

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 74 (1996)  
**Heft:** 10

**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>**

## Bilderbuchlandschaften für Vögel



Seit 1900 sind in der Schweiz 200 verschiedene Brutvogelarten nachgewiesen worden. Dazu kamen 163 weitere Arten als Durchzügler oder als Wintergäste, und etwa die Hälfte aller in der Schweiz beobachteten Vogelarten sind Singvögel. Sogar Vogelarten aus Ostsibirien, Afrika oder gar aus Amerika haben sich ausnahmsweise schon bis zu uns verirrt.

Diese und noch viele andere interessante Informationen mehr sind aus dem neuen Bericht der Schweizerischen Vogelwarte Sempach zu erfahren. Er ist dem Thema «Bilderbuchlandschaften für Vögel» gewidmet und als ausserordentlich schöne 34seitige Broschüre mit nicht weniger als acht doppelseitigen Farbtafeln und vielen instruktiven Schwarzweissabbildungen gestaltet. Die Farbtafeln zeigen Ideallandschaften für Vögel, so wie sie in

unseren Wünschen und Visionen, weniger aber in der Wirklichkeit vorkommen, wie der Verfasser Christian Marti schreibt.

Die Schweizerische Vogelwarte in Sempach ist eine der weniger bekannten wissenschaftlichen Einrichtungen. Weil – noch vorhandene oder bereits verschwundene – Vogelarten auch den Zustand der Umwelt dokumentieren, hat die Tätigkeit der Vogelwarte nebst der Freude, die eine intakte Vogelwelt im Alltag bereitet, auch eine ganz aktuelle Bedeutung für alle und macht auf komplexere Zusammenhänge zwischen Mensch, Natur und Umwelt aufmerksam.

Die Broschüre «Bilderbuchlandschaften für Vögel» kann zum Preis von Fr. 4.50 bei der Schweizerischen Vogelwarte, Sekretariat, 6204 Sempach, 041/462 97 00, bezogen werden.

### Marktfrische Mangos

Wenn der Sommer vorbei ist, bringen die unter der heissen Sonne gereiften *Carmel-Mango* einen markanten exotischen Duft in Desserts, Fruchtsalate, Bowlen, Birchermüesli, aber auch zum Beispiel in Geflügelgerichte. Rote oder gelbe Mango der Sorte Thommy Atkins verlocken durch ihre schöne Farbe zum Kauf. Aber auch grüne Sorten, wie Keitt

und Kent, sind leicht gekühlt hervorragend zum Essen. Reife Mangos strahlen einen mehr oder weniger starken exotischen Duft aus und fühlen sich weich an, andere kann man zu Hause bei normaler Zimmertemperatur einige Tage lang aufbewahren. Vor dem Servieren eine bis zwei Stunden kühl stellen.

### Braten, Backen, Grillieren – mit dem Jura CycloJet II

Verglichen mit einem konventionellen Ofen, ermöglicht der neue *Heissluftofen CycloJet II von Jura* bis zu 50% kürzere Garzeiten und spart damit viel Energie. Er ist fast so schnell wie ein Mikrowellengerät, sehr mobil und deshalb äusserst vielseitig einsetzbar. Und weil man keine zusätzlichen Fette und Öle braucht, können Gerichte natürlich und kalorienarm zubereitet werden, sei es Fleisch, Fisch oder Gemüse oder auch Brot, Gipfeli und Kuchen. Mit dem flüsterleise arbeitenden CycloJet II gelingen Rezepte und Mahlzeiten auf Anhieb. Bestechend einfach ist die Bedienung: ein bis 200 Grad stufenloser Temperaturregler und ein 60-Minuten-Timer. Beim Öffnen schaltet sich das Gerät automatisch ab.

Dank dem runden Garraum, der sich mit wenigen Handgriffen von 11 auf 33 Liter (so gross wie ein Truthahnbraten) erweitern lässt, zirkuliert die heisse Luft rasch und gleichmässig. So kommt der Eigengeschmack der Speisen voll zur Geltung. Das sehr kompakte und nur 4,9 Kilogramm schwere Gerät findet in der kleinsten Küche, auf dem Esstisch, im Freien oder im Arbeitsraum Platz.

Besonders praktisch sind der höhenverstellbare Grillrost und die Bodenpfanne, die sich problemlos herausnehmen und auch im Geschirrspüler reinigen lassen.

Der Richtpreis für den fertig montierten und im Fachhandel sowie in guten Warenhäusern angebotenen *Jura CycloJet II* liegt bei 315 Franken, die Erweiterungsringe kosten je 59 Franken. Und ein mitgeliefertes Kochbuch enthält viele leckere Rezeptvorschläge und Anregungen.

### Giftige Zimmerpflanzen

Haben Sie gewusst, dass Efeu oder der Weihnachtsstern giftig sind? So kann Efeu Hautausschläge und, bei Einnahme, Übelkeit und Erbrechen bewirken, der beliebte Weihnachtsstern gar zu schweren Ausschlägen bei Berührung mit dem Milchsafte führen. Seine noch nicht restlos erforschten Giftstoffe sind eventuell sogar für Nekrosen verantwortlich, und besonders gefährlich wird der Weihnachtsstern bei Augenkontakt. Diese Informationen können der neuen

Faltbroschüre «Giftige Zimmerpflanzen erkennen und damit umgehen», ein Ratgeber des Schweizerischen Samariterbundes, entnommen werden. Auf 18 farbigen und auf stabilen Hochglanzhalbkarton gedruckten Seiten informiert sie knapp und übersichtlich über insgesamt fünfzehn der beliebtesten Zimmerpflanzen, die alle beim Berühren oder beim Einnehmen (kleine Enkelkinder und Haustiere!) zum Teil sehr schwere Vergiftungserscheinungen auf der Haut und in inneren Organen hervorrufen können, die, so beim Oleander, bis zu Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen führen können.

«Giftige Zimmerpflanzen» kann für fünf Franken beim Schweizerischen Samariterbund, Martin-Disteli-Strasse 27, Postfach, 4601 Olten, 062/286 02 73 oder 062/286 02 00, bestellt werden. Solange Vorrat sind für den gleichen Preis auch die in der gleichen Aufmachung früher erschienenen Faltbroschüren «Giftige Beeren», «Giftige Pilze» und «Heilende Kräuter» noch lieferbar.

## Neue Kreuzgelenke für Storen und Rolläden

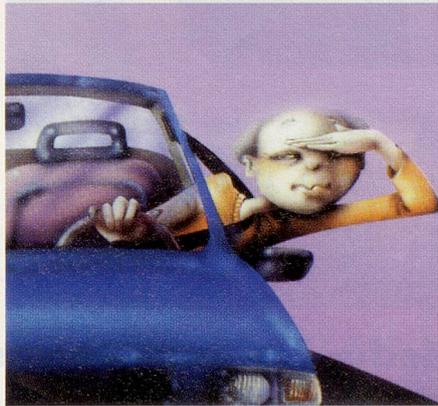
Das Verbindungsglied zwischen Kurbel und Aussenstoren bei Fenstern soll nicht länger eine Schwachstelle sein. Die neuen heco-Kreuzgelenke bringen sowohl im Design wie technisch eine formvollendete Lösung. Das wohnkonforme, elegante Gehäuse ist weiss oder grau erhältlich. Es deckt alle mechanischen Teile ab und schützt die Vorhänge vor Schmutz. Die präzise Abschottung schützt zuverlässig vor Feuchte, Nässe, Luftdurchlass oder vor dem Einnistern von Ungeziefern. Die mechanischen Teile sind aus gehärtetem Stahl, die laufruhigen Lager aus verschleissicherem Kunststoff.

Weitere Informationen über das montagefreundliche Kreuzgelenk für Raffstoren und Rolläden bei: heco handels ag, Büelweg 16, 5412 Gebenstorf, 056/210 29 01.

**In dieser Rubrik stellen wir Neues, Praktisches und Nützliches vor. Die Produktbeschreibungen beruhen auf Herstellerangaben, für welche die Redaktion keine Haftung übernimmt.**

## Autofahren im Alter

Immer mehr ältere Menschen fahren Auto. Darum hat der TCS in Zusammenarbeit mit Ärzten und Verkehrsfachleuten die Broschüre «Älter? Aber sicher! Wissenswertes für Senioren am Steuer» herausgegeben. Das witzig gestaltete und reich illustrierte 24seitige Büchlein kann gratis beim TCS bezogen werden. Es liefert älteren – aber auch jüngeren – Menschen viele wichtige Informationen zum Autofahren und über die Fragen und Probleme, denen Automobilistinnen und Automobilisten mit zunehmendem Alter begegnen. Die Broschüre ist vor allem für Fahrzeuglenker ab etwa 60 Jahren gedacht. Physische Veränderungen, rechtliche und medizinische Voraus-



setzungen, um auch im fortgeschrittenen Alter weiter Auto fahren zu dürfen, Unfallverhütung und Komfort und Sicherheit des Fahrzeugs sind einige Schwerpunkte, die darin zur Sprache kommen. Wieviele Jahre jemand zählt, sagt jedoch über die Fahrtüchtigkeit nur wenig aus: Es gibt Menschen, die noch im sehr hohen Alter ohne Schwierigkeiten gute und sichere Verkehrsteilnehmer sind, währenddem wesentlich jüngere damit schon grosse Probleme haben können. Doch weil Alterserscheinungen in der Regel nur langsam und fast unmerklich kommen, ist es für die Verkehrssicherheit sinnvoll, die eigene Fahrweise von Zeit zu Zeit kritisch zu hinterfragen.

Die TCS-Broschüre «Älter? Aber sicher! Wissenswertes für Senioren am Steuer» kann gratis auf deutsch, französisch oder italienisch beim TCS, Verkehrssicherheit, 11 Chemin de Plannaz, 1196 Gland, oder telefonisch (022/364 58 62) bezogen werden (Fax 022/364 58 61).

## 10 selbstkritische Fragen für Autofahrende

1. Macht Sie das Einbiegen aus einer «Stop»- oder «Kein Vortritt»-Strasse in eine Hauptstrasse nervös?
2. Übersehen Sie in letzter Zeit häufiger Fussgänger, Radfahrer oder wichtige Verkehrszeichen?
3. Fühlen Sie sich beim Fahren im Stadtverkehr oft überfordert?
4. Haben Sie beim Rückwärts-parkieren Schwierigkeiten?
5. Ist für Sie das Autofahren in letzter Zeit immer anstrengender?
6. Bereitet Ihnen das Fahren in der Nacht mehr Mühe als früher, und sind Sie bei Blendung empfindlicher?
7. Haben Sie in letzter Zeit mehrmals Glück gehabt, dass es zu keinem Unfall kam?
8. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Mitfahrer in letzter Zeit vermehrt Angst haben, wenn Sie am Steuer sind?
9. Gibt es häufiger andere Verkehrsteilnehmer, die sich wegen Ihrer Fahrweise ärgern (Hup- oder andere Zeichen)?
10. Reagieren Sie in kritischen Situationen langsamer als früher?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja beantworten müssen, so kann das darauf hinweisen, dass Sie am Steuer eines Autos altersbedingte Probleme haben, welche die Unfallgefahr erhöhen. Ein Besuch bei Ihrem Hausarzt kann möglicherweise Aufschluss geben, ob tatsächlich ein solches Problem besteht und wie es gelöst werden kann. Denn altersbedingte Einschränkungen müssen nicht zwangsläufig bedeuten, dass von nun an auf das Autofahren generell verzichtet werden muss, doch ein Muss ist es, darüber Bescheid zu wissen. Nur so bleiben Sie weiterhin ein sicherer und verantwortungsvoller Autolenker – sich selbst, Ihren Mitfahrern und allen anderen Verkehrsteilnehmern gegenüber.