Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 3

Rubrik: Tips

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

Gesunder Schlaf

In der «prüf mit»-Sonderausgabe «Fit durch gesunden Schlaf» werden verschiedene Arten von Schlafstörungen beschrieben mit ihren Ursachen und Folgen sowie den passenden Therapieformen. Auch das Thema Schlaf im höheren Lebensalter wird behandelt: Es ist normal, dass die Dauer des Nachtschlafs im Laufe des Lebens abnimmt, deshalb darf man sich während des Tages – aber nicht am späten Nachmittag – ruhig ab und zu ein Nickerchen gönnen. Mehr darüber in

«Fit durch gesunden Schlaf», Sonderausgabe «prüf mit», Konsumentinnenforum, Postfach, 8024 Zürich, Telefon 01/252 39 14. Die Broschüre, 180 S., kostet Fr. 16.80.

Bettkauf mit Computer

Im Rücken Möbel Center in Zürich und Ebikon (LU) gibt es bis Ende Mai die Möglichkeit, den richtigen Lattenrost und die richtige Matratze mittels eines Computers auszuwählen.

Anmeldung und Beratung unter Telefon 01/491 44 90 (Zürich) oder Telefon 041/34 74 77 (Ebikon).

Spiele für Blinde und Sehbehinderte

In Zollikofen (BE) gibt es eine Ludothek für Blinde und Sehbehinderte. Dort können Betroffene aus der ganzen Schweiz über 200 Spiele und rund 100 taktile Bilderbücher kostenlos ausleihen. Anfang Januar ist ein übersichtlicher Katalog mit 250 Bildern erschienen. Für Blinde und Sehbehinderte sowie deren Angehörige ist dieser kostenlos.

SZB-Ludothek für Blinde und Sehbehinderte, Kirchlindachstr. 49, 3052 Zollikofen, Telefon 031/911 25 16.

Alt-Schweiz-Briefmarken (1843 bis 1880)

Interessant für Sammler ist der neue Alt-Schweiz-Briefmarken-Verkaufskatalog 1995 von Gottfried Honegger, Kürzestrasse 1, 8716 Schmerikon, Telefon 055/86 32 00.

Rauch aus der Nachbarwohnung

Die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Nichtrauchen SAN hat ein Merkblatt über das Vorgehen bei übermässigen Tabakrauchimmissionen aus einer Nachbarwohnung veröffentlicht. Betroffenen Mietern wird darin erläutert, welche Schritte sie unternehmen können, um gegen diese lästigen und gesundheitsgefährdenden Einwirkungen aus Nachbarwohnungen vorzugehen. Gratis erhältlich bei

SAN, Postfach 143, 8029 Zürich, Telefon 01/910 53 88.

«prüf mit 1/95»

Ohren sollten nicht mit Wattestäbchen geputzt werden, warnt die Zeitschrift des Konsumentinnenforums. Das überflüssige Schmalz wird nämlich vom Ohr selbst nach draussen in die Ohrmuschel transportiert. Wer mit Stäbchen in den Ohren «grübelt», kann den Gehörgang verstopfen und riskiert im schlimmsten Fall sogar eine Verletzung des Trommelfells. Weitere Themen: Hausratsversicherungen im Test, Overlock-Nähmaschinen, blutfettsenkende Medikamente, Blumenimport, Dampfreiniger.

«prüf mit 1/95» ist am Kiosk oder beim Konsumentinnenforum unter Tel. 01/252 39 14 erhältlich.

Papaya gut für die Verdauung

Auf seinen Tropenreisen hat Dr. A. Vogel das Wissen der Indianervölker genutzt und bei den Mahlzeiten jeweils von der Frucht oder den Blättern der Papaya gegessen. Er denkt, dass er deswegen von mancherlei Parasiten verschont geblieben ist. Die Papaya enthält ein Ferment, das den Organismus bei Störungen des Magens und der inneren Organe entgiftet. Jetzt gibt es in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern A. Vogel Papaya Fruchttabletten. Lassen Sie sich beraten.

Krebstelefon

Dank der Krebsliga gibt es nun einen Gratis-Telefondienst für Krebskranke. Über Telefon **155 88 38** kann diese Informationsstelle von allen, die in irgendeiner Weise von Krebs betroffen sind, erreicht werden, und zwar von Montag bis Freitag von 16 bis 19 Uhr. Naürlich kann und will das Krebstelefon den Arzt oder die Ärztin nicht ersetzen. Im Mittelpunkt steht das Zuhören, Anteilnehmen und Weiterhelfen. Die Beraterinnen können Wege zur Bewältigung allfälliger Krisen und Ängste aufzeigen und Beratungsstellen und Kontaktmöglichkeiten vermitteln. Unklarheiten über Tumor-Therapien lassen sich beispielsweise ins rechte

Licht rücken; Kranken und Angehörigen wird Mut gemacht, Schmerzen, Nebenwirkungen und Sorgen weder zu verschweigen noch einfach hinzunehmen.

Für die französische Schweiz lautet das Telefon 155 42 48.

Spielkartenhalter

Der Spielkartenhalter kann Menschen mit einer Handbehinderung das Jassen erleichtern. Er ist auch ein prima Hilfsmittel für alle, welche die Hand oder den Arm im Gips haben. Die Karten werden einfach in den Schlitz gesteckt und die Finger damit entlastet. Der Spielkartenhalter ist erhältlich zum Preis von Fr. 19.50 zuzüglich Porto bei der

Schweizerischen Rheumaliga, Postfach, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00 oder bei der Rheumaliga Ihres Wohnkantons.

10 Jahre Everstyl Schweiz

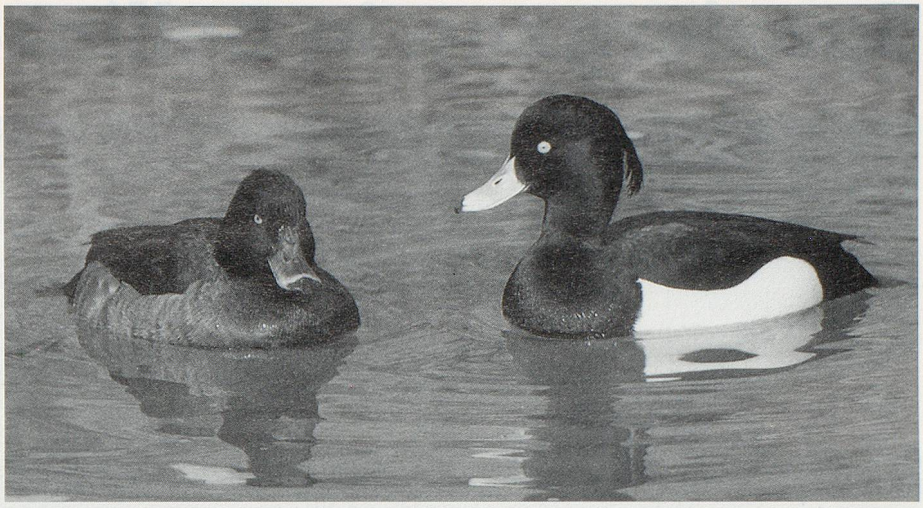
Wer kennt sie nicht, diese Entspannungssessel. Im Dezember konnte Everstyl Schweiz ihr 10jähriges Jubiläum feiern. Seit der Gründung wurden in der Schweiz 24500 Sessel verkauft.

Ausländische Hotelführer für Behinderte

Zwei ausländische Hotel- und Unterkunftsverzeichnisse, die Rollstuhlfahrern und anderen Behinderten die Ferienplanung erleichtern, sind auch in der Schweiz erhältlich. «Handicapped-Reisen Deutschland» erscheint seit 1985 und enthält über 700 rollstuhl- und behindertengerechte Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen und Bauernhöfe in ganz Deutschland. In «Handicapped-Reisen Ausland» wurden mehr als 900 Hotels und Ferienanlagen in 68 europäischen und aussereuropäischen Ländern sowie eine Anzahl Kreuzfahrtschiffe aufgenommen.

Beide Verzeichnisse können zu je Fr. 34.– bei Verlag Brunner AG, Arsenalstrasse 24, 6010 Kriens, Telefon 041/41 91 91, bezogen werden.

Zusammengestellt von Marianna Glauser

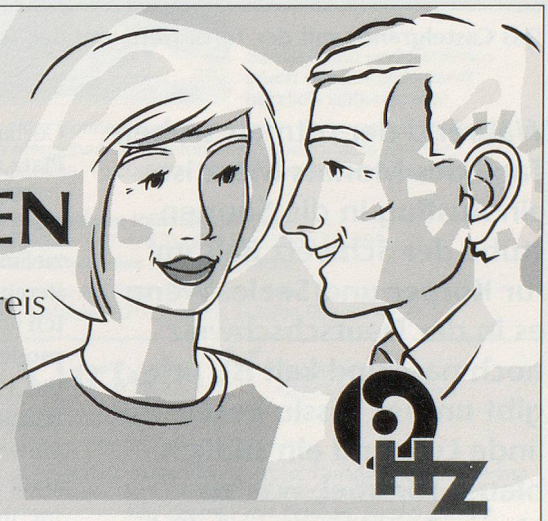


Wasservögel

Eine halbe Million Wasservögel aus Nord- und Osteuropa verbringen den Winter auf Schweizer Gewässern. Alljährlich zählen freiwillige Mitarbeiter der Schweizerischen Vogelwarte Sempach diese Vogelscharen. Das trägt dazu bei, die wertvollsten Gewässerabschnitte zu erkennen und unter Schutz zu stellen.

Wieder dazu geHÖREN

- zum Freundeskreis
- zur Familie
- zur Arbeitswelt
- zur Gesellschaft
- zum Leben



gratis **Hörtest**
umfassende **Hörgeräte-Auswahl**
individuelle **Hörgeräte-Anpassung**
persönliche **professionelle Betreuung**

HÖRMITTELZENTRALEN der Schwerhörigenvereine
41 Fachgeschäfte in der Schweiz

INFO-BON

☐ Ja, ich wünsche mir die Dokumentation über alles Wissenswerte rund ums «Besser Hören».

☐ Ja, senden Sie mir bitte den **Video-Film** «der Weg zum Hörgerät» **gratis** für einige Tage zum Ansehen.

Vorname Name

Adresse

PLZ / Ort Telefon

Bitte Bon ausschneiden und einsenden an:
Informationsstelle der Hörmittelzentralen
Postfach 132, 4020 Basel (Tel. 061/311 30 90, Fax 061/311 28 83)

Zeitlupe