Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 60 (1982)
Heft: 1

Rubrik: Mosaik

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: 16.07.2025

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

MOSAIK

Aufgiessen oder aufkochen?

Damit ein Kräutertee seine optimale Heilkraft entfalten kann, gilt es einige Regeln zu beachten.

1. **Der Aufguss (Infus)**
   Man gibt die vorgeschriebene Menge Tee oder Teemischung in eine Porzellantasse und giesst kochendes Wasser darüber, bis die Tasse voll ist. Man deckt sie zu und lässt 5—10 Minuten ziehen, möglichst an einem warmen Ort. Durchsieben vor dem Trinken ist empfehlenswert.
   Der Aufguss eignet sich für Tee aus Blüten, Blättern oder feinen Samen.
2. **Der Auszug (Macerat)**
   Man gibt einen gehäuften Teelöffel Kräuter oder Samen in eine grosse Porzellantasse, übergiesst sie mit kaltem Wasser, rührt mehrmals um und lässt sie bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 5 Stunden stehen. Diese Zubereitungsart empfiehlt sich für Baldrian, Leinsamen und Eibisch.
3. **Auszug und Auskochung (Dekokt)**
   Man macht einen kalten Auszug wie oben beschrieben, Durchsieben (das Wasser aufheben) und den Teerest 10—20 Minuten aufkochen. Kalt und warm zusammengiessen. Diese Zubereitungsart ist zu wählen für Wurzeln, Rinden, Hölzer, die erst aufgeweicht werden müssen.
4. **Mischung von 2 und 1**
   Man setzt kalt an, giesst nach 5 Stunden ab und macht vom Rückstand eine Tasse Aufguss.
   Für Patienten können beide Auszüge zusammengegossen werden, damit Feinkräfte und chemische Wirkstoffe vereinigt werden. Nie Plastikgefässe verwenden!

(Aus dem leider vergriffenen Buch von P. Häusle «Kleines Praktikum der Kräuterheilkunde», Verlag Volksgesundheit, Postfach, 8039 Zürich)

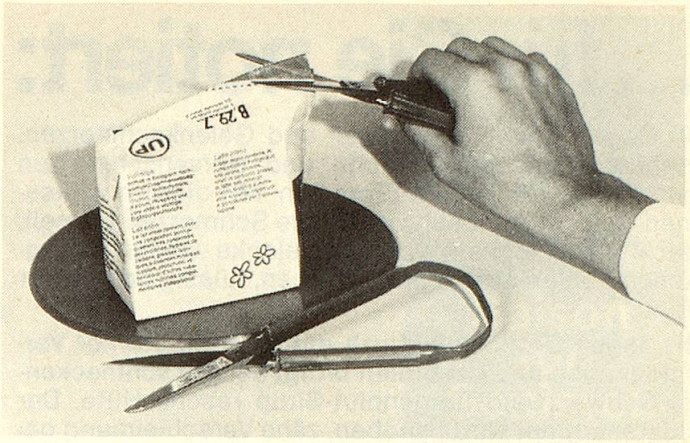


Foto H. P. Klauser

Die federnde Schere

Den meisten älteren Menschen fällt es mit den Jahren immer schwerer, mit ihren Händen Kugelschreiber, Scheren oder einfache Werkzeuge zu halten und zu bedienen.
Da bietet die Schere «Peta» eine ausserordentlich grosse Hilfe, denn sie braucht nur einen minimalen Druck zum Schneiden. Die beiden Schenkel sind nämlich durch einen federnden Kunststoffgriff verbunden, der die Schere von selbst öffnet. Mit ihr lassen sich sehr viele dünnere und dickere Materialien schneiden, vielleicht zwar nicht gerade Seidenpapier. Auf alle Fälle habe ich an Weihnachten einer Bekannten mit dieser Schere eine grosse Freude machen können — sie hatte noch nie davon gehört. Probieren auch Sie sie aus!
Die grosse Schere (Foto) kostet Fr. 12.—, eine kleinere, spitze Fr. 10.80 und eine Kinderschere mit kurzer, abgerundeter Klinge Fr. 8.65 (zuzüglich Versandspesen). Alle drei sind bei der Schweizerischen Rheumaliga, Renggerstrasse 72, 8038 Zürich, Telefon 01 / 482 56 00, erhältlich.

Margret Klauser

Rheuma chronisches und plötzlich auftretendes, welches sich bei Wetterwechsel verschlimmert, wird mit den wirksamen homöopathischen

OMIDA-Rheuma-Ischiastropfen

günstig beeinflusst.

Unterstützen Sie die Kur durch Anregung der Nierentätigkeit, indem Sie OMIDA-Nieren-Blasentropfen im täglichen Wechsel mit OMIDA-Rheuma-Ischiastropfen einnehmen.

OMIDA-Rheuma-Ischiastropfen (60 ml) Fr. 6.50 (30 ml), Fr. 9.80 (60 ml)

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Homöopathische OMIDA-Heilmittel seit 1946

...für Sie notiert:

● Gegen Rheuma-, Muskel- und Gelenkschmerzen, Ischias oder Kreuz-, Gicht- und Nervenschmerzen hilft Balsam-Acht zum Einreiben. Mit diesem wirksamen Balsam-Acht schwinden die Schmerzen schnell, die Muskeln lockern sich, die Gelenke werden beweglicher. Balsam-Acht zum Einreiben, flüssig oder in der Tube.

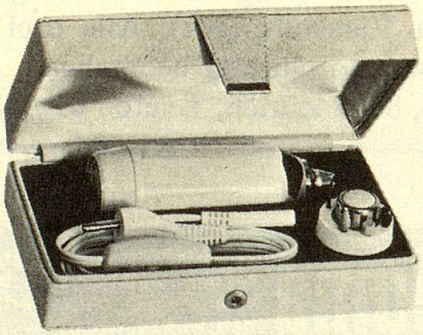
● Gegen Bronchialkatarrh mit Husten, starker Verschleimung und Heiserkeit bringt der gut schmeckende Schwarzwald-Tannenblut-Sirup rasche Hilfe. Der Hustenkrampf wird behoben, zähe Verschleimung gelöst, Auswurf gefördert. Schwarzwald-Tannenblut-Sirup kräftigt die geschwächte, reizempfindliche und oft entzündliche Atmungsschleimhaut. So bringt dieses bewährte Mittel sofort wohltuende Erleichterung bei Erkrankungen der Atmungsorgane (Bronchien, Luftröhre und Kehlkopf).

● Gegen schwere, müde und schmerzende Beine, bei Durchblutungsstörungen und Kreislaufbeschwerden in den Beinen kann Ihnen Venenkraft helfen, denn dieses wirksame Mittel fördert die Durchblutung in den Venen und verhindert das Auftreten von Venenstauungen, Müdigkeit, Schweregefühl, Einschlafen der Glieder, Krampfadern und lästigen, schmerzhaften Hämorrhoiden mit Juckreiz und Schwellungen. Venenkraft-Tonikum und Venenkraft-Dragées in Apotheken und Drogerien.

● Gegen Verstopfung hilft Dr. Richter's Kräutertee. Die Darmträgheit wird mühelos behoben. Neu: Dr. Richter's Kräutertee in Filterbeuteln und als wirksamer sofortlöslicher Instanttee. In Apotheken und Drogerien.

PEDIMAN

Ihr praktischer Helfer, nach den neuesten Methoden der Körperpflege ausgestattete



Fuss- und Nagelpfleger

Bequem und schmerzlos entfernen Sie **Hornhaut, Hühneraugen, eingewachsene und dicke Nägel.** Er ermöglicht Ihnen eine fachgerechte Fuss- und Nagelpflege. Mühelos schleifen, formen und polieren Sie Ihre Fingernägel und lösen die Haut an der Nagelwurzel.

PEDIMAN ist ein Helfer für die ganze Familie, für Ihre Körperpflege genauso unentbehrlich wie Zahnbürste und Rasierapparat. PEDIMAN, ein Diener der Gesundheit und Schönheit.

Verlangen Sie den illustrierten **Gratisprospekt.**

Elpema AG **2500 Biel**
La Niccaweg 17 Tel. 032 / 25 49 02

Foto Reinhard

Ein Alleinunterhalter für Abendmenschen

Wie manche Menschen ist ein Goldhamster am Abend recht munter und lebendig, ein herrlicher Spielgefährte für lange Abende. Seine Ansprüche sind bescheiden. Eine Kiste aus Hartholz, mit einer aufklappbaren Vorderfront aus Glas oder feinem Drahtgeflecht genügt ihm. Er kann sogar in einem ausgedienten Vogelkäfig wohnen. Wie immer seine Behausung aussieht, in einer Ecke muss eine Kotschale stehen. Wird diese täglich gereinigt, braucht das «Ställchen» wenig Putzerei. Ein Hamster verkriecht sich gerne in eine Höhle. Handwerklich geschickte Hamsterbesitzer können ihm gewiss einen Unterschlupf basteln. Wer sich gerne als Landschaftsgärtner betätigen möchte, kann dem Hamster mit Holzzement eine ganze «Gegend» gestalten. Wer keine derartigen Ambitionen hat, bedeckt den Boden der Behausung mit Tannennadeln, Torfmull oder feinem Sand. Für sein Kugelnest genügen dem Hamster Wollfäden, Papierschnitzel oder feines Heu.

Der Hamster ist ein Allesfresser, aber kein Vielfresser. Für die ca. 20 Gramm Futter genügen Getreidearten, Erdnüsschen, Sonnenblumenkerne, etwas Grünzeug und rohes Fleisch. Zu trinken braucht er wenig. Hartes Brot ist ein Leckerbissen für ihn, daran schärft er auch seine Zähnchen. Fehlt das Brot, geben Sie ihm ein kleines Stück Taubenstein.

Ein Hamster macht auch in Gefangenschaft seinem Namen Ehre: er hamstert. (Kontrollieren Sie gelegentlich seine Vorräte!) Wenn Sie für kurze Zeit verreisen, versorgt sich der Hamster aus seiner eigenen Speisekammer.
Ursprünglich ein Wüstentier, behagen ihm doch nur ausgeglichene Temperaturen.
Merken Sie sich: Goldhamster sind Einzelgänger. Mutter und Kinder vertragen sich bis zur «Volljährigkei» der Nachkommen, aber dann ist eine Trennung nötig. Gleichgeschlechtliche Tiere können sich bis zu blutigem Mord verfolgen und bei Pärchen hängt der Haussegen bald einmal schief.
Allein gehalten ist der Hamster friedlich, zahm und spielfreudig.
Wer gerne mehr über Lebensgewohnheiten und Pflege erfahren möchte, wende sich an den Tierschutzverein.

Ich bin hörbehindert

Wenn Sie
– mich beim Sprechen ansehen
– in normaler Lautstärke, deutlich und nicht zu schnell sprechen

kann ich Sie besser verstehen. Danke

BSSV – Bund Schweiz. Schwerhörigen-Vereine
Postfach 129 8032 Zürich

Hören Sie schlecht?

Der Bund Schweizerischer Schwerhörigen-Vereine hat eine Erkennungskarte geschaffen, die den Hörbehinderten die Verständigung mit seinen Mitmenschen erleichtern soll. Wird die Karte an einem Schalter — oder auf der Strasse — vorgewiesen, sollen sich die Angesprochenen an die kurzen Hinweise halten.
Dem Schalterpersonal werden Merkblätter für den Umgang mit Schwerhörenden abgegeben, und ein Kleber am Schalter zeigt dem Behinderten an, dass seinem Anliegen Gehör geschenkt wird. Der BSSV (Bund Schweizerischer Schwerhörigen-Vereine) hat auch für altersbedingte Hörschwächen Verständnis.
Wenden Sie sich für Auskünfte oder für die Erkennungskarte an den BSSV, Seestrasse 45, 8002 Zürich. Sie erhalten dort auch die Adresse der Beratungsstelle, die Ihrem Wohnort am nächsten liegt.

Saison für Senioren

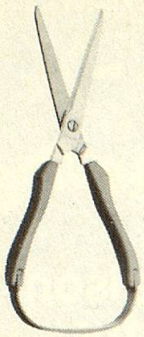
Der Schweizerische Hotelierverein feiert dieses Jahr seinen 100. Geburtstag. Wie es sich für einen Jubilar gehört, wird Besonderes geboten: Es nehmen heuer ca. 240 Hotels an der Aktion «Saison für Senioren» teil. In über hundert Ortschaften werden preisgünstige Ferien ausgeschrieben. Ob Sie einige Tage im gleichen Hotel verbringen wollen oder während einer Reise verschiedene gastliche Orte aufsuchen möchten, besorgen Sie sich den Prospekt am Bahnschalter, und planen Sie Ihre Ferien. Nähere Auskünfte erhalten Sie beim Schweizerischen Hotelier-Verein, Monbijoustrasse 130, 3001 Bern, Postfach 2657.

Eine Bitte aus dem «Brockehüsli»

Erinnern Sie sich an den kleinen Aufruf für Strick- und Bastelfreunde in der Dezember-Zeitlupe? Frau Horat bittet auch um gebrauchte modische Kinderkleider und um Puppenkleidchen. Auch Herrensocken verkaufen sich gut. Rosarote und himmelblaue Bébégarnituren hingegen werden zu Ladenhütern!
Deshalb nochmals die Adresse:
Frau A. Horat, «Brockehüsli», Mühlegasse 3, 6314 Unterägeri

Literarische Ferien in den Bergen

In Davos werden seit 1979 «Literarische Ferien» durchgeführt. Ab 1982 werden neben dem literarischen Programm auch kunstgeschichtliche, rhetorische, psychologische und Gesundheitsferien im gemütlichen Jugendstilhotel auf der Schatzalp stattfinden. Eröffnet wird der «Ferienreigen» mit der «Divina Commedia» von Dante. Mit der Romantik beschäftigt man sich in den literarisch-musikalischen Kursen. Bekannte Referenten stellen Kunst und Kultur Graubündens vor. Gemeinsam werden



Selbstöffnende Scheren

werden erfolgreich angewendet, wo die Kraft oder die Bewegung der Hand und der Finger eingeschränkt ist. Dank der ergonomischen Form und dem geringen Gewicht von nur 50 Gramm lässt sich die Schere sicher umfassen und bequem halten. Der eingebaute Federsteg öffnet die Klingen nach jeder Schneidebewegung und verringert dadurch den Kraftaufwand. Alle Modelle eignen sich für Rechts- wie für Linkshänder. – Auf Anfrage senden wir Ihnen den Gesamtkatalog über diese und viele weitere Hilfen für Behinderte.

DrBlatter+Co
Succ. E. Blatter

Staubstrasse 1
8038 Zürich
Telefon 01 / 482 14 36

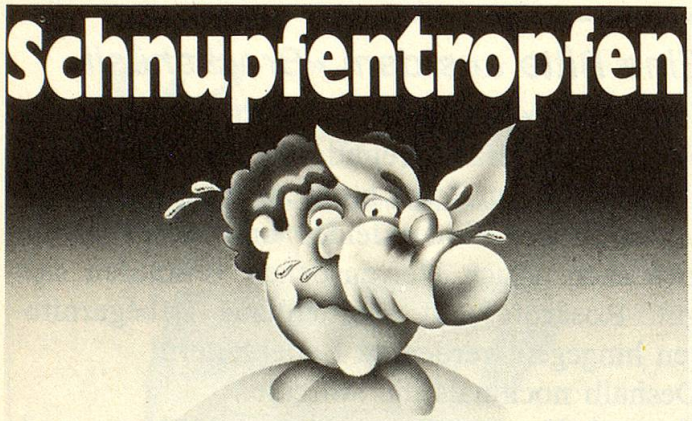
Rheuma

dann probieren Sie unsere Naturseidendecke «SETATHERM».
Gesundheits-Schlafdecken aus Naturseide, gefüllt mit reiner Seide.

AHV-Rentner erhalten 20—30% Rabatt.

Prospekte vom Hersteller:
L. Wullschleger, 6654 Cavigliano
Telefon 093 - 81 24 14

Schnupfentropfen

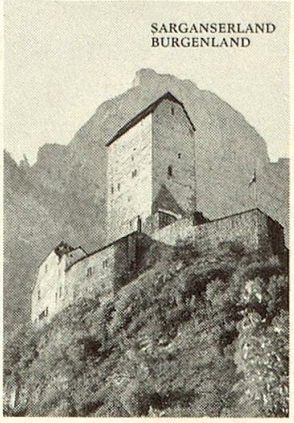


bekämpfen akuten und chronischen Schnupfen, Stirnhöhlenkatarrh und Heuschnupfen. Sie wirken schleimhautabschwellend und reizmildernd. Dank der milden Emulsion eignen sie sich auch für Säuglinge und Kleinkinder.

coryben® HÄNSELER

Homöopathisches Heilmittel, unschädlich und gut verträglich.
Packung à 10 ml Fr. 4.20.
Erhältlich in Drogerien.
Vertrauen Sie der Natur und ihren wirksamen Heilkräften!

bekannte Kunststätten besucht und Wanderungen unternommen. Es gibt auch Intensivkurse am Wochenende.
Ausführliches Programm bei: Corona-Ferienkurse, Urs von der Crone, Grischunaweg 4, 7270 Davos Platz.



Für lange Abende!

Leo Pfiffner, ein profunder Kenner des Sarganserlandes, hat ein handliches kleines Buch geschrieben über die Burgen und Schlösser der wenig bekannten Gegend. In wander- und entdeckungsfreudigen Senioren wird es die Lust wecken, ein Stück «unbekannte Schweiz» zu erforschen. Romantische Naturen werden sich an den Sagen und Liedern erfreuen, und historisch Interessierte werden — ohne jede Schulmeisterei — eine ganze Menge über die geschichtliche Vergangenheit des burgenreichen Grenzlandes erfahren. Skizzen der Burganlagen und Fotos bereichern das feine Büchlein aufs beste. Ob Sie Wanderungen planen oder lieber Geschichten lesen, die immer noch langen Winterabende werden im Nu vergehen! (66 Seiten, Fr. 8.—. *L. Pfiffner, Ringstr. 26, 8887 Mels)*

Letzte Worte

Geliebte, wenn mein Geist geschieden,
So weint mir keine Träne nach;
Denn, wo ich weile, dort ist Frieden,
Dort leuchtet mir ein ewger Tag!

Wo aller Erdengram verschwunden,
Soll euer Bild mir nicht vergehn,
Und Linderung für eure Wunden,
Für euern Schmerz will ich erflehn.

Weht nächtlich seine Seraphsflügel
Der Friede übers Weltenreich,
So denkt nicht mehr an meinen Hügel,
Denn von den Sternen grüss ich euch!

Annette Droste-Hülshoff

Ein heisses Thema – die Heizkosten

Der Energieverbrauch wird durch das Verhalten jedes Mieters massgeblich mitbestimmt. Jede Verschwendung in der eigenen Wohnung kommt auf ihn zurück. Die Heizabrechnung fällt höher aus, wenn Fenster offengehalten werden, statt den Radiator abzustellen. Zu einem sparsamen Energieverbrauch kann der Mieter auch durch Information der Hausverwaltung beitragen, über

— einzelne überheizte Räume,
— schlecht regulierbare Heizkörper,
— tropfende Hahnen,
— undichte Fenster.

Die Hausverwaltung ist besorgt, dass solche Missstände in Ordnung gebracht werden. Sie sollte auch laufend durch Ablesen des Oelstandsanzeigers, des Betriebsstundenzählers, von Gasuhren und Elektrozählern usw. den Energieverbrauch erfassen und ihn monatlich mitteilen. Dies gibt ihr Gelegenheit, auch über vorhandene Sparmöglichkeiten, geplante Massnahmen sowie über Sparerfolge zu informieren.

(Bundesamt für Energiewirtschaft)

Wer die Heizkostenabrechnung für den Winter 1980/81 noch nicht erhalten hat, sollte diese umgehend verlangen. Die Abrechnung sollte eine Zusammenstellung der Kosten, der geleisteten Vorauszahlungen und den Verteilungsschlüssel enthalten. Was in der Heizkostenabrechnung enthalten sein darf und was nicht hineingehört sowie die Heizölpreise im Jahre 1980/81 können Sie dem Merkblatt des Schweizerischen Konsumentenbundes entnehmen.
Adresse: Schweiz. Konsumentenbund, Postfach 3300, 3000 Bern 7. Ein adressiertes, frankiertes Couvert sowie Fr. 1.60 in Briefmarken sind beizulegen.

Zitat

Vergiss nicht —
man benötigt nur wenig,
um ein glückliches Leben zu führen.

Marc Aurel

Redaktion Elisabeth Schütt

Bei Rheuma, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen hilft die

DUL-X®

Kombination

zum Einreiben

DUL-X® Creme Red Point

mit den aktiven Extrakten aus Arnika, Eucalyptus, Wintergreen, Rosmarin, Anis, Melisse, dazu Kampher, Senföl und Capsaicin (Pfefferextrakt).
Tube 55 ml Fr. 7.—, 120 ml Fr. 12.—

zum Baden

DUL-X® Medizinalbad

mit den aktiven Extrakten aus Eucalyptus, Melisse, Rosmarin, Thymian, Pfefferminze und Kampher.

Originalpackung für 6 Bäder Fr. 9.80
Kurflasche für 12 Vollbäder Fr. 14.80

In allen Apotheken und Drogerien
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel