

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 66 (1988)
Heft: 3

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: 14.03.2025

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

MOSAİK

Schone Deinen Rücken

heisst das neue Merkblatt der Schweizerischen Rheumaliga zur Vorbeugung. Wertvolle Tips für richtiges Sitzen, Stehen, Liegen oder Heben von schweren Lasten werden vorgestellt, anschaulich gezeigt auf Zeichnungen. Längeres Stehen und Sitzen bedeuten eine einseitige Überlastung des Rückens und sollten durch Positionswechsel und Bewegung unterbrochen werden. Verschiedene Stellungen zur Entlastung werden Ihnen ebenfalls auf diesem Merkblatt beschrieben. Wenn Sie interessiert sind an unserem neuen Prospekt, senden Sie uns bitte ein frankiertes und an Sie adressiertes Couvert. Wir werden Ihnen gerne das Merkblatt zuschicken.

Schweizerische Rheumaliga, Postfach 377, Renggerstr. 71, 8038 Zürich, Telefon 01/482 56 00, oder wenden Sie sich an die Rheumaliga Ihres Wohnkantons. Barbara Kupferschmid

RHEUMA VORBEUGEN Schone Deinen Rücken

Wie man richtig steht

Um vor Ermüdung und Schmerzen zu schützen sollte die Körperhaltung öfters gewechselt werden.
Längeres Stehen und Sitzen bedeutet einseitige Überlastung des Rückens und sollte darum vermieden werden.
Monotone, stereotype Stellungen sollen durch Positionswechsel und Bewegungen unterbrochen werden.

Freies Stehen

Setze die ganze Fusssohle auf, damit eine gleichmässige und stabile Haltung zustande kommt.
Steh breit, vergrössere dadurch die Unterstützungsfäche.
Trage gut besohlte Schuhe mit pufferndem, flachem Absatz.

Schweizerische Rheumaliga



Aussichtslage (1500 m), bietet frohe Gemeinschaft mit erfahrenen Leitern, gepflegte, leichte Ernährung, neuen Gruppenraum.

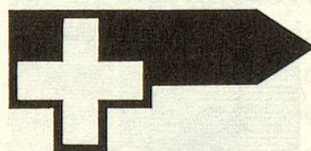
Programme, Hausprospekt, Auskunft und Anmeldung durch M. und K. Zangger, «Bella-Lui», 3962 Montana, Tel. 027/41 31 14.

Schadenfälle in der chemischen Reinigung

Die Paritätische Schadenerledigungsstelle der chemischen Reinigung und der Konsumentenorganisationen leistet im Schadenfall nützliche Hilfe bei der Schlichtung von Streitfällen. Bei der enormen Vielfalt von Materialien und der riesigen Zahl von Reinigungsaufträgen sind gelegentliche Schadenfälle kaum zu vermeiden. Meinungsverschiedenheiten über die Ursache des Schadens können immer einmal entstehen. Bevor Sie den – teuren – Gang zum Gericht antreten, wenden Sie sich an die Paritätische Schadenerledigungsstelle.

Adresse: Paritätische Schadenerledigungsstelle der chemischen Reinigung und der Konsumentenorganisationen, Monbijoustrasse 61, 3007 Bern, Tel. 031/34 27 51.

Schweizer Wanderwege 1988



Das rund 50 000 km umfassende Wanderwegnetz wird von ehrenamtlichen Mitarbeitern planmässig betreut, geplant, ergänzt und einheitlich markiert. Was die Wegweiser und Markierungen bedeuten, sehen Sie auf Seite 5 des Programms der Schweizer Wanderwege 1988. Die über 90seitige Broschüre enthält, nach Kantonen gegliedert, viele Vorschläge für längere und kürzere Wanderungen; es fehlen weder die Radiowanderungen noch Wanderwochen, verlängerte Wanderwochenenden und geführten Wanderungen der Wanderwege-Vereinigungen. Anregungen gibt es für alle. Wie immer bietet das Wanderprogramm auch eine Auswahl an Wanderkarten und Wanderbüchern an.

Gegen Einsendung von Briefmarken im Wert von Fr. 1.– ist das Programm erhältlich bei: Schweizer Wanderwege, Im Hirshalm 49, 4125 Riehen.

Ferienkurse in Montana

Das Kurhaus «Bella-Lui» in Montana bietet in der zweiten Jahreshälfte eine weitere Serie von Aktivferienwochen für junggebliebene, angehende oder alleinstehende Senioren an. Das «Menü» wirkt verlockend:

27. Juni–4. Juli:

Bergblumen-/Heilkräuterwoche

27. August–3. September: **Bergwanderwoche**

3.–10. September: **Atem- und Bewegungskurs IV**

10.–17. September: **Atem- und Bewegungskurs V**

22.–29. Oktober: **Bibelwoche**

Das einzige evangelisch-landeskirchliche Kur- und Ferienhaus im Wallis liegt an herrlicher

Kunstführer Berner Oberland

Die Gesellschaft für Schweizerische Kunstgeschichte, der Verkehrsverband Berner Oberland und die Volkswirtschaftskammer Berner Oberland haben gemeinsam einen neuen Kunstführer für das Berner Oberland herausgegeben. Dieser Führer gehört zur Reihe der Regional- und Städteführer, bringt dem Leser das Gebiet näher durch eine Übersichtskarte und zwei neue Karten: Thun und Umgebung/Interlaken und Umgebung. Die bewährte Einteilung des Gebietes nach Routen ist beibehalten worden. Eine geschichtliche Einleitung erleichtert das Verständnis.

Der kulturelle Reichtum des Gebietes, das eher wegen seiner landschaftlichen Schönheiten besucht wird, verdient die Beachtung der Kunstfreunde und kunsthistorisch interessierten Besucher.

Der «Kunstführer Berner Oberland» ist erhältlich zum Preis von Fr. 24.50 in den Verkehrsbüros im Berner Oberland oder direkt beim Verkehrsverband Berner Oberland, 3800 Interlaken, Tel. 036/22 26 21.



Auf Nummer sicher

«Schützen Sie Ihr Heim – aber richtig», heisst es in der Ausgabe 8/87 der Aktuellen Informationen aus dem Schweizerischen Institut für Hauswirtschaft. Die Anzahl der Einbrüche nimmt zu, doch es ist sinnlos, diese Tatsache zu beklagen, wenn Gleichgültigkeit und Sorglosigkeit der Langfingerzunft das Handwerk erleichtert. Wer die aufgelisteten Vorsichtsmassnahmen beachtet und zusätzlich den Sicherheitsvorkehrungen Aufmerksamkeit schenkt, wird sich viel sicherer fühlen.

Zusätzlich informiert die Broschüre über die Zweckmässigkeit von Alarmanlagen, orientiert

über einige Versicherungsfragen, zeigt auf, wie Einbrecher arbeiten, und hilft Ihnen mit den Adressen der polizeilichen Beratungsstellen für Verbrechenverhütung.

Das Heft kann zum Preis von Fr. 4.50 bestellt werden beim Schweizerischen Institut für Hauswirtschaft, Haselstrasse 15, Postfach 1225, 4501 Baden, Tel. 056/20 14 01.

Literarische Ferien

Das Sommerprogramm der «Literarischen Ferien», die während der Monate Juni und Juli 1988 in Davos zum 10. Mal durchgeführt werden, verspricht den Literaturfreunden wiederum manche Köstlichkeit. Hauptthema ist heuer «Das Bild der Frau in Literatur und Musik». Die Weltliteratur ist vertreten mit Vergil, Lessing, Goethe, Tolstoi, Fontane und Shaw, die Schweiz mit Gottfried Keller und dem «armen Mann aus dem Toggenburg», Ulrich Bräker. Dass Frauen auch als Komponistinnen «ihren Mann stellten», wird in Vorträgen über Clara Schumann und Fanny Hensel-Mendelssohn dargestellt. Der im vergangenen Jahr sehr erfolgreiche philosophische Kurs wird ebenfalls wieder angeboten. Thema: Vernunft.

Wer nur schnuppern möchte, kann einen der Wochenendkurse belegen, die sich auf ein einzelnes Thema beschränken.

Nähere Auskunft und Programme sind erhältlich bei Urs von der Crone, Grischunaweg 4, 7270 Davos-Platz, Tel. 083/3 52 71.

Ruhe, Sonne und gute Luft

Ein Bijou ist unsere

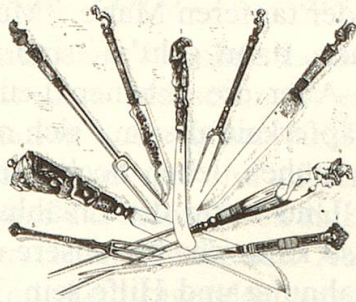
2½-Zimmer-Eigentumswohnung

in **Seelisberg**, mit prächtiger Sicht auf Vierwaldstättersee und Berge.

Sie können diese Wohnung mit einem Autoeinstellplatz **kaufen**. Miteigentum an Tennisplatz, Sauna, Fitnessraum und Sprudelbad.

Tel. 056/41 40 73 oder 043/31 48 76

Das Besteck



Wenn glänzendes Silberbesteck auf einem festlich gedeckten Tisch liegt und besondere Messer, Gabeln und Löffel schon die köstlichen Speisen ankünden, denken wir kaum daran, dass unsere Vorfahren bis gegen das Jahr 1000 mit den Fingern assen. Messer – allerdings noch wenig scharf, verglichen mit unseren feingeschliffenen Klingen – gab es schon in frühester Zeit aus Stein, Knochen, Bronze und Eisen. Sie dienten vorwiegend zum Häuten und Zerkleinern der erlegten Tiere. Beim Mahl riss jeder mit den Händen ein möglichst gutes Stück an sich. Als Essbestecke kamen die Messer erst im 15. Jahrhundert allgemein in Gebrauch.

Ein ansehnliches Alter haben die Löffel. Die Assyrer, die Löffel aus Bronze und Kupfer oft schon mit reichverziertem Schaft besaßen, benutzten die Löffel vermutlich weniger als Essgeräte denn als Kultgegenstände. Ägyptische Löffel, die sich erhalten haben, waren Parfümlöffel, mit denen wohlriechende Essenzen auf Räucherpfannen gestreut wurden. Aus Holz und Elfenbein geformt, zeigen die Griffe feinste Schnitzereien.

Griechen und Römer benutzten Schöpflöffel, um Wein und andere Flüssigkeiten von grossen in kleinere Gefässe zu schütten. Die Römer kannten auch kleinere Löffel, vorne stark zugespitzt, mit denen sie Eier, Muscheln und kleinere Schalentiere öffneten. Vermutlich brachten die Römer diese Löffel zu uns, vorerst nicht für den Allgemeingebrauch, sondern als Hostien- und Weihrauchlöffel. Meistverwendetes Material war Silber. Ganz reiche Kirchen besaßen solche aus Kristall und Edelsteinen, bisweilen waren sie gekennzeichnet mit Monogrammen, Inschriften und Namen.

Während der Renaissance kamen die Löffel allmählich in den profanen Gebrauch, wurden aber als ausgesprochene Luxusgegenstände behandelt. Silberne und goldene Löffel wurden reich

zisiert und graviert, die Stiele reich ornamentiert. Daneben gab es Löffel aus Elfenbein, Perlmutter, Horn und festem Holz (vorwiegend Buchsbaumholz), deren Stiele aus geschnitzten Figuren bestanden. Um Diebstahl zu vermeiden, waren die Löffel mit Ketten an den Tischen befestigt. Abwaschen war unnötig, jedermann putzte seinen Löffel am Tischtuch ab.

Das jüngste der Bestecke ist die Gabel. Zwar wird in alten Dichtungen (z. B. im Guillaume d'Orange und im Wigalois) schon die dreizinkige Gabel erwähnt. Dieses Kröul oder Kröuwel war jedoch für den Küchengebrauch bestimmt. Die Essgabel soll von einer byzantinischen Prinzessin nach Venedig gebracht worden sein und sich von dort aus verbreitet haben. Die Essgabel, anfänglich verspottet und verlacht, galt als Zeichen des Luxus und der Verweichlichung. Noch im 16. Jahrhundert schrieb man in Frankreich Satiren auf den Gebrauch der Gabel. In französischen und schottischen Klöstern war der Gebrauch der Gabel als sündhaft verboten.

Die ältesten Essgabeln waren klein und hatten am anderen Stielende einen Löffel. Die frühen Gabeln waren zweizinkig, dann gab es drei- und schliesslich vierzinkige Gabeln.

Der silberne Löffel als Taufgeschenk entthob früher Gotte und Götti der Frage, was sie dem Patenmädchen schenken sollten, denn dem ersten silbernen Löffel folgten an Weihnachten und zum Geburtstag die anderen Löffel, Gabeln, Messer, bis immer das Dutzend voll war. Nicht immer zur Freude der Beschenkten.

Heute ist robustes Besteck erwünscht, das ohne Schaden zu leiden in den Geschirrspüler gesteckt werden kann.

Reisen wir

Aber wohin
frage ich

Heimwärts

Aber wo ist das
frage ich

Innen
sagte die Stimme

Doris Mühringer

Redaktion: Elisabeth Schütt