehandlung in Form von Joghurt ein guter oder sogar der einzige Weg, diese Beschwerde zu beheben. Eine weitere heilende Wirkung entfaltet Joghurt bei Menschen mit Stuhlverstopfung. Er tötet die Fäulnisreger ab und begünstigt die abführende Eigenschaft der Milchsäure.

## Guter Kamerad: Wirbelsäule

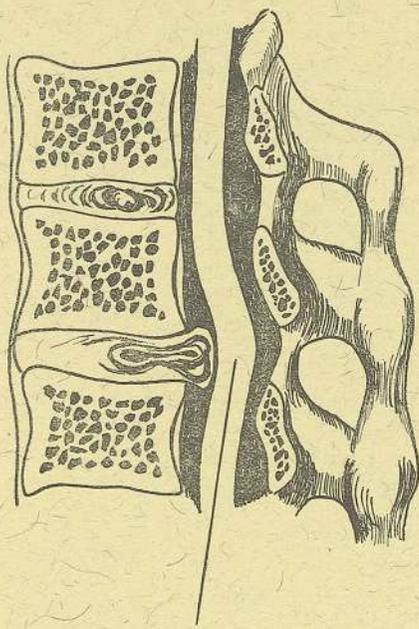
Wenn unsere Grossväter Rückenschmerzen bekamen, dachten sie zunächst an einen «Hexenschuss». Heute wird kaum jemand in der gleichen Situation es versäumen, die Vermutung zu äussern, es handle sich wohl um einen «Bandscheibenschaden».

Es gibt Begriffe, die über Nacht zum Schlagwort werden. Zu ihnen zählen derzeit beispielsweise der wirtschaftswundergeborene «Manager», die «Halbstarken» und nicht zuletzt — der «Bandscheibenschaden».

Zugegeben: Eine Unzahl von Informationen, die man dem medizinischen Laien über das komplizierte Gebilde der menschlichen Wirbelsäule zugeleitet hat, waren nicht immer geeignet, richtige Vorstellungen zu erzeugen oder zu festigen.

Darum ist zunächst etwas Anatomie im Telegrammstil nicht zu umgehen: Das Rückgrat gleicht einem S-förmig gebogenen, in 33 Stücke geschnittenen, nach unten dicker werdenden Besenstiel. Zwischen diesen «Stücken» — den Wirbelkörpern — liegen die «Bandscheiben» aus zähelastischem Stoff. Von der Rückseite jedes einzelnen Wirbelkörpers gehen Knochenfortsätze nach seitlich und rückwärts aus, und zwar so, dass sie einen Bogen bilden, der den Wirbelkörpern rückwärts aufsitzt.

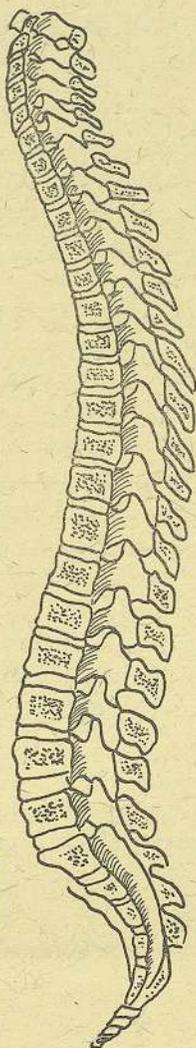
Die Gesamtheit dieser Bögen bildet den knöchernen Wirbelkanal, in dem das Rückenmark, der zentrale, vom und zum Gehirn führende Hauptnervenstrang, stossicher verläuft. Während die 7 Hals-, die 12 Brust- und 5 Lendenwirbel Einzelknochen darstellen, sind die untersten 9 Wirbelkörper zu zwei zusammenhängenden Skeletteilen, dem Kreuz- und dem Steissbein verbacken. Eine grosse Zahl straffer Bänder und Muskeln hält die Wirbel-«Säule» zusammen. Dank ihrer genialen Konstruktion erfüllt sie zwei restlos gegensätzliche Aufgaben zugleich: Stütze und dennoch beweglich zu sein.



Verdrängtes Rückenmark

#### Bandscheiben-Vorfall

Wenn die Bandscheiben zwischen zwei Wirbelkörpern Einrisse erleiden, quillt das Gewebe des Bandscheibenkernes heraus und tritt nach hinten in den Wirbelkanal ein.



Zur vielzitierten «Bandscheibe»: Was ihren «Lebenslauf» betrifft, möchte ich jene plastische Definition wiederholen, die ein international anerkannter Experte in seinem vielbeachteten Referat anlässlich des letzten Karlsruher Therapiekongresses gegeben hat:

«1. Die Bandscheibe ist ein hydraulisches Organ wie der Autoreifen ein pneumatisches. Der Lebensgang der Bandscheibe durchläuft drei Phasen. In der Jugend, also der ersten Phase, hat die Scheibe den vorgeschriebenen Innendruck, die vollen Atü, ist stramm, führig, formwährend, passt sich jeder Haltungsänderung verzögerungsfrei an.

2. die zweite Phase — zumeist die Lebensmitte — führt über einen Materialermüdungsschaden der Cordschicht des Faserrings zum Zustand der halben Atü, also zwar noch erhaltener, aber verminderter Hydraulik.

3. Schliesslich jene dritte und letzte Phase des lebensüblichen Schwundes der Hydraulik, die kein Hervorquellen und damit keine Symptome mehr zulässt, die der Autofahrer den Platten nennt».

Die zweite Phase der verminderten Hydraulik ist die Zeit möglicher Beschwerden, weil dann nämlich Verschiebungen oder ein Heraustreten aus der üblichen

Lage — und damit Druckerscheinungen auf benachbarte Nerven — möglich sind.

Weil aber jeder Mensch alle drei Phasen der Bandscheibenentwicklung notwendigerweise durchmacht — dies ist eine entscheidende Erkenntnis! — sind praktisch alle Bandscheibenschäden Ereignisse vorübergehender Art.

Es widerspräche allen sonstigen Rehabilitationsbemühungen der Natur, hielte sie nicht für Veränderungen, denen jeder Mensch unterliegt, entsprechende Ausgleichsmöglichkeiten bereit!

Sie hält solche bereit: Wenn die Bandscheiben zu verledern beginnen (3. Phase), werden an den Wirbelkörper-Rändern knöcherne Konsolen angelagert. Auf diese Weise wird die Statik wiederhergestellt, wenngleich auch auf Kosten einer vollen Beweglichkeit. Diese Einbusse ist jedoch keineswegs grösser als jene, die wir mit fortschreitenden Lebensjahren bei allen Organen als naturgegebene, normale Funktionsverminderung zu bezeichnen pflegen.

Kein vernünftiger Mensch wird den segenreichen Fortschritt in Abrede stellen, den die Röntgentechnik allein für die Medizin bedeutet. Daran ändert nichts, dass sie bezüglich der Bandscheibenentwicklung in den verschiedenen Lebensperioden und der damit am Knochen notwendig werdenden Umbauten zu einigen Irrtümern — auch ärztlichen Irrtümern — geführt hat.

Der Zeitpunkt des Bandscheiben- und Knochen-Umbaus der Wirbelsäule hängt von der Qualität des Gewebes ab. So sind diejenigen Menschen, die von Natur aus mit einer minderen Bandscheiben-Qualität bedacht wurden, deswegen nicht einmal schlechter daran, weil sie das dritte, das «rettende» Stadium des Freiseins von Schmerzerscheinungen frühzeitiger erreichen.

Es besteht also gar keine Veranlassung, sich vor den so viel zitierten «Bandscheibenschäden» zu ängstigen. Noch viel weniger Veranlassung besteht, ein Bandscheibenleiden für eine unheilbare Krankheit zu halten.

Notwendig ist die Feststellung, dass es heute kaum mehr spontan entstehende Schäden der Wirbelsäule gibt als früher. Das Röntgenbild macht nur sichtbar, was es zu Grossvaters Zeiten und vorher ebenso gab. Zudem — wie gesagt — erst in dem Augenblick, da die Wiederherstellung bereits beendet oder auf dem besten Wege dazu ist.

Heilsam für jeden ernstlich Betroffenen ist die Einstellung, mit gutem Willen und aktiven Bewegungsübungen den Arzt bei der Beseitigung des vorübergehenden Schadens zu unterstützen.

Resignation, die immer falsch ist, und Stützgerüste, die in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle unangebracht sind, schaffen nur ein Heer von körperlich und seelisch Invaliden, die es nicht zu sein brauchten.

Dr. med. Karl M. Kirch

## Der richtige Hörapparat

So wie die Brillengläser für Ihre Augen individuell angepasst werden müssen, soll auch ein Hörgerät genau auf Ihr Gehör abgestimmt sein.

Für die Anschaffung eines Hörgerätes steht Ihnen die Hörmittelzentrale des Bundes schweizerischer Schwerhörigenvereine unverbindlich und kostenlos zur Verfügung. Diese verfügt stets über die neuesten Geräte der verschiedensten Fabrikate und Sie werden durch geschultes Fachpersonal beraten. Da keinerlei Geschäftsinteressen im Spiele stehen, ist beste Gewähr geboten, dass Ihnen ein Gerät empfohlen wird, das Ihnen wirkliche Hilfe bedeutet.

Angesichts der sehr teuren Apparate lohnt es sich, die Hörmittelzentrale aufzusuchen. Zudem erhalten Sie auf die durch die Hörmittelzentrale vermittelten Apparate einen namhaften Rabatt, und wenn für die Gestehungskosten die eigenen Mittel nicht ausreichen, weist sie Ihnen den richtigen Weg, um die Finanzierung sicherzustellen.

Die Hörmittelzentrale bedarf

1. ein ärztl. Zeugnis über die Art Ihres Gehörleidens;
2. vorherige schriftliche oder telefonische Besuchsvereinbarung, Tel. (051) 34 02 16.

## Beachten Sie,

dass die Krankenscheingültigkeit befristet ist (Stempel auf der 3. Seite). Abgelaufene Krankenscheine dürfen nur mit unserer Genehmigung, bzw. Verlängerung weiter verwendet werden.

Abgeschlossene Scheine sind uns sofort zuzustellen. Viel unnötige Arbeit und Spesen helfen Sie uns sparen, wenn Sie abgeschlossene Scheine als ebenso dringlich behandeln wie beim Bezug derselben.

Auch nicht benützte Scheine sind unbedingt zurückzugeben.

## Straffälle

Der Vorstand befasste sich an den letzten beiden Sitzungen mit 6 Straffällen. Es mussten Strafen von einem Krankengeldabzug bis zum gänzlichen Entzug der Leistungen ausgesprochen werden.

\*

Unter den Mitgliedern der Familienversicherung sind seit Mitte Dezember folgende Todesfälle zu beklagen:

Frau Ida Widmer	Frau Marie Strehl
Frau Rosa Frey	Frau Anna Leu
Frau Marie Schlegel	Frau Elise Fischer
Frau Lydia Lobsiger	Frau Babette Schütz

## Die Kinderlähmung ist noch nicht gelöst

Das Jahr 1959 brachte wieder die doppelte Zahl von Erkrankungen gegenüber 1958. Darum heisst es weiterhin vorsichtig sein. Zwar sind die schweren Folgen in der Form von Lähmungen bei den Kindern zurückgegangen und bei den zwei- oder dreimal geimpften nur in ein paar ganz wenigen Einzelfällen aufgetreten. Schwere Lähmungen wurden aber bei nicht geimpften Kindern und in vermehrtem Umfang bei Erwachsenen konstatiert.

Zu Anfang des Jahres sollten nun alle Kinder und Erwachsenen, die noch nie oder nur einmal geimpft wurden, sich der Impfung unterziehen. Im Abstand von zwei Monaten müssen dann noch die zweite und die dritte Impfung stattfinden.

Wer vor mehr als zwei Jahren zweimal geimpft wurde, sollte im Frühjahr sich einer dritten Impfung unterziehen. Es ist so und die Zahlen beweisen es im Auslande und bei uns: Einen totalen Impfschutz bildet zwar die Impfung leider immer noch nicht, doch tritt — und das ist das Entscheidende — bei zwei- bis dreimal geimpften Personen die Erkrankung, wenn überhaupt, in leichter Form auf und Lähmungen wird es praktisch kaum geben.

*Hütet Euch vor der Kinderlähmung und ihren traurigen Folgen! Benützet die gebotenen Impfgelegenheiten!*

