Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 58 (1980)
Heft: 4

Rubrik: Mosaik

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

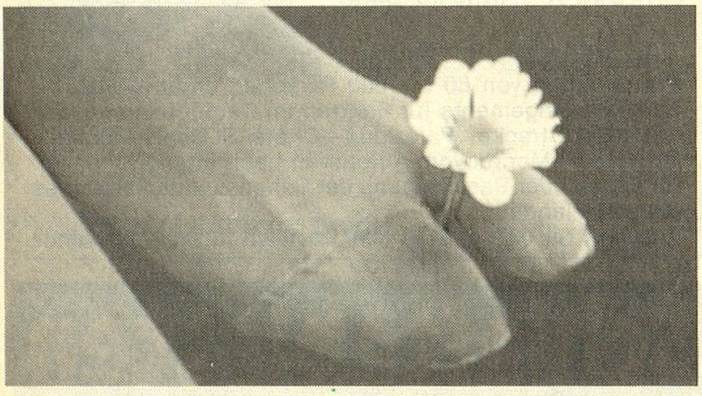
Download PDF: 05.05.2025

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

MOSAIK

Noch einmal Hallux valgus

Wenn Sie Ihren Zehen etwas zuliebe tun wollen, so tragen Sie Pedi-flex-Fussbekleidung mit der eigenen «Tasche» für die grosse Zehe. Die üblichen Strümpfe oder Strumpfhosen (speziell die Stützstrümpfe) sind wohl gut für die Beine, aber schlecht für die Füsse: die Zehen werden zusammengepresst und zurückgezogen, oft kommt es dann zu Spreizfüssen oder zur Schiefstellung der grossen Zehe, eben zur Hallux valgus-Missbildung.



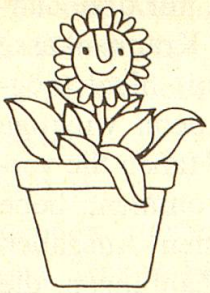
Die geteilte Strumpfspitze trennt die vier kleinen Zehen von der grossen, was einer Deformation entgegenwirkt. Pedi-flex ist erhältlich als Stützstrumpfhose (Fr. 24.—), gewöhnliche Strumpfhose (Fr. 11.—), Kniestrümpfe (2 Paar Fr. 15.—) und Wollsocken (ca. Fr. 19.—). Sie erhalten sie mit ausgezeichneter Beratung bei Schuhhaus Knellwolf AG, Löwenstrasse 25, 8001 Zürich, Tel. 01 / 221 20 54.

Wichtig für AHV-Rentner

Ferien auf der Sonnenseite Obwaldens

Unbeschwerliche Wanderwege - Viel Sonne - Gesunde Luft - Geniessen Sie die Annehmlichkeiten der beiden Hotels. Zimmer mit Balkon, Dusche/WC. **NEU:** Während der Hochsaison jede Woche eine geführte Wanderung mit organisiertem Picknick, 1 Tag Vollpension mit allem Drum und Dran nur Fr. 44.—. Wir senden Ihnen gerne Prospekte. **Spezial-AHV-Arrangements.**

Hotel Kurhaus, 6063 Stalden 041 / 66 14 93
Landgasthof Rössli, 6063 Stalden 041 / 66 58 58



Es grünt so grün

Tips zum Aufziehen von Pflanzen

Rosmarin

Diese wohlduftende Pflanze mit den lieblichen hellblauen Blüten, die im frühen Frühling die Bienen anlocken, gedeiht vor allem in Mittelmeergegenden, kann aber auch bei uns an geschützten Stellen mannshoch werden. Rosmarin, «Rosa del mare», auch Meertau, Weihrauchkraut oder Weihrauchwurz genannt, hiess früher «Fürst der aromatischen Pflanzen» und spielte in der Antike eine bedeutende Rolle: aus ihm flocht man der jungen Braut Kränze, er war das Symbol von Ehe, Liebe, aber auch vom Tod. Die alten Aegypter legten ihren Pharaonen vor ihrer Reise ins Land der Seelen einen Rosmarinzweig ins Grab.

Bei uns gilt Rosmarin als belebend und krampflösend, ein morgendliches Rosmarinbad gibt dem ganzen Tag Schwung.

Von meinem riesigen Rosmarinstock habe ich viele Ableger gezogen und verschenkt, bald aus Wurzelabsenkern, bald durch Einstellen eines Zweigleins, das bald weisse Würzelchen zeigt. Rosmarin gedeiht im Garten und in Blumenkistchen — nur zu tiefe Temperaturen können ihn vergrämen. Einzelnen Rosen oder Einzelblumen beigefügt, gibt er wunderhübsche Duftsträusse zum Verschenken ab.

Ein froher Sinn ist wie der Frühling. Er öffnet die Blüten der menschlichen Natur.

Jean Paul

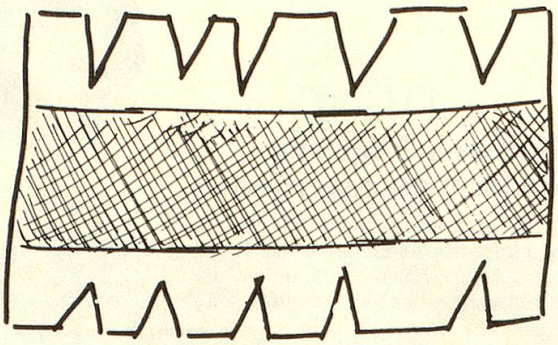
Zu teures Klosettpapier

und andere alltägliche Haushaltartikel werden in letzter Zeit vermehrt telefonisch durch «Invaliden-Selbsthilfeorganisationen» angeboten. Nicht in jedem Fall kommt das Angebot von einem unterstützungswürdigen Unternehmen. Für die Herstellung solcher Produkte können Invalide meist gar nicht eingesetzt werden. Bei telefonischen Bestellungen ist zudem kein Preisvergleich möglich. Man wird oft mit sogenannten «Aktionsangeboten» überrumpelt, etwa: 50 Rollen zum enorm günstigen Preis von 40 Franken. Nicht jeder ist imstande, während eines Gesprächs im Kopf auszurechnen, ob solche Preise übersetzt oder günstig sind.

Wer Auskunft darüber erfragen will, ob der Anbieter wirklich mit Behinderten und für Invalide arbeitet, der notiere genau Name und Adresse der anrufenden Firma und wende sich an die Zentralauskunftsstelle für Wohlfahrtsunternehmungen, ZEWO, Brandschenkestrasse 36, 8002 Zürich, 01 / 201 17 43.

Aus «Katys Tips» (Tages-Anzeiger)

Lange Pflaster sitzen nicht



Das Problem: An Gelenken (Ellbogen, Knie- und Handgelenken etc.) sind bei geringfügigen Verletzungen oft Heftpflasterverbände (Hansaplast) erforderlich. Längere Streifen (über 6 bis 8 cm) sitzen meist schlecht.

Der Tip: Streifen an den Rändern nach Belieben einschneiden.

Die Folge: Gut sitzender Verband, der auch bei Bewegung des Gelenks weniger stört als ein starker Verband.

Bücher für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen

(Bitte Gewünschtes ankreuzen! ☐)

☐ **VADEMEKUM DER NATURHEILKUNDE in Theorie und Praxis.** Das Handbuch in der Familie, von Dr. med. E. Meyer-Camberg, 175 Seiten Fr. 6.—

☐ **Die Macht Ihres Unterbewusstseins** Von Dr. J. Murphy Fr. 29.80

☐ **Herz- und Kreislaufkrankheiten** Von Dr. med. K. Suter, Dussnang Fr. 9.—

☐ **Auf dem Wege zu sich selbst** 52 Wochenmeditationen zur Selbstfindung und Entfaltung der Persönlichkeit. Von E. Steiger Fr. 14.—

☐ **Nervöse Kreislaufstörungen** Vegetative Dystonie - Wege zur Besserung und Heilung Fr. 8.—

☐ **Gottes Segen in der Natur** Ein Handbuch der Naturheilkunde. Von Bruno Vonarburg Fr. 25.—

☐ **Gesund mit Bircher-Benner** Von R. Kunz-Bircher (Neuerscheinung) Fr. 19.80

☐ **Neue Erkenntnisse in der Naturheilbehandlung.** Mit Angaben über die berühmten Kuhnebäder. Von Dr. med. A. Rosendorff, Wien Fr. 18.80

☐ **Stoffwechselleiden** - Rheuma, Arthritis, Fettsucht, Magersucht, Zuckerkrankheit. Von P. Häusle Fr. 6.—

☐ **Akupressur** - erfolgreiche Selbstbehandlung bei Schmerzen und Beschwerden. Von Dr. med. F. R. Bahr Fr. 28.—

☐ **Das Glück der besten Jahre** - Die Kunst, bewusst, gesund und glücklich älter zu werden. Von Ernst Steiger Fr. 12.50

☐ **Die Selbstbemeisterung** durch bewusste Autosuggestion. Von Coué Fr. 9.—

☐ **Die Zukunft des Alters.** Stark - lebensfroh - selbstbewusst. Von A. Comfort Fr. 29.80

☐ **Der kleine Doktor.** Hilfreiche Ratschläge aus der schweizerischen Volksheilkunde. Von Dr. A. Vogel Fr. 39.—

☐ **Denk an Deine Seele.** Von Dr. H. Schmidhauser Fr. 28.—

Viele weitere Bücher! Auch zur Ansicht!

Bücherverzeichnis und Probenummern der «Volksgesundheit» auf Verlangen gratis erhältlich.

Verlag «Volksgesundheit», Splügenstrasse 3, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 / 202 34 33 [Abt. Z]

Adresse des Bestellers: _____

_____

Gedanken beim Aelterwerden

Man spricht von Reife, (doch man wird nur älter)
Und Runzeln sind nicht unbedingt ein Schmuck.
Die Füsse und Gefühle werden kälter,
Die Rente trat an Stelle der Gehälter,
Uns bröckelt langsam ab Verputz und Stuck.

Das Kribbeln, das wir in den Gliedern fühlen,
Ich glaube nicht mehr, dass es Frühling sei.
Wir müssen unser Mütchen nicht mehr länger kühlen,
Wir freuen uns nicht mehr so recht an schwülen,
Gewagten Komplimenten und an, ach, so mancherlei.

Und trotzdem möcht' ich mit den Teens nicht tauschen,
Denn heute leb' gemächlich ich und ohne Hatz.
Ich hab' mit netten Nachbarn Zeit zu plauschen,
Und Altersfehler tarn' ich unter Röcken, welche bauschen,
Und manchmal gibt im Tram mir einer seinen Platz.

Ich trage nicht mehr Modeschuhe, welche drücken,
Wozu, wer schaut denn noch nach meinem Bein?
Und krachen alle Knochen auch beim Bücken,
Geht's immerhin noch ohne Krücken und Perücken,
Und man verzeiht nachsichtig das Vergesslichsein.

So gibt's für uns noch tausend hübsche Sachen
Ich such' nur nette Freunde aus zum Jass,
Und nicht mehr, die nur wollen Karriere machen,
Und über vieles, das einst schmerzte, kann ich heute lachen,
Drum find' ich, alt zu werden ist ein Spass.

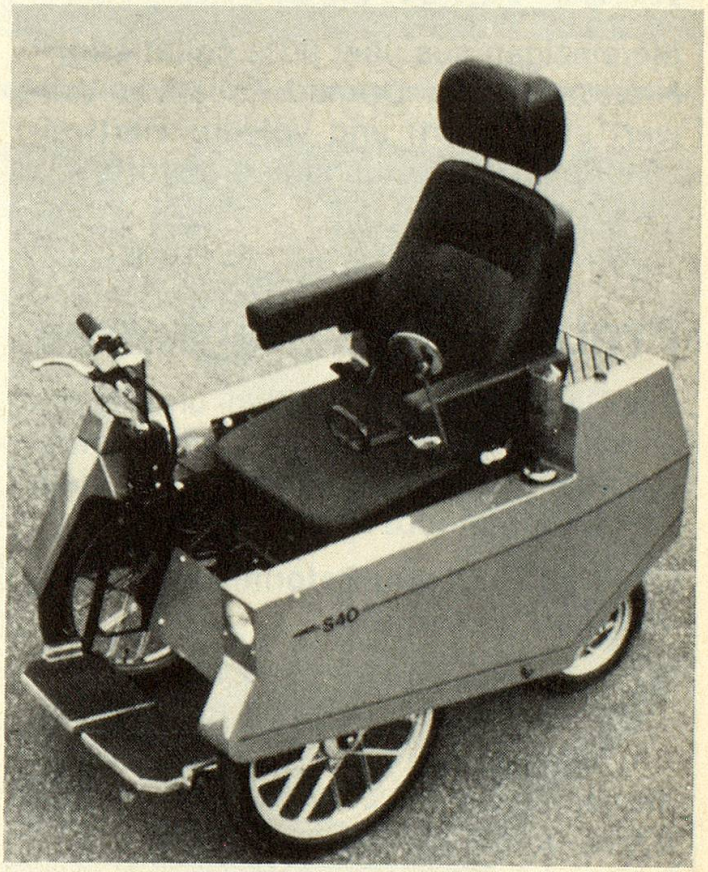
Ich setz' mich nicht mehr zwischen Stühl' und Bänke
Ich dreh' den Mantel nie mehr nach dem Wind.
Wozu denn noch die Finten und die Ränke?
Hab' ich doch für den Durst die passenden Getränke,
Und zähle mir die Schätze, die geblieben sind.

Flora Wüthrich

Das Alu-Recycling Signet kommt

Das Signet, das in Zukunft wiederverwertbare Aluminiumverpackungen kennzeichnen soll, steht fest und wird bald auf den ersten Pakkungen zu finden sein.
Die Aluminiumverpackungen herstellende Industrie erfüllt damit ein allgemeines Anliegen. Nach Gesprächen zwischen den verschiedenen Herstellern von Aluminiumverpackungen beschloss der Verband Schweizerischer Aluminiumfolien-Walzwerke (VSAW) Anfang Februar, sich für die spezielle Kennzeichnung von wiederverwendbaren Aluminiumverpackungen einzusetzen.
Sammeln Sie also weiter die Aluminiumverpackungen in Ihrem Haushalt, und erkundigen Sie sich bei ihrer Gemeinde, wo sie gesammelt werden.

Anzeige



Neue Dimensionen mit dem Motormobil S 40: modernste Technik, grosse Reichweite, beste Fahreigenschaften ob in der Stadt, über Land, auf Wald- oder Feldwegen, auf Kopfsteinpflaster oder Asphaltstrassen. Generalvertrieb und Bezugsquellennachweis: *Hilfsmittelzentrale, Spitalstrasse 40, 4056 Basel, Tel. (061) 57 02 02*

Ernst

GESUNDE

ABWECHSLUNG

MIT

NEU!

5-Korn-Teigwaren

aus Vollkornhartweizen, Hafer, Roggen, Gerste und Hirse. Vollkornmehl enthält neben den bekannten Nährstoffen die Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe des ganzen Korns, ausserdem für die Verdauung wichtige Ballaststoffe (Kleie).

(neu mit Vollkornweizen)

Hirse-Teigwaren

die einzigen aus über 60% collatierter® Hirse (nach Prof. Dr. med. Kollath im Vollwert stabilisiert) und Vollkorn-Hartweizengriess. Wertvoll an Mineralstoffen.

Protein Plus-Teigwaren

aus Hartweizengriess, Milch- und Getreideeiweiss, Volleipulver. Nur 48% Kohlehydrate, dafür 33% Protein. Für viele Diabetiker erlaubt 20 g = 1 BE.

Erhältlich in Ihrem Reformhaus oder in Ihrer Drogerie.

Verlangen Sie
Gratis-Informationsmaterial bei

ROBERT ERNST AG
CH-9214 KRADOLF/SCHWEIZ
Telefon 072 / 42 12 12

Ist das Ei wirklich frisch?

Mit einem kleinen Trick können Sie jederzeit nachprüfen, ob die Eier, die Sie soeben gekauft haben, auch wirklich frisch sind.
So handhaben Sie den Frischetest: Legen Sie das Ei in kaltes Wasser — ein frisches Ei bleibt der Länge nach auf dem Boden liegen!

Badezeit ist Fusspilzzeit

In der Badesaison verschärft sich die Gefahr, Bekanntschaft mit einem unangenehmen Mitglied der grossen Pilzfamilie zu machen: mit dem Fusspilz. In Badeanstalten findet er in den ständig feuchten Holzrosten, Grasflächen und auch Badetüchern eine ideale Brutstätte. Badende sollten daher die folgenden Grundregeln beachten: Die Füsse müssen atmen können und sollten möglichst trocken gehalten werden. Nach dem Bad ist auf gründliches Abtrocknen der Füsse, auch der Zehenzwischenräume, zu achten. Es empfiehlt sich überdies, die Füsse und das Innere der Strümpfe mit pilztötendem Puder zu behandeln. Falls man trotz allen Vorsichtsmassnahmen von einer Pilzkrankheit befallen wird, sollte man sich sofort behandeln. Wenn sich die Erkrankung ausbreitet, sollte man einen Arzt aufsuchen, da die verschiedenen Erreger unterschiedlich auf Medikamente reagieren. *aus Tages-Anzeiger*

Zehnmal so hoch wie der Kölner Dom

Auch heute noch wird da und dort die Arbeit einer Hausfrau unterschätzt. Wenn sie täglich nur 10 Teller zu reinigen hat, muss sie im Verlauf ihres Lebens immerhin etwa 150 000 Teller spülen. Das ergäbe einen Tellerstapel, der zehnmal so hoch wie der Kölner Dom wäre.

Ferien im Wallis

Gemütliches Familienhotel, ruhige Lage, schöner Garten. Alle Zimmer mit Bad, Toilette und Balkon. Gepflegte Küche, auf Wunsch auch Diät.
Günstige Spezialarrangements für Senioren von Mai bis November.
Bitte verlangen Sie unseren Hausprospekt.

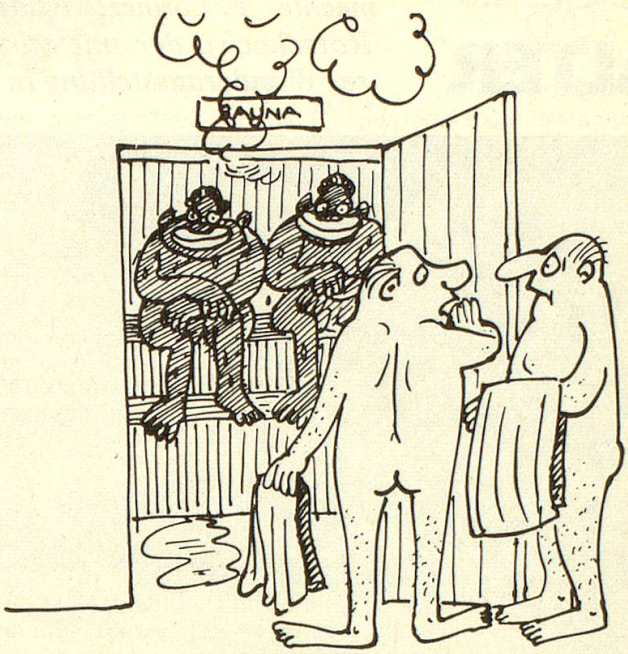
Hôtel des Grands Ducs
3962 Montana-Vermala
J. Venturiello - C. Ebner
Téléphone 027 / 41 28 22

Alte Freundschaft

In Israel fand man das 10 000 bis 12 000 Jahre alte Skelett eines Mannes, der mit der Hand auf dem Kopf eines jungen Hundes begraben wurde. Dieser Fund scheint zu beweisen, dass schon damals besondere Freundschaftsbeziehungen zwischen Mensch und Hund bestanden. Andere Funde lassen vermuten, dass Hunde nicht nur als Haustiere gehalten, sondern auch schon in verschiedenen Rassen gezüchtet wurden.

Drei Namen für eine Stadt?

Weil die Schweiz offiziell dreisprachig sei, so informierte die amerikanische Zeitung «Indianapolis Star» ihre Leser, hätten fast alle grösseren Orte auch drei Namen. «Das bekannteste Beispiel ist Luzern. Französisch heisst dieser Ort Lausanne, italienisch Lugano». — Eine Luzerner Tageszeitung ergänzte jetzt: «Nicht wissen konnte natürlich unser lieber Amerikaner, dass die Schweiz sogar viersprachig ist und dass Luzern auf rätoromanisch Lugnez heisst . . .»



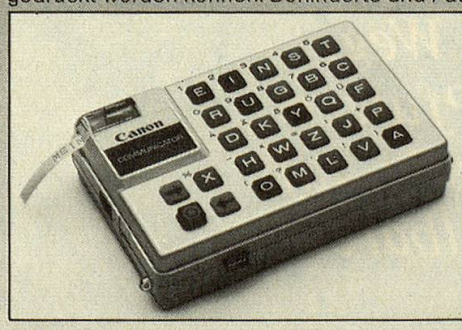
„Die sind schon gar, jetzt dürfen wir rein"

Redaktion Margret Klauser

MEINE SCHMERZEN LASSEN NACH
ICH BIN MÜDE
DER SPAZIERGANG WAR SCHÖN
MIR IST KALT

COMMUNICATOR
die Verständigungshilfe für Sprech- und Schreibbehinderte.

Der Canon Communicator ist eine elektronische Mini-Schreibmaschine, mit der Buchstaben und Worte, ja ganze Botschaften, einfach auf Band gedruckt werden können. Behinderte und Patienten in Pflegeheimen und Spitälern können dieses kleine und nur 280 g schwere Gerät bequem am Handgelenk, am Bein, am Gürtel oder auch an der Armlehne eines Rollstuhls befestigen.
Neutrale Beratung durch die Hilfsmittelzentrale, Spitalstr. 40, 4056 Basel, Telefon: 061/57 02 02.



Canon

Generalvertretung für die Schweiz:
Canon Optics AG, Max Högger-Str. 2, 8048 Zürich, Telefon 01/64 20 60

Ich bitte um kostenloses Informationsmaterial.
Name:
Straße:
Ort:

ZL-2