Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 72 (1994)
Heft: 2

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

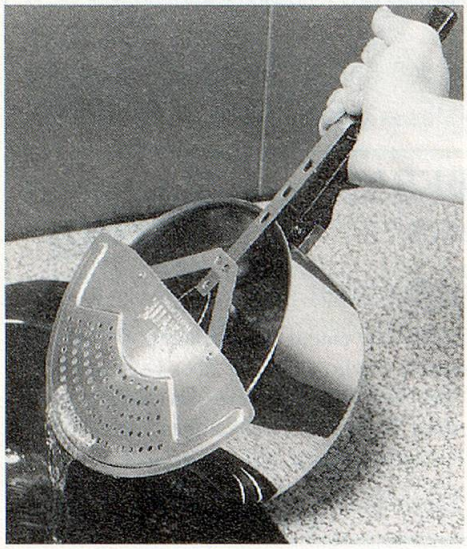
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 19.07.2025

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

M O S

Siebdeckel



Wir möchten Ihnen ein weiteres praktisches Hilfsmittel aus dem Sortiment der Schweizerischen Rheumaliga vorstellen – den Siebdeckel Servite. Er kann auf jede gängige Pfanne gespannt werden. Durch das Sieb wird das Kochwasser von Nudeln oder Gemüse bequem abgeleert und das Jonglieren mit dem Pfannendeckel fällt weg. Wenn Sie dabei die Pfanne auf dem Rand des Beckens abstützen, tun Sie gleichzeitig etwas für den Schutz Ihrer Gelenke. Der Siebdeckel Servite ist erhältlich für Fr. 6.– zuzüglich Porto bei der
Schweizerischen Rheumaliga, Postfach, 8038 Zürich oder bei der Rheumaliga Ihres Wohnkantons. *(bk)*

Ratschläge für Sehbehinderte

In der Schweiz leben zwischen 70000 und 80000 sehbehinderte Menschen. Weil Sehbehinderungen mit zunehmendem Alter häufiger auftreten, sind mehr als die Hälfte der Sehbehinderten bereits 74 Jahre alt oder älter. Der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen hat nun in einem Buch Ratschläge für Sehbehinderte zusammengefasst, die deren Alltag erleichtern sollen. Der Titel des Buches «LPF, ABC der Lebenspraktischen Fähigkeiten» sagt bereits viel über dessen Inhalt. Das Buch kann sowohl direkt den Betroffenen wie auch ihren Angehörigen wertvolle Hinweise liefern. Ausserdem soll es allen Menschen dienen, die in irgendeiner Form mit Sehbehinderten zu tun haben. «LPF» hat einen Umfang von 100 Seiten, 23 s/w-Bilder und kostet Fr. 38.50. Es ist erhältlich beim
Verlag des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen, Schützengasse 4, 9001 St. Gallen, 071/23 36 36.

prüf mit 1/94

Wer sich Musik oder auch ein spätabendliches Fernsehprogramm zu Gemüte führen will, ohne gleich die Nachbarschaft zu verärgern, benützt am besten einen Kopfhörer. Wer wissen will, welchen Kopfhörer er wählen soll, informiert sich im «prüf mit 1/94». Weitere Themen in diesem Heft: Lebensmittelbestrahlung, Osteoporose, Keimlinge, Nass- und Trockensauger. «prüf mit» kostet Fr. 5.50 und ist erhältlich
am Kiosk oder beim Konsumentinnenforum, Postfach, 8024 Zürich, Tel. 01/252 39 14.

Gratis-Hörtest

Wer glaubt, sein Gehör habe nachgelassen, kann bei jedem Hörgeräteakustiker einen Gratis-Hörtest machen und sich beraten lassen. Die Fachfrau oder der Fachmann in Ihrer Nähe ist leicht zu finden im Telefonbuch unter «Hörapparate/-geräte und -beratung».

Bücher in grossem Druck

Grossdruck hilft allen, die trotz Brille ein grösseres Schriftbild wünschen oder brauchen. Der Deutsche Caritasverband hat aus dem Angebot der Verlage in seiner jährlichen Liste wieder etwa 130 Bücher ausgewählt. Die kostenlose Liste «Eine Auswahl Grossdruckbücher 1994» enthält auch Hinweise auf Literatur-Kassetten und ist zu beziehen beim
Deutschen Caritasverband, Caritas-Korrespondenz, Postfach 420, D-79004 Freiburg i.Br.

Osteoporose

Frauen sind von Osteoporose oder Knochenschwund viermal häufiger und erst noch massiver betroffen als Männer. Bei 25 bis 30 Prozent der Frauen beginnt der Knochenschwund nach der Menopause. Als wirksame und sinnvolle Prävention erweist sich neben einer vernünftigen Lebensgestaltung leichte körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung mit einer regelmässigen und

A I K

grosszügigen Zufuhr von Kalzium, und zwar täglich und vom Kindesalter an. Also:

- Täglich Milch und Milchprodukte konsumieren. Bei Milchunverträglichkeit auf angesäuerte oder fermentierte Produkte wie Joghurt, Quark oder Käse ausweichen.
- Suppen und Saucen mit Reibkäse, Milch oder Quark anreichern.
- Kleine Mahlzeiten oder Salate mit Lachs, Thon oder Büchsen-Sardinen ergänzen. Die feinen, weichen Gräten erhöhen die Kalziumbilanz.
- Kalziumreiche Gemüse wie Kohl oder Broccoli öfter auf den Tisch bringen.

Aus Nutritio, Nestlé AG

Milch-Tip

Alle Milchprodukte sollten stets geruchsicher, kühl und vor Licht geschützt aufbewahrt werden. Deshalb geöffnete Milch- und Rahmpackungen mit einer Wäscheklammer verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren. Der ideale Ort ist das Tablar direkt unter dem Eisfach.

Medikamententelefon

Der telefonische Auskunftsdienst der Schweizerischen Medikamenten-Auskunftsstelle hat eine neue Nummer – 157 35 54 – und erweiterte Bedienungszeiten. Anrufende erhalten hier Antworten zu Wirkungen, Nebenwirkungen, Anwendungen und Einschränkungen von Medikamenten. Die Taxe beträgt Fr. 1.40 pro Minute. Das Telefon ist von Montag bis Freitag von 8 bis 9 Uhr und am Dienstag- und Donnerstagnachmittag von 14 bis 18 Uhr bedient. Der Auskunftsdienst ist getragen von Konsumenten-, Patienten- und gemeinnützigen Organisationen und vier Krankenkassen.

Xundheitstage

Auch in diesem Jahr führt die Schweizerische Vereinigung privater Kranken- und Unfallversicherungen in Zusammenarbeit mit lokalen Organisationskomitees (vor allem Samaritervereine) «Xundheitstage» durch. Die Besucher können an vier Gratistests zu Herz-Kreislauf-Risiken teilnehmen.

Die Daten:
16./17. April (Xundheits-Schiff) Flüelen/Brunnen,
30. April Sihlbrugg/Baar,
6./7. Mai Neuchâtel.

Teppichgleitschutz

In der Schweiz verletzen sich pro Jahr 150 000 Personen durch Stürze auf ebenem Boden oder auf Treppen. 600 dieser Unfälle enden tödlich. Häufige Ursachen sind rutschende Türvorleger, Teppiche und Läufer. Schutz bieten Teppichgleitschutzmaterialien, die mit dem Gütezeichen «Gliss-Stop» (EMPA-Test) der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ausgezeichnet sind.

Test

In der SKS-Test Nr. 198 geht es im Dossier Lebensmittel um Zusatzstoffe, Gentechnik, Bestrahlung, Extruder-Food und Lebensmittelkontrolle, also um neue und neuste Methoden der Lebensmittelaufbereitung. Weitere Themen im Heft: Versandhäuser – Neues Produktehaftpflichtgesetz – Mit HMO die Gesundheitskosten im Griff? – Ökokühlschränke – Preisbekanntgabe. SKS-Test kostet Fr. 7.–.

Die Stiftung für Konsumentenschutz hat auch ein neues Sonderheft herausgegeben: «Reklamieren mit Erfolg». Hier findet man Antwort auf Fragen wie «Kann man die Ware zurückgeben, wenn man zuviel bezahlt hat?», «Was tun, wenn der Handwerker pfuscht?» Das Sonderheft enthält auch Musterbriefe und ein Verzeichnis wichtiger Adressen. Es kostet Fr. 10.–.

Stiftung für Konsumentenschutz SKS, Postfach, 3000 Bern 23, Telefon 031/371 34 44

Waschbare Inkontinenzprodukte

Mit waschbaren Inkontinenzprodukten lässt sich Abfall sparen. Diese Produkte – Windelhosen, Windeleinlagen, Querbettücher und Sitzdecken – seien garantiert 200mal koch- und tumblerbar, verspricht die Herstellerin.

Tissitura AG, Postfach, 8636 Wald, Tel. 055/95 17 58

M O S

Fondation de l'Hermitage

Japanische Holzschnitte sind auch bei uns berühmt, auf jeden Fall jene von Utamaro, Hokusei und Hiroshige. Weniger weiss man über diese Tradition in der neueren Zeit – seit der Öffnung Japans gegenüber der westlichen Welt im Jahr 1868. In der Fondation der l'Hermitage sind japanische Holzschnitte aus der Zeit von 1869 bis 1939 der Sammlung Robert O. Muller zu sehen.
Route du Signal 2, 1000 Lausanne 8. Die Ausstellung dauert bis 1. Mai. Di–So 10–13 und 14–18 Uhr, Do bis 22 Uhr geöffnet. Kommentierte Führungen am Do um 20 Uhr und am So um 16 Uhr.

Regionalpass

Der Regionalpass Appenzellerland-Toggenburg berechtigt zu einer unbeschränkten Anzahl Fahrten innerhalb von 7 Tagen auf allen Bahnen des allgemeinen Verkehrs, inklusive Luftseilbahnen und Busbetriebe der beiden Ferienregionen sowie der Stadt St. Gallen, der Bodenseeregion und des Rheintals. Er kann an den grösseren Bahnstationen und Postautodienststellen sowie in den Verkehrsbüros der Region vom 1. Mai bis 31. Oktober gekauft werden. Mit dem Halbtaxabo kostet er Fr. 95.–.

Schweizer Frauenlauf

Die Strecke des Schweizer Frauenlaufs, die durch das Berner Länggass-Quartier führt, misst fünf Kilometer und ist relativ flach. Die Teilnehmerinnen müssen die Distanz nicht durchrennen – ausruhen und verschnaufen ist erlaubt. Der Frauenlauf findet am 12. Juni statt. Einzahlungsschluss ist der 13. Mai. Informationen bei
Hilde Buchs, Tel. 031/301 88 11

Blumenfest

Am 7. Mai findet in Montreux unter dem Dach des «gedeckten Marktplatzes» das Blumenfest statt. Wer die Frühlingsblumen auf seine Art feiern will, wandert vielleicht einmal über den Narzissenweg, der am 22. Mai eröffnet wird. Der Rundgang, mit Ausgangspunkt bei der Seilbahnstation auf dem Sonloup-Pass (1150 m), dauert anderthalb Stunden. Wer nicht so hoch hinaus will, bummelt den Blumenweg den Quaianlagen entlang, wo es seltene Bäume und exotische Blumen zu sehen gibt (Prospekt liegt beim Verkehrsbüro auf).

Musée de l'appareil photographique

Im Schweizerischen Kameramuseum in Vevey sind die besten Sportfotos ausgestellt. Diese Fotos wurden anlässlich des Wettbewerbs «Best» des Internationalen Olympischen Komitees ausgezeichnet. Übrigens: In der neuen Abteilung der ständigen Ausstellung des Museums sind Camera obscuras und Laterna magicas zu sehen.
Musée suisse de l'appareil photographique, Ruelle des Anciens-Fossés 6, 1800 Vevey. Die Fotoausstellung dauert bis am 29. Mai und ist Dienstag bis Sonntag von 10.30 bis 12 Uhr und von 14 bis 17.30 Uhr geöffnet.

A I K

Prager Kultur-Sommer in Thun

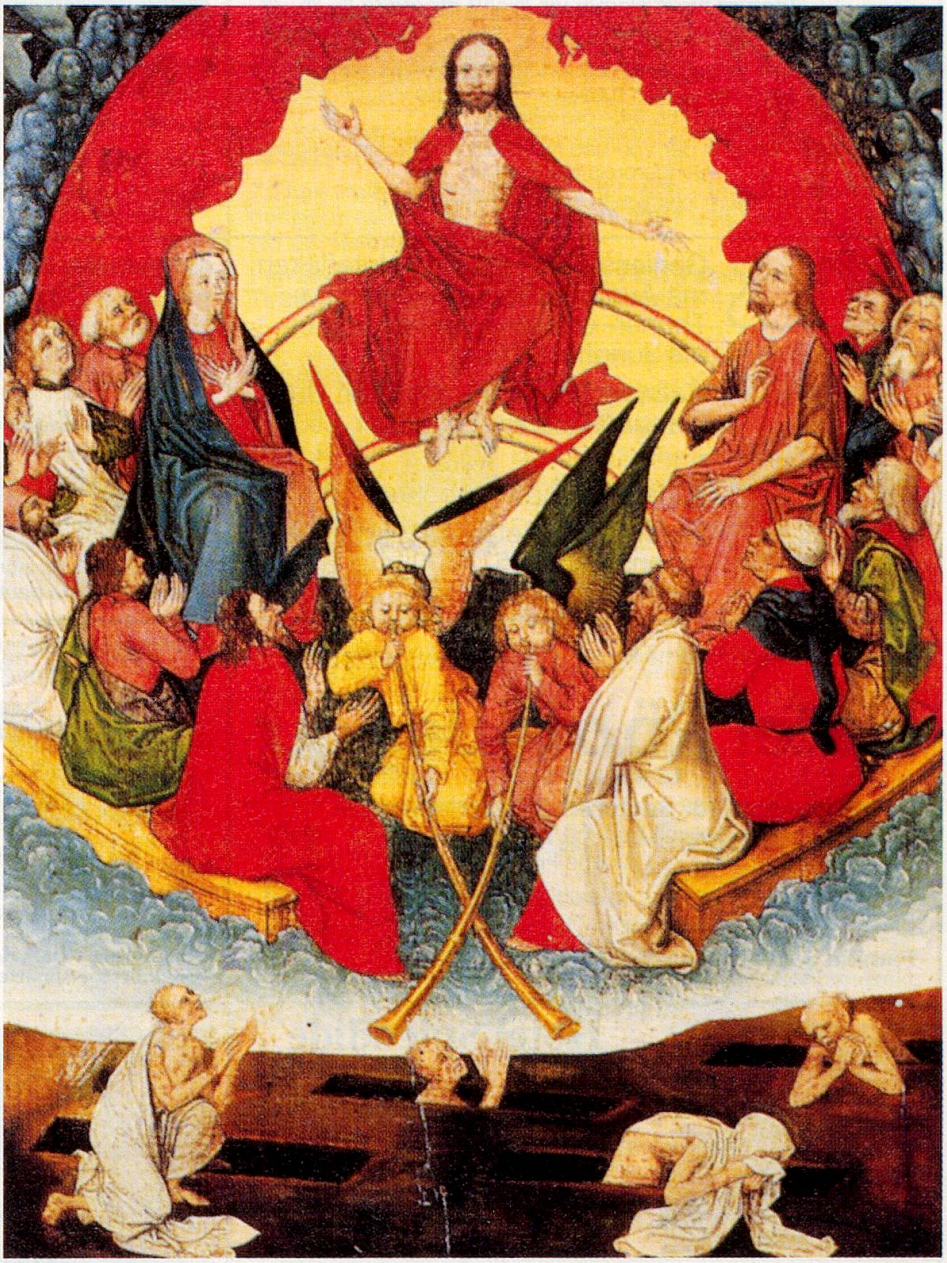
Während der Thuner Schlosskonzerte vom 10. bis 26. Juni ist unter anderen das Tschechische Symphonie-Orchester aus Prag zu Gast, und anlässlich des 90. Todesjahrs von Antonin Dvořák wurde das Dvořák-Museum Prag zu einer Ausstellung (5.6.–3.7.) ins Kunstmuseum Thun eingeladen. Im Schloss Hünegg in Hilterfingen wird auch Musik «Aus der neuen Welt» zu hören sein (Gospels, New-Orleans, Boogie-Woogie, Country, Dixie, Blues usw.).
Programm beim Sekretariat Tel. 033/23 56 33.

Dampferparade

Auf dem Vierwaldstättersee von Luzern nach Flüelen findet am Samstag, 30. April, eine Dampferparade mit allen fünf Raddampfern statt. Sie ist zugleich die Einweihungsfahrt für den restaurierten ältesten Raddampfer der Schweiz «Uri».

Reka-Ferienwohnungen

Neu sind Reka-Ferienwohungen mit Sternen gekennzeichnet. Der Mieter sieht nun auf einen Blick, was ihn bei den 950 Reka-Ferienwohnungen in 130 verschiedenen Orten der Schweiz erwartet. Der Katalog «Reka-Ferien 1994» ist kostenlos erhältlich bei der *Schweizer Reisekasse, Neuengasse 15, 3001 Bern, Tel. 031/329 66 33.*



Himmel Hölle Fegefeuer

Das Jenseits im Mittelalter ist das Thema einer Sonderausstellung des Schweizerischen Landesmuseums. Damals entwickelten sich klare Vorstellungen vom Jenseits und von den verschiedenen Wegen in die ewige Verdammnis oder Herrlichkeit. Vielfältig sind die Überlegungen, wie man durch Lebensweise und irdische Vorleistungen die Hölle abwenden und das Paradies erreichen könne. Aus Furcht vor dem Jüngsten Tag wurden Kunstschätze von unermesslichem Wert geschaffen.
Die Ausstellung im Schweiz. Landesmuseum (beim Zürcher Hauptbahnhof) dauert bis zum 29. Mai, täglich von 10–17 Uhr.

Redaktion: Marianna Glauser