

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 60 (1982)
Heft: 5

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

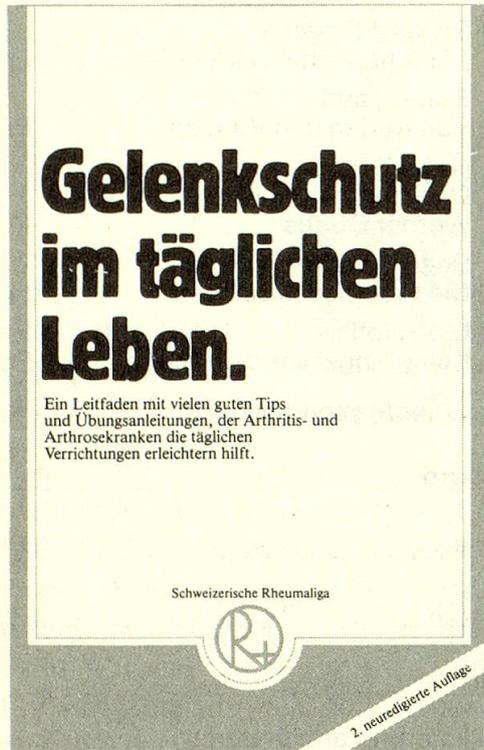
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 02.02.2025

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



Wie können Sie den Gelenkschutz durchführen?
Versuchen Sie, die Grundprinzipien des Gelenkschutzes auf Ihren Lebensbereich zu übertragen. Entdecken Sie zuerst Ihre Gewohnheiten und Arbeitshaltungen, dann können Sie falsche und unpraktische vermeiden oder verändern.

«Gelenkschutz im täglichen Leben»

Dieser neue Leitfaden von Ulrike Slatosch mit vielen guten Tips und Übungsanleitungen für Arthritis-/ Arthrose-Kranke erleichtert die täglichen Verrichtungen.

Diese Broschüre lehrt an verschiedenen Beispielen die Grundprinzipien des Gelenkschutzes. Professor Dr. Norbert Gschwend weist in seiner Einleitung darauf hin, dass die einmalige Lektüre nicht genügt, um alle Möglichkeiten auszuschöpfen. Vielmehr sollte immer wieder Rat und Anregung in diesem Alltagsbegleiter gesucht werden, bis seine Lehren sozusagen unbewusst einfließen in jede Verrichtung, in jede Haltung, gleich, ob sie Teil einer beruflichen Tätigkeit oder Freizeitbeschäftigung seien, ob sie den Tag oder die Nacht betreffen.

Ruth Schlatter
Die Broschüre ist erhältlich zum Preis von Fr. 6.80 bei der Schweizerischen Rheumaliga, Renggerstrasse 71, Postfach, 8038 Zürich, Tel. 01 / 482 56 00.

Was ist Gelenkschutz?

Gelenkschutz ist vor allem ein kraftsparender Einsatz des Körpers in einem Arbeitsablauf. Die kraftsparende Arbeitsweise kann und soll die Gelenke schützen und schonen. Wichtig ist dabei der richtige Gebrauch der Gelenke! Gelenkschutz sollte nicht mit Nichtstun verwechselt werden! Sinnvoll sind Arbeiten und Bewegungen mit geringer Belastung.

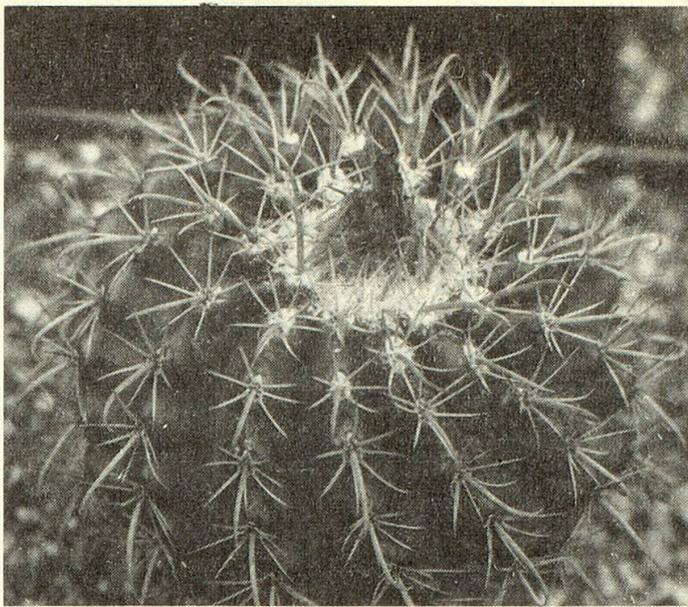
Warum ist der Gelenkschutz wichtig?

Bestimmt haben Sie selber schon festgestellt, dass manche Arbeiten Schmerzen in den Gelenken verursachen, weil Sie zu lange dieselben Bewegungen ausführten, sich keine Pausen gönnen oder die Arbeit an sich zu schwer war. Der Gelenkschutz hilft Ihnen: Durch den richtigen Gebrauch Ihrer Gelenke Schmerzen zu reduzieren oder zu vermeiden. Durch eine sinnvolle Belastung und Entlastung Beweglichkeit und Kraft zu erhalten. Durch gute Arbeits- und Ruhehaltung Gelenkfehlstellungen zu vermeiden oder hinauszuzögern.

Kennzeichen: bescheiden und stachlig

Einen Moment stehe ich unentschieden vor dem kleinen Stand mit dem reichhaltigen Kakteenangebot. Ich überlege, was sich als Mitbringsel für einen Kakteenfreund mit wenig Platz eignen könnte. Mein Blick fällt auf die hübsche *Gymnocalycum*, meine Wahl ist getroffen. Forschend blickt mich der Verkäufer an und fragt beinahe streng: «Er hat gerne Sonne und Licht hinter einer Glasscheibe, können Sie ihm das geben?» Ich denke an den Kakteenfreund und sage mit leidlich gutem Gewissen «ja». Der Verkäufer wickelt den winzigen Tropf sorgsam, leicht zögernd ein. Ich ahne, wie ungern er sich von einem seiner Lieblinge trennt. Am liebsten würde er sich sicher selbst vom zukünftigen Standort überzeugen.

Der Spätherbst, wenn Schnittblumen teuer werden und Geranien, Petunien und Fleissige Lieschen in den Blumenkistchen verblüht sind, ist eine gute Zeit, sich einer stacheligen Zimmerpflanze zuzuwenden. So ein winziger Zwergkak-



tus hat auf dem schmalsten Fensterbrett Platz. Manche sind recht anspruchslos in der Pflege, einige leisten sogar niedrigen Temperaturen Widerstand, und sie nehmen es nicht gleich übel, wenn man das Giessen einmal vergisst. Ab Oktober wird die Wasserzufuhr ohnehin leicht gedrosselt, muss aber, wenn stark geheizt wird, etwas erhöht werden. Gekaufte Pflanzen stehen gewöhnlich schon in der ihnen zuträglichen Erde, wer Samen zum Keimen bringen will, verwende weder kalkhaltige, noch Gartenerde. Die Keimung braucht unbedingt Licht und Wärme, Tonscherben am Boden der Schale zur Drainage sind von Vorteil.

Für den «durchschnittlichen» Kakteenliebhaber gibt es «vorfabrizierte» Erde zu kaufen. Lassen Sie das Giesswasser vor Gebrauch mindestens 24 Stunden stehen – meiden Sie «kalte Duschen»! Wer «grüne Daumen» hat, bringt die Kakteen vielleicht zum Blühen, den weniger Begabten genügen die vielfältigen Formen ihrer anspruchslosen Freunde, die Träume von Sonne, Wärme und fernen Ländern beleben.

Botanische Gärten, Sukkulentsammlungen, auf Kakteen spezialisierte Fachgeschäfte und Kakteenfreunde – es gibt mehr als Sie denken – geben Ratschläge in bezug auf Erde, Düngen und Giessen, Standort und Pflege gerne weiter.

179 Hundertjährige

Erstmals zählt die Schweiz mehr als hundert 100jährige und ältere Personen. Die Volkszählung 1980 ergab die Zahl von 179 Personen, die das 100. Altersjahr überschritten haben. 1970 hatten erst 61 Personen ein solch hohes Alter erreicht.

Rheuma
Arthritis
Neuralgie
Migräne
Erkältungen
Bandscheiben
Sportverletzungen



gegen starke Schmerzen **Tiger-Balsam**

längst bewährtes Naturheilmittel,
äusserlich anzuwenden

*Tiger-Balsam wird besonders den Lesern
der ZEITLUPE wärmstens empfohlen!*

Als Salbe oder Öl in Apoth. & Drog.
Auch in Deutschland und Österreich
erhältlich.

Wenn Treppensteigen mühsam wird

Wir haben verschiedene
Lösungen, um lange,
steile oder enge
Treppen, im Freien
wie im Hause,
problemlos
zu überwinden



rigert 
mobil sein macht unabhängig

Rigert Maschinenbau AG

6405 Immensee, Telefon 041/81 21 14

Unsere Regionalvertretungen und Servicestellen
geben Ihnen gerne Auskunft:

Auforum, Emil Frey-Str. 85, 4142 Münchenstein,
Tel. 061/46 24 25; BACO AG, Aufzüge,
3613 Steffisburg-Thun, Tel. 033/37 61 61; P. Auer,
Invalidenfahrzeuge, Ausserdorf 49, 8479 Truttikon,
Tel. 052/41 21 41.

Pflegesymbole für Textilien												
WASCHEN (Waschbottich) 												
	Normalwaschgang	Schonwaschgang	Normalwaschgang	Schonwaschgang	Normalwaschgang	Schonwaschgang		Handwäsche	nicht waschen			
	Die <i>Zahlen</i> im Waschbottich entsprechen den <i>maximalen Waschttemperaturen</i> , die nicht überschritten werden dürfen. Der <i>Balken</i> unterhalb des Waschbottichs verlangt nach einer (mechanisch) <i>milderen Behandlung</i> (z. B. Schongang). Er kennzeichnet Waschzyklen, die sich z. B. speziell für pflegeleichte und mechanisch empfindliche Artikel eignen.											
CHLOREN (Dreieck) 												
	Chlorbleiche möglich							Chlorbleiche nicht möglich				
BÜGELN (Bügeleisen) 												
	heiss bügeln		mässig heiss bügeln		nicht heiss bügeln		nicht bügeln					
	Die Punkte kennzeichnen die Temperaturbereiche der Regler-Bügeleisen											
CHEMISCH-REINIGUNG (Reinigungstrommel) 												
	Normalreinigung				Spezialreinigung				keine Chemisch-Reinigung möglich			
	auch Kiloreinigung mit Vormöglichkeit				mit Vorbehalt				Kiloreinigung nicht möglich			
	Die <i>Buchstaben</i> sind lediglich für den Chemischreiniger bestimmt. Sie geben einen Hinweis für die in Frage kommenden Reinigungsverfahren und <i>Lösemittel</i> . Der <i>Strich</i> unterhalb des Kreises verlangt bei der <i>Reinigung</i> nach einer Beschränkung der mechanischen Beanspruchung und der Feuchtigkeitszugabe.											
TUMBLER TROCKNUNG (Trockentrommel) 								international in Vorbereitung				
	Trocknen im Tumbler (Wäschetrockner) möglich									Trocknen im Tumbler nicht möglich		

● Die verschiedenen Pflege-Symbole und ihre Bedeutung auf einen Blick.

aus «Blick»

In der Wäsche eingegangen!

Die Textilkennzeichnung, d.h. die Etiketten mit den Pflegesymbolen und die Deklaration der Rohstoffzusammensetzung, bringen dem Konsumenten einen hohen Nutzen. Textilien, bei denen die Pflegekennzeichnung fehlt oder mangelhaft ist, werden in der Wäsche oder in der Chemisch-Reinigung viel eher falsch behandelt und beschädigt als korrekt ausgezeichnete Ware. Die Rohstoffzusammensetzung gibt dem Konsumenten einen Hinweis auf die zu erwartenden

Trageigenschaften. Der Aufwand für eine korrekte Auszeichnung der Textilien – den der Konsument ja auch bezahlen muss – lohnt sich in jedem Fall. Der Schweizerische Konsumentenbund (SKB) rät daher allen Konsumentinnen und Konsumenten, beim Einkauf von Textilien auf die Pflegekennzeichnung zu achten und den Kauf unausgezeichneter Artikel überhaupt abzulehnen. Solche Vorsicht schützt insbesondere auch bei textilen Souvenirs vor schlechten Überraschungen.

Die Hausapotheke

In der Schweiz werden jährlich Medikamente im Wert von ca. 1,6 Milliarden Franken abgegeben. Es gibt kaum einen Haushalt, in dem man nicht mehrere Packungen Tabletten, Tropfen oder Salben findet. Medikamente können ihre heilende Wirkung verlieren, wenn sie zum falschen Zeitpunkt, von der falschen Person oder in der falschen Dosis eingenommen werden. Aus Heilmitteln können sehr schnell Giftmittel werden.

Darum ist es auch unverantwortlich, wenn Medikamente unkontrolliert aufbewahrt werden. Darum unser Rat: Nehmen Sie sich Zeit und Mühe, einmal sämtliche Medikamente in Ihrer Wohnung zu sammeln. Gehen Sie damit in die nächste Apotheke, und lassen Sie sich vom Fachmann alles wegwerfen, was an heilender Wirkung nichts mehr bringt. Diese Kontrolle ist gratis.

Genauso wichtig ist die richtige Zusammenstellung einer Hausapotheke.

Zu diesem Thema hat der Schweizerische Samariterbund eine informative Broschüre herausgegeben. Sie kann zum Preis von Fr. 10.— beim Schweizerischen Samariterbund, Martin-Disteli-Strasse 27, 4600 Olten (Tel. 062 / 21 91 31) bestellt werden.

Behinderte unterwegs

Bereits im «Ferienführer für Behinderte durch die Schweiz» hat es die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Körperbehinderte (SAK) unternommen, mit Angaben über Ferienhäuser, Kuranstalten und Ferienwohnungen bei der Planung von Behindertenferien zu helfen.

Als Ergänzung zu diesem Ferienführer ist der neue Motel-, Jugendherbergen- und Campingführer gedacht, der sich natürlich vorwiegend an jugendliche Invalide wendet.

In einem Anhang werden – und das ist für alle Behinderten wichtig – rollstuhlgängige Restaurants, Raststätten und WCs an den Schweizer Autobahnen aufgeführt.

Die neue Broschüre ist in 7 Schweizer Regionen aufgeteilt und hat Aufbau und Signete der früheren Ferienführer übernommen.

Zu beziehen ist die hilfreiche Broschüre bei der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Körperbehinderte (SAK), Feldeggstrasse 71, Postfach 129, 8032 Zürich

Beste Sicht für die besten Jahre



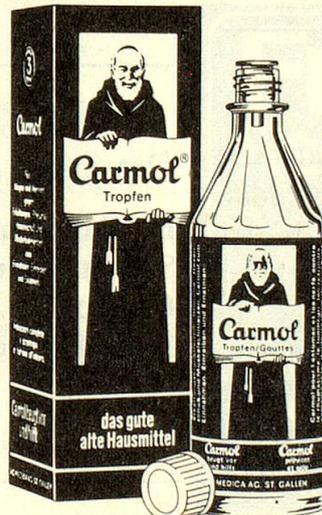
Die natürliche Alterung der Augen verursacht Nahsichtprobleme, die sich etwa vom vierzigsten Lebensjahr an bemerkbar machen. Wer Buchstaben nicht mehr ganz klar sieht und zum Zeitungslesen die Arme strecken muss, erlebt die ersten Anzeichen der verbreitetsten Sehschwierigkeit – der Presbyopie. Die neue Broschüre «Beste Sicht für die besten Jahre» des «Informationszentrums für Besseres Sehen» (IBS), bei den Augenoptikern gratis erhältlich, gibt Auskunft über die Ursachen dieser Nahsichtprobleme.

Die Ergebnisse einer Publikumerhebung des IBS zeigen einen deutlichen Anstieg der Sehprobleme von Leuten im Alter ab vierzig Jahren. Während bei jüngeren Jahrgängen im allgemeinen Schwierigkeiten mit der Fernsicht auftreten, verschieben sich die Sehprobleme in der Lebensmitte auf die Nahsicht.

ERKÄLTET?



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Wenn Sie von der Erkältung die Nase voll haben!

Carmol, die Tropfenmedizin aus 10 erlesenen Heilkräutern lindert wohltuend die Erkältungsbeschwerden. Schon wenige Tropfen des bewährten Hausmittels in heißem Tee eingenommen wirken auf natürliche Weise.

Carmol®

...beugt vor und hilft

«Sie konnten zusammen
noch kommen . . .»

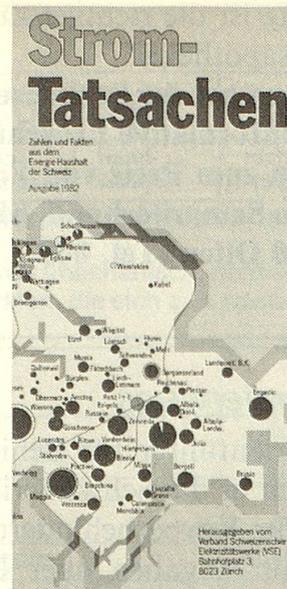
Ein wahres Märchen, erlebt von Frau Christine Ebner

Es waren einmal zwei Mädchen, die wurden nach dem frühen Tod der Eltern in ihrer ostpreussischen Heimat in ein Waisenhaus gesteckt. Dort wurden die zwei Kinder bald getrennt. Das ältere Mädchen heiratete in der Heimat, musste aber gegen Kriegsende mit seinen zwei Kindern in den Westen fliehen.

Die jüngere Schwester besuchte eine Haushaltungsschule, geriet durch «ein Missverständnis» (!) ins Konzentrationslager Ravensbrück und suchte nach der Entlassung die Schwester in der alten Heimat. Umsonst. Mit einem Kriegsgefangenen gelangte sie nach Frankfurt an der Oder. Bei der Arbeit in einem Restaurant lernte sie ein Schweizer Ehepaar kennen, das sie mitnahm in die Schweiz, wo sie später einen Bahnbeamten heiratete. Die Suche nach der Schwester gab Frau Ebner nicht auf, aber alle Versuche blieben erfolglos. Vor einigen Monaten wurde sie durch eine Fernsehsendung auf den Suchdienst des Deutschen Roten Kreuzes in München aufmerksam. Sie schrieb – und nach wenigen Wochen hielt sie die Adresse ihrer Schwester in Händen. Gleichzeitig war in Wingst an der Niederelbe die 68jährige Frau Schröter benachrichtigt worden. In den ersten Julitagen fuhr die fünf Jahre jüngere Frau Ebner zu ihrer Schwester. Nach mehr als fünfzig Jahren lagen sich die Schwestern weinend in den Armen. Und wer weiss – vielleicht kann uns Frau Ebner (sie arbeitet beim Telefonreinigungsdienst) schon bei ihrem nächsten Kontrollgang bei Pro Senectute vom Besuch der Schwester in Zürich berichten.

Bitte recht freundlich!

Im Herzen Londons betreibt Basil Hymans seit 1977 ein Sofortbildstudio, wo er seine Kunden vor stilgerechtem Dekor in Kleidern aus der Jahrhundertwende fotografiert. Dazu setzt er eine Fachkamera und Polaroid-Farbfilm im Format 20 × 25 cm ein. Der Erfolg ist enorm. Während der Sommersaison werden pro Woche rund 250 Porträts gemacht, und das Jahrestotal des britischen Sofortbildners liegt bei 7000 Grossformataufnahmen.



Wie ist das eigentlich mit dem Schweizer Strom?

Woher nimmt die Schweiz ihre Energie? Wie funktioniert ein Pumpspeicher-Kraftwerk? Wieviel Strom braucht die Strassenbeleuchtung wirklich? Wie kommt der Strom vom Kraftwerk ins Wohnzimmer? Worauf muss man achten, wenn man einen Geschirrspüler mit möglichst wenig Strom betreiben will?

Auf diese und viele andere Fragen gibt die Broschüre «Strom-Tatsachen» Auskunft, deren neueste Ausgabe mit aktuellen Zahlen kürzlich erschienen ist. Farblich und lesefreundlich findet sich darin viel Wissenswertes über Energie und Elektrizität in der Schweiz.

«Strom-Tatsachen», herausgegeben vom Verband Schweizerischer Elektrizitätswerke (VSE), 20 Seiten, ist gratis erhältlich bei den meisten Elektrizitätswerken oder direkt beim VSE, Postfach 6140, 8023 Zürich.

Die Stern ob mir

Die Stern ob mir, sie gehn am Himmel heiter hin;
Stell um mein Lager, Herr! die lichten Streiter hin!
Und soll ich auf dem harten Stein wie Jakob ruhn,
So stell in meinen Traum auch Jakobs Leiter hin.

Friedrich Rückert

Redaktion Elisabeth Schütt