

Fundgrube : Tips für vergnügliches Wandern

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz**

Band (Jahr): **71 (1977)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Für Sie gelesen:

Fundgrube: Tips für vergnügliches Wandern

Die schöne Zeit zum *Wandern* ist wieder angebrochen.

Wandern ist ein vorzügliches Mittel gegen die allgemeine Bewegungsarmut und wurde als Freizeit- und Ferienhobby neu entdeckt.

Warum nicht auch für Gehörlose?

Wir wollen aber nicht einfach drauflos marschieren, sondern einige Tips beachten:

Einlaufen ist wichtig.

Wir beginnen nicht gleich mit Gewalttouren. Man läuft am besten nach einer guten Karte. Bei der Zeitberechnung müssen wir auch an den Rückweg denken.

Beim Wandern werden vor allem die Füsse strapaziert. Wir tragen deshalb bequeme feste *Schuhe* mit flacheren Absätzen oder richtige Wanderschuhe, die dem Fuss Halt geben und in denen man nicht jeden Stein spürt.

Die *Kleidung* soll luftig und wetterfest sein.

Bei warmem Wetter sind Baumwoll- oder Mischgewebe mit mehr Baumwolle zu bevorzugen, weil sich darin die Hitze nicht so staut. Für kühle Stunden müssen Strickjacke, Pulli oder ein leichter Wettermantel mitgenommen werden.

Eine leichte *Kopfbedeckung* schützt vor starker Sonnenbestrahlung.

Vor Sonnenbrand schützen wir uns mit einem guten Sonnenschutzmittel, das wir vor dem Wandern einreiben.

Für grössere Strecken nehmen wir einen Rucksack mit, für kleinere eine Umhängetasche.

Wir denken daran: Alles was wir über dem Arm tragen müssen, wird uns zur Last.

Proviant — *Picknick*

Wir können Schnitten mit nicht zu fetter Wurst und nicht zu scharfem Käse belegen und in Alufolie verpacken. Auch hartgekochte Eier oder Scheiben von kaltem Braten sind beliebt. Erfrischende Zutaten wie Rüebli, Radieschen, Rettiche, schnittfeste Tomaten werden daheim gewaschen, geputzt und in Folie verpackt.

Als Zwischenverpflegung nehmen wir Obst, Zwieback oder Studentenfutter mit.

Tees mit Zitronensaft und wenig Zucker oder nicht zu süsse Obstsäfte sind die besten Durstlöcher.

Wir rasten an einem trockenen Platz. Steine und feuchter Boden sind ungesund (Nieren-, Blasen- und Unterleibserkrankungen).

Wir lassen keine Abfallspuren zurück!

Wir stürzen uns nicht in erhitztem Zustand auf eiskalte Getränke.

Eile mit Weile

Ein gleichmässiges Wandertempo ist das beste. Zu schnelles Gehen und zu häufige Pausen machen müde. Wir wollen ja nicht möglichst viele Kilometer hinter uns bringen. Der Wandertag soll für uns zu einem schönen Erlebnis werden.

Wir wünschen dieses Erlebnis vielen Lesern und Leserinnen.

Vielleicht kochen wir vorher einmal ein Gemüse, das den Sommer ankündigt:

Brokkoli

Brokkoli schmeckt ähnlich wie Blumenkohl. Man verwendet die dunkelgrünen Knospen und die Strünke. Das Laub essen wir nicht. Deshalb kaufen wir Brokkoli mit wenig Laub: Wir achten auf grünen Brokkoli mit geschlossenen Knospen. Gelber Brokkoli mit geöffneten Knospen ist nicht mehr frisch.

Brokkoli mit Schinken

1 Brokkoli, Salz, 2 Zwiebeln

200 g gekochter Schinken

1 Bund Petersilie

Wir gratulieren

Im Altersheim «Friedau» für Gehörlose und Taubblinde in Zizers feiert Herr Jakob Kuhn den 80. Geburtstag. Der rüstige gehörlose Jubilar erfreut sich guter Gesundheit. Als Pensionär ist er wegen seines Humors bei allen beliebt. Wir gratulieren ihm herzlich und hoffen, dass er noch weitere schöne Tage erleben kann.

2 dl Rahm

2 Eier

Pfeffer

Muskat

50 g geriebener Parmesankäse

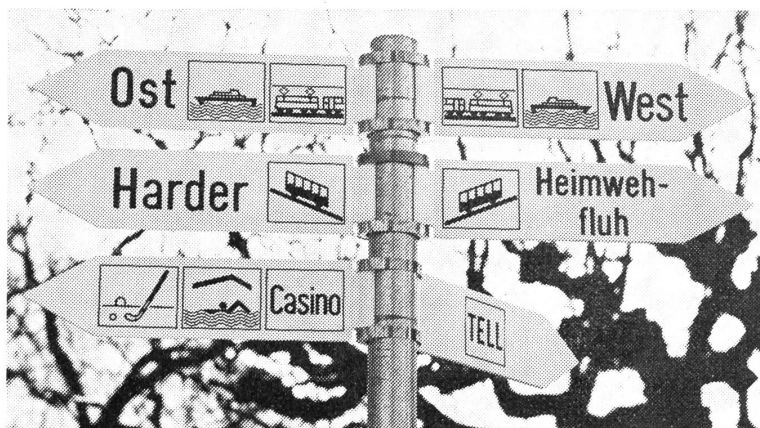
Brokkoli putzen, waschen und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Zwiebelwürfel andünsten und abgetropften Brokkoli kurz darin wenden und alles in eine gefettete, feuerfeste Form geben. Mit Schinkenwürfeln und gehackter Petersilie bestreuen, Rahm mit Eier, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Ueber den Brokkoli giessen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 30 Minuten backen. (Pro Person zirka 540 Kalorien.)

Dazu: Petersilienkartoffeln.

Guten Appetit!

Für die ASG (Arbeitsgemeinschaft der Sozialarbeiter für Gehörlose) M. B.

Bildersprache — international



Anfänglich kannten die Menschen noch keine Buchstabenschrift. Sie verwendeten Bilder als Schriftzeichen. Das war so vor vielen Jahrtausenden. Die Bildersprache ist aber nie ganz verschwunden. In der modernen Gegenwart wird sie sogar wieder sehr häufig angewendet. So sind z. B. die Täfelchen mit der Aufschrift «Rauchen verboten» fast überall ersetzt worden. Man sieht jetzt Täfelchen mit dem kreuzweise rot durchgestrichenen Bild einer Pfeife oder Zigarette. Jedermann versteht sofort:

das bedeutet Rauchverbot. Es braucht dazu auch keine besonderen Sprachkenntnisse. Der Italiener, der Engländer, der Deutsche usw. versteht die Bedeutung des Bildes auf dem Täfelchen. Bildersprache ist international, ähnlich wie die Sprache der Gebärden.

Daran hat wahrscheinlich die Stadtverwaltung von Interlaken auch gedacht als sie rechtzeitig vor Beginn der grossen Sommersaison neue Wegweiser aufstellen liess. Einen davon zeigen wir hier im Bilde. **