Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 65 (1987)
Heft: 6

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: 09.07.2025

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

MOSAIK

Die Ernährung des Rheumakranken

RHEUMA VORBEUGEN

Die Ernährung des Rheumakranken

Ernährungsfaktoren können zwar bei einzelnen rheumatischen Erkrankungen eine Rolle spielen, nie ist jedoch falsche Ernährung der einzige Auslöser. Erst das Zusammenwirken verschiedener Ursachen wie z.B. Bewegungsmangel, Übergewicht, falsche Belastung, Erbfaktoren, Abwehrschwäche usw. über Jahre hinweg führt zu rheumatischen Erkrankungen.

Was ist Rheuma?

Der Begriff Rheumatismus fasst etwa achtzig schmerzhafte Krankheiten des Bewegungsapparates verschiedenster Schweregrade zusammen. Man unterscheidet drei Hauptgruppen: zum **entzündlichen Rheumatismus** gehören die Arthritis, besonders die chronische Polyarthritis, und die Spondylitis (z.B. die Bechterewsche Krankheit). Zum **degenerativen Rheumatismus** gehören alle Arthrosen und Spondylosen (z.B. Hexenschuss, Ischias). Unter **Weichteilrheumatismus** werden die Reizzustände von Muskelansätzen, Sehnen und Bindegeweben zusammengefasst, die u.a. zu der steifen Schulter oder zum Tennis-Ellbogen führen können.

Schweizerische Rheumaliga

Die Zeit der Weihnachtsguetzli und Festtagsbraten rückt wieder näher, und vielleicht sind ein paar Gedanken zu unseren Essgewohnheiten in diesem Moment nicht schlecht.
Der kleine Faltprospekt gibt Ihnen Auskunft über den Einfluss der Ernährung auf die rheumatischen Erkrankungen; es ist aber auch für alle Gesunden wichtig zu erfahren, wie man mit gesünder Essen Krankheiten vorbeugen kann. Bitte senden Sie ein frankiertes und an Sie adressiertes Couvert an folgende Adresse und Sie erhalten gratis den vorgestellten Faltprospekt:

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

Barbara Kupferschmid

Bessere Sehkraft, mehr Sicherheit

Das Nachlassen der Sehkraft, vor allem in der Dämmerung, und die Zunahme der Blendempfindlichkeit werden im allgemeinen zu wenig beachtet, da sie langsam und stetig erfolgen. Kontrollen beim Augenoptiker zeigen, dass die Augen der Siebzigjährigen viermal länger durch Scheinwerferlicht geblendet werden als die Augen der Fünfzigjährigen. Es gibt für ältere Autofahrer und Fussgänger, die am Abend oft unterwegs sind, manche Möglichkeit, die Schwächen und Fehler beim Sehen zu korrigieren und zu verbessern. Ein Besuch beim Augenarzt oder Optiker kann zu mehr Sicherheit verhelfen. Denken Sie daran: Eine schlechte Sicht beeinträchtigt das Allgemeinbefinden.

«Beste Sicht für die besten Jahre», heisst eine kleine Broschüre, die viel Wissenswertes über die Augen und das Sehen vermittelt. Die Broschüre kann gratis bezogen werden beim Informationszentrum für Besseres Sehen, Baslerstrasse 32, 4600 Olten, Tel. 062/32 81 66.

Gut liegen

Einige Spitäler, Heime und auch Privatpersonen in der Schweiz haben mit der Bay Jacobsens Gesundheits-Rollmatratze und dem dazugehörigen Kopfkissen gute Erfahrungen gemacht bei Patienten, die viel liegen müssen oder an rheumatischen Schmerzen leiden. Die Matratze, mit dem weissen Baumwollüberzug und der ausgeklügelten Spezialfüllung, verteilt den Körperdruck gut und gewährleistet eine angenehme, konstante Körpertemperatur. Das mühsame und oft sehr schmerzhafte Aufstehen und die Nackensteife werden erleichtert.
Das «neue Liegen» erfordert möglicherweise einige Tage – oder Nächte – Anpassungszeit. Wer ausprobieren möchte, ob die Gesundheitsmatratze Erleichterung bringt, kann sie während vier Wochen testen.
Die Matratze ist in verschiedenen Grössen erhältlich. In der Ausführung 95/195 cm kostet sie Fr. 196.–, das Kopfkissen Fr. 76.–

Alle näheren Auskünfte sind erhältlich bei J. H. Madelung, Wassbergstrasse 22, 8127 Forch, Tel. 01/980 29 29.

Vorsicht schützt vor Schaden

Weder Sorglosigkeit noch übertriebene Ängstlichkeit sind gute Ratgeber bei der Sicherung der Wohnung vor Einbruch. Beachten Sie folgende Empfehlungen:
Bargeld gehört aufs Bank- oder Postcheckkonto, nicht in den Sparstrumpf oder unter die Matratze. Wertpapiere und Wertgegenstände sind in einem Banktresor besser aufgehoben als in einer Schublade.
Kennzeichnen Sie Wertgegenstände mit der

AHV-Nummer. Beratungsstellen der Polizei stellen spezielle Markiergeräte leihweise zur Verfügung.
Waffen und andere gefährliche Gegenstände sollten in soliden, mit Zylinderschlössern gesicherten Schränken aufbewahrt werden.
Schubladen und Türen kostbarer Möbelstücke nicht verschliessen, gewaltsames Öffnen führt zu grossen Sachschäden.
Vertrauenswürdige Nachbarn über die Dauer Ihrer Abwesenheit orientieren, sie bitten, den Briefkasten zu leeren.

Bauer KABA AG, Informationsdienst

Trotz Gehbehinderung gefahrlos Treppen steigen

Eine neuentwickelte Gehhilfe bringt für Gehbehinderte beim Treppensteigen mehr Sicherheit: Ein Haltebügel, an dem man sich festhalten kann, führt den Treppensteigenden langsam und sicher hinauf und hinunter. Durch Berühren von Sensortasten in der Mitte des Haltebügels lässt sich dieser in Bewegung setzen; er stoppt sofort, wenn diese Tasten losgelassen werden. Der Haltebügel schwenkt am Ende aus und erlaubt so ein sicheres «Ein-» und «Aussteigen» aus dem Treppenbereich. Beim riskanten Treppabgehen – zwei Drittel der Treppenstürze ereignen sich beim Abstieg – kann man sich sicher auf den Haltebügel abstützen, sogar für Tragtasche und Gehstock sind spezielle Haltevorrichtungen angebracht.
Das Gerät, welches der Hersteller in Zusammenarbeit mit verschiedenen Spitälern und Altersheimen entwickelt hat und welches von der Beratungsstelle für Unfallverhütung empfohlen wird, kann ohne grossen Aufwand von einem Fachmann an der Treppenwand montiert werden, ohne dass bauliche Veränderungen vorgenommen werden müssen. *zk*

Auskünfte: Treppensteighilfe Zilift, Ernst Krummenacher, Chilestrass 12, 8906 Bonstetten, Tel. 01/700 25 88.

Leben mit Medizin und Technik

Seit dem 23. September 1987 ist im Technorama in Winterthur die Sonderausstellung «Leben mit Medizin und Technik» zu sehen. Die Skepsis, ja Ablehnung der Technik ist heute weitverbreitet, das Misstrauen gegenüber allem, was mit «Technik» zu tun hat, gross. Doch dankbar nehmen wir modernste technische Errungenschaften in Anspruch, wenn eine Krankheit frühzeitig diagnostiziert, Schmerzen vermindert, die Selbständigkeit erhalten werden kann. Die Ausstellung in Winterthur zeigt äusserst anschaulich und allgemein verständlich, welche technischen Möglichkeiten uns heute zur Verfügung stehen und die wir mit grösster Selbstverständlichkeit in Anspruch nehmen, in gesunden und kranken Tagen.
Im Januar 1988 finden in der Ausstellung noch zwei öffentliche Vorträge statt: am 7. Januar 1988 über Krebsforschung und -behandlung und am 22. Januar über Verhütung und Behandlung von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die äusserst interessante Sonderausstellung schliesst ihre Tore am 24. Januar 1988.

Fünf goldene Regeln für Autofahrer

Unterstützt vom Schweizerischen Fonds für Unfallverhütung ruft der TCS alle Autofahrer auf, Rücksicht zu nehmen und Vortritt zu geben, die fünf goldenen Regeln für die motorisierten Verkehrsteilnehmer zu beachten:

1. **Vortritt und Rücksicht sind Partner**
   Niemand ist perfekt; jeder Verkehrsteilnehmer macht Fehler.
2. **Bei Grün nicht immer fahren**
   Trotz Grünlicht nur fahren, wenn es die Verkehrssituation erlaubt.
3. **Fussgängerstreifen freihalten**
   Auf Fussgängerstreifen darf nicht angehalten werden.
4. **Bei Linksabbiegen den Gegenverkehr vorbeilassen.**
   Vor allem Zweiradfahrer werden oft übersehen.
5. **Auch einmal verzichten können**
   Vortritt nicht erzwingen, in gewissen Situationen verzichten.

Ruhestand im Ausland

Im Winter ist der Wunsch besonders gross, den Ruhestand in einem Land mit angenehmem Klima und günstigen Lebenshaltungskosten zu verbringen. Ein Umzug muss jedoch sorgfältig geplant sein, will man vor unangenehmen Überraschungen sicher sein.
Das BIGA (Bundesamt für Industrie, Gewerbe und Arbeit) hat in einer kleinen Broschüre sorgfältig alle Punkte zusammengestellt, die es zu beachten gilt, falls man sich endgültig im Ausland niederlassen möchte.

Die Broschüre «Ruhestand im Ausland», Ausgabe 9/1987, ist gratis erhältlich beim Bundesamt für Industrie, Gewerbe und Arbeit, Abteilung Arbeitskraft und Auswanderung, Sektion Auswanderung und Stagiaires, Bundesgasse 8, 3003 Bern

*

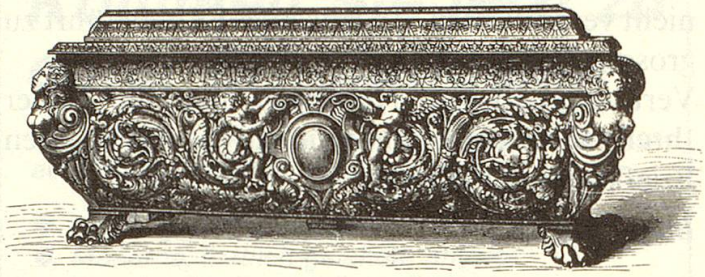
Von den rund 10 000 Schweizern, die heute in einem eigenen Haus in Spanien wohnen, sind 1500 AHV-Bezüger. Dies gibt das spanische Fremdenverkehrsamt in Zürich in einer Pressemitteilung bekannt, und macht aber gleichzeitig darauf aufmerksam, dass eine Verlegung des Wohnsitzes in den Süden sehr gut überlegt werden soll. Kauf oder Bau eines Hauses müssen gut vorbereitet und von seriösen Firmen durchgeführt werden.
Als Anregung macht das spanische Fremdenverkehrsamt den Vorschlag, sich in der fraglichen Gegend vorher einmal ein Appartement zu mieten und ausgiebig die Gegend und spanische Lebensgewohnheiten zu testen und zu überlegen, ob die Erwartungen den Tatsachen entsprechen.

Unadressierte Sendungen

Gegen Werbung ohne Adresse hilft der «Stopp-Kleber». Diese Kleber werden sowohl von der Post als auch von privaten Verträgerorganisationen respektiert. Der Kleber hilft gegen alle unadressierten Sendungen mit Ausnahme von amtlichen Anzeigern und Sendungen von Gemeinden, Kantonen und dem Bund. Wenn der Kleber nicht beachtet wird, melden Sie das Versehen bei der Verträgerorganisation, der Post oder der Kreispostdirektion.
Der Schweizerische Konsumentenbund ist der Meinung, dass Briefkästen zu jeder gemieteten Wohnung gehören, der Mieter daher das Recht hat, den Kleber zu benützen.

Der «Stopp-Kleber» ist gegen Einsendung eines frankierten, mit der eigenen Adresse versehenen Couverts zum Preis von Fr. 1.– (in Briefmarken) erhältlich beim Schweizerischen Konsumentenbund (SKB), Kramgasse 58, Postfach 3300, 3000 Bern 7

Truhen



Truhen, die zur Aufbewahrung von Kleidern, Wäsche und Geschirr dienten, gehörten schon in der Antike zum Inventar der Wohnungen. Während Jahrhunderten blieben die Formen nahezu unverändert: Tragende Eckpfeiler, Flächen dazwischen und Deckel.
Ursprünglich wie einfache Kisten gearbeitet, fertigten die Handwerker das Möbelstück später aus dicken Brettern oder sogar Bohlen. Um das Jahr 1000 wussten die Drechsler – sie gehören zu den ältesten Handwerkern – noch wenig Bescheid über Dehnen und Schwinden des Holzes. Mit Holznägeln suchten sie Vorderwand und Stirnwände zu befestigen und so Rissen vorzubeugen, oder sie suchten Hilfe bei den Schmieden, die mit starken Eisenringen Festigung erzielen sollten. Doch die Truhen, die aus dem Zeitalter der Romanik in den Museen stehen, weisen grösstenteils Risse auf. Erst nach und nach lernten die Handwerker mit den Besonderheiten des Holzes umzugehen.
In den Alpenländern, in England und Norwegen, standen besonders viele Dachtruhen. Sie hatten einen giebelförmigen Deckel – daher der Name – und ruhten auf starken Eckpfeilern.
In südlicheren Gebieten wandte man – dem Geschmack der Zeit entsprechend – besonderes Augenmerk auf die Bemalung in satten, kräftigen Farben.
In der Gotik bevorzugt man Truhen aus Eichenholz mit reichen Schnitzereien an der Vorderfront. Beliebt sind üppige Ornamente und Fabeltiere. Anstelle der Eisenbänder gibt es kostbare Beschläge und Schlüsselschilder. Manche Truhen stehen auf einem Sockel oder Untersatz.
Im Italien der Renaissance wählten begüterte Herrschaften Truhen aus Nussbaumholz, die nicht auf einem Sockel, sondern auf Klauenfüssen standen. In Oberitalien und Venedig über-

nahm man die aus dem Orient stammende Einlegearbeit mit Elfenbeinplättchen, die zu Ornamenten zusammengefügt waren.
Auch vergoldete Stuckauflagen und Dekorationen waren ein beliebtes Zeichen von Wohlhabenheit. Zu den edlen Einrichtungsgegenständen gehörte damals die Cassabanca, die Sitztruhe, die fest mit der Wandvertäfelung verbunden war.
Im 17. Jahrhundert gehörte die Truhe nicht mehr zu den festen Einrichtungsgegenständen. Truhen, als Vorläufer unserer Koffer, wurden nur noch auf Reisen und ins Feld mitgenommen.
In Bauernhäusern allerdings blieben sie, oft reich bemalt, noch lange in Gebrauch.
Die Brauttruhe, in die das junge Mädchen Stück um Stück der selbstgenähten Aussteuer legte, kannten noch unsere Grossmütter. Dem Zweck entsprechend waren sie oft mit den verschiedensten Motiven aus Liebe und Ehe verziert.
Heute erfreuen sich die truhenförmigen, stabilen Holzkoffer, mit denen unsere Grossväter die Reise in die Ferne antraten, wieder grösster Hochachtung. Manchmal werden darin Schätze – Kleider, Bücher, Schuhe, Briefe und was immer man als Andenken behalten möchte – aufbewahrt. Für Kinder haben diese Truhen noch etwas Geheimnisvolles, die Truhe und was sie birgt, begleitet die Kinder ins Reich der Phantasie.

Jahresgedanken – so sollte es sein!

Ein bisschen mehr Frieden und weniger Streit,
ein bisschen mehr Güte und weniger Neid.
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass,
ein bisschen mehr Wahrheit, das wäre doch was.
Statt Vorurteilen
ein bisschen mehr positiv denken,
statt einander kränken,
ein bisschen mehr Freude schenken.
Statt Angst und Hemmung
ein bisschen mehr Mut,
statt verklagen
ein bisschen mehr ertragen – das wäre gut.
Statt soviel Unrast ein bisschen mehr Ruh,
statt immer nur ich, ein bisschen mehr Du.
Kein Trübsinn, im Dunkel mehr Licht,
kein quälend Verlangen, ein froher Verzicht.
Und viel mehr Blumen, so lange es geht,
nicht erst auf Gräber, da blühen sie zu spät.

Redaktion: Elisabeth Schütt

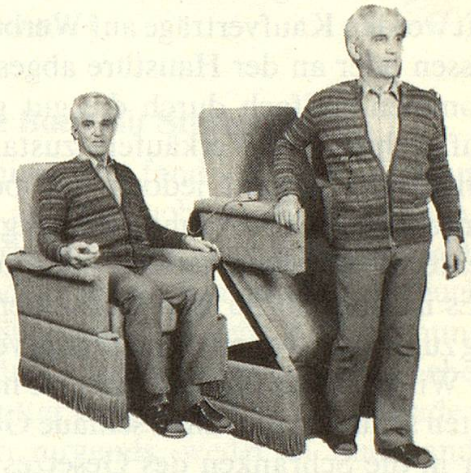
Vitales Leben mit Lecithin in Pulver

Enthält natürliche Bestandteile, die für den Körper wichtig sind. Stärkt bei Müdigkeit, Überanstrengung, Erschöpfung und hält fit. Für den Organismus wertvoll mit regulierender und regenerierender Wirkung. Lecithin, ein Nervenaufbaumittel für jung und alt, Kranke, Genesende, also für Menschen jeden Alters. Bringt Wohlbefinden, auch nützlich für Sporttreibende. 100-g-Dose, in Apotheken und Drogerien.
Info: MEDINCA, Postfach, 6301 Zug.

Wenn es an der Türe klingelt,

Ihre Omi oder Ihr Opi alleine zu Hause ist und wegen eines Schadens am Bewegungsapparat oder aus Schwäche Mühe hat sich zu erheben, dann hilft der bequeme Aufricht-Sessel **DECOSIT®**.

Wäre es nicht eine gute Idee, einen solchen Sessel Ihren Lieben zu Weihnachten zu schenken?



Gerne geben wir Ihnen Einzelheiten bekannt, wenn Sie dies mit untenstehendem Coupon wünschen oder uns ganz einfach anrufen.

DMT **Med.-technische Geräte und Hilfsmittel**
Dr. Conrad R. Deucher
Postfach 7466, 8023 Zürich, Tel. 01/241 53 14

Senden Sie mir Unterlagen zum Decosit® Aufricht-Sessel

Name: _____
Vorname: _____
Adresse: _____
PLZ/Ort: _____
Tel. _____ Z/6