Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 79 (1985)
Heft: 23

Rubrik: Rätselecke ; Aus den Vereinen ; Sport

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: 09.12.2025

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

Rätselecke

Rätsel Nr. 12

1	6	12		3	11	8	4
2	5	1		1	1	7	2
3	13	14		8	4	7	2
4	14	3		20	7	2	8
5	13	14		8	4	10	3
6	6	8		2	3	1	1
7	5	1		3	10	7	2
8	5	3		4	11	3	8
9	7	3		10	6	11	1
10	13	11		15	14	3	10
11	16	12		6	19	6	10
12	6	18		6	2	9	7
13	14	3		15	7	2	8
14	13	7		9	8	7	2
15	17	2		8	11	8	4
16	16	5		9	13	7	10

1 Militärischer Befehl
2 Scharfes Gewürz
3 Hundekäfig
4 Verbotenes Jagen
5 Schweizerischer Reformator
6 . . . . . ist die beste Verteidigung
7 Stütze einer Brücke
8 Schwimmvogel
9 Wintersportart
10 Ort im Kanton Solothurn
11 Hundeähnliches Raubtier
12 . . . . . halten Schulhäuser sauber
13 «Sprache» des Pferdes
14 Anderer Begriff für 100 kg
15 Aufgeräumt, sauber = ...
16 Spion

Liebe Rätselnichten und -neffen

Die Lösung des Rätsels Nr. 11 war anscheinend nicht ganz einfach. Aber es ist auch nicht einfach, einen neuen Redaktor zu finden. Ähnlich war auch die Lösung: **Redaktor gesucht.**

An dieser Suche haben sich beteiligt: Albert Süsstrunk, Lichtensteig; Frieda Schreiber, Ohringen; Ruth Fehlmann, Bern; Walter Thomet, Büren a.d.A.; Alb. Schaller, Visp; Willy Peyer, Ponte Brolla (der mir schon den neuen Arbeitsplatz des Redaktors gezeichnet hat); Klara Dietrich, Bussnang; Lilly Müller, Utzenstorf; Margrit Bührer, Niederuzwil; Annemarie und Hans Mraz, Bregenz; D. und O. Gremminger, Erlen; Hans und Margrit Lehmann, Stein am Rhein; Amalie Staub, Beatenberg; Hilde Schumacher, Bern; Liseli Röthlisberger, Uetendorf (vielen Dank für die schöne Karte von Ihrem Heim); Hans Schmid, Trogen; ein Spassvogel H.S. aus Basel (ich glaube, er heisst Hermann Schoop?).

Den Redaktor gefunden, das zweite Wort gesucht, aber noch nicht gefunden haben Elisabeth Keller, Hirzel (der Fluss heisst Ardèche); Albert Aeschbacher, Gasel.

Noch eingegangene Lösungen vom Rätsel Nr. 10: Hans Schmid, Trogen; Alb. Schaller, Visp; Frieda Schreiber, Ohringen; Annemarie und Hans Mraz, Bregenz; Margrit und Hans Lehmann, Stein am Rhein (das Eherecht ist zwar angenommen, aber noch nicht in Kraft gesetzt worden!); D. und O. Gremminger, Erlen; Lilly Müller, Utzenstorf; Hans Aebischer, Oberhofen.

Aus den Vereinen

Die Zuger Gehörlosengruppe feierte ihr 50-Jahr-Jubiläum

Am 29. September 1985 versammelten sich nachmittags zirka 50 Gehörlose, Gäste und Freunde im Jünglingsheim, um gemeinsam zu feiern. Einige gehörlose Freunde aus Zürich gesellten sich auch dazu.

Zuerst servierten uns die treubesorgten Schwestern besten selbstgemachten Kuchen mit Kaffee. Währenddem teilte uns Ursula Da Gian ein Wettbewerbsblatt mit interessanten und lustigen Fragen aus, die wir eifrig bis zum Nachtessen zu lösen versuchten. Gegen 16.30 Uhr versammelten wir uns zum Apéro. Als geladene Gäste begrüsste Pater Andermatt die Herren Landammann Andreas Iten, Stadtpräsident Othmar Kramer, Alfons Bundi, Ehrenpräsident des Schweizerischen Gehörlosensportverbandes, dann Frau Heidi Furrer, Präsidentin des zentralschweizerischen Fürsorgevereins für Gehörlose, den Direktor der Sonderschulen Hohenrain, Hans Hägi, sowie die beiden Sozialarbeiterinnen Hedi Amrein und Bernadette Staffelbach. Die gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Zug war vertreten durch Sr. Esther Arpagaus und der Schwerhörigenverein des Kantons Zug durch seinen Vizepräsidenten Oskar Dittli.

Unser Mitglied Vinzenz Fischer ehrte den verdienten Mitbegründer Josef Kürzi mit einem Zinnteller. Ebenso würdigte Cornelio Da Gian die Verdienste des vor fünf Jahren verstorbenen Pfarrhelfers August Stöcklin. Die Schwestern vom Jünglingsheim wurden für ihre stete Hilfsbereitschaft mit einer reichverzierten Kerze belohnt. Anschliessend machten wir im Freien zur Erinnerung an den schönen Tag eine Gruppenfoto.

Nun erwartete uns ein festliches Nachtessen. Die lieben Schwestern hatten ausgezeichnet gekocht und bedienten uns fleissig. Beim Dessert übergab Wolfgang Koch jedem Mitglied ein schönes Andenken an diesen Anlass. Dann wurden die Wettbewerbsresultate verkündet. Der 1. Preis ging an Regina Kober aus Zürich. Den 2. Preis erhielt Beatrice Güntert und Dritter war Vinzenz Fischer. Nach der Verlosung spielte die Musik, und die Damen konnten die Männer zum Tanze auffordern.

Die Zeit verging im Fluge, und auf Wunsch der Schwestern beendeten wir die Feier um 22.00 Uhr.

Diesen Anlass fand ich sehr angenehm, und ich bin sicher, die andern auch.

Esther Scherer

Sport

Schweizerische Einzelkegelmeisterschaft 1985 in Basel

Kategorie Elite I:
1. Josef Bättig, Ebikon, 750 Holz; 2. Beat Zumbach, Emmen, 704; 3. Kurt Meier, Zürich, 700; 4. Hermann Kaufmann, Niedererlinsbach, 682; 5. Peter Manhart, Kronbühl, 658; 6. Claude Platz, Binningen, 611; 7. Maurice Mathez, Tramelan, 610; 8. Roland Gruber, Luzern, 609; 9. Rolf Scheiwiler, Waldkirch, 608; 10. Marco Casanova, Zürich, 607 (total 20 Kegler am Start).

Kategorie Elite II:
1. Remy Joray, Les-Ponts, 759; 2. Thomas Nützi, Wolfwil, 746; 3. Adolf Locher, Tobel, 701; 4. Heinz Eggler, Goldswil, 685; 5. Hans Hofmänner, Gossau, 652; 6. Michel Mägli, Genf, 647; 7. Guido Stocker, Hitzkirch, 640; 8. Albert Koster, Appenzell, 623; 9. Raymond Bourquin, Nidau, 619; 10. Gerard Stähli, Schönbühl, 607; 11. Giuseppe Licciardello, Uster, 606 (total 22 Kegler am Start).

Kategorie Senioren I:
1. Ernst Dietrich, Basel, 703; 2. Fritz Lüscher, Binningen, 667; 3. Franz Meier, Neuenhof, 663; 4. Albert Rüttner, Basel, 613 (4 Kegler am Start).

Kategorie Senioren II:
1. Ernst Nef, St. Gallen, 543; 2. Willi Widmer, Zürich, 520; 3. Josef Horat, Zug, 520; 4. Ernst Aebischer, Zürich, 497 (8 Kegler am Start).

Damen I:
1. Liselotte Wirth, Kronbühl, 712; 2. Daniela Plebani, Viganello, 630; 3. Beatrice Glogg, Zürich, 612; 4. Lisette Hügli, Cernier, 586 (8 Keglerinnen am Start).

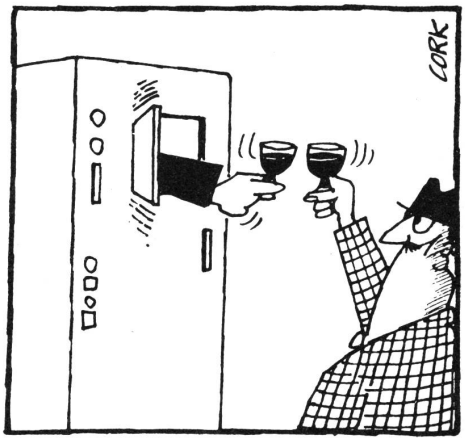
SGKV

Schlussschiessen in Zäziwil

Bei schönem und warmem Wetter kamen elf Schützen nach Zäziwil. Im Liegendmatch gewann Hanspeter Ruder mit fünf Punken Vorsprung vor Ueli Wüthrich. Nur drei Schützen bestritten den Dreistellungsmatch. Sieger wurde Ueli Wüthrich. Mit 66 Punkten Vorsprung gewann er auch deutlich.

Nach dem Wettkampf trafen wir uns im Kurhaus Moosegg zu einem gemütlichen Nachtessen und anschliessender Preisverteilung der Jahresmeisterschaft 1985.

U. Wüthrich

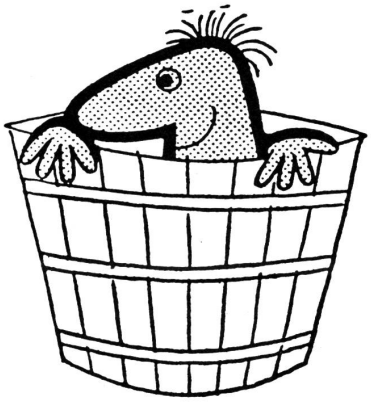


Sauna, eine erholungsfördernde Massnahme

Immer mehr Leute zieht es während der kühlen Jahreszeit in die Sauna. Tatsächlich sind diese «Schwitzinstitute» aus dem Norden in den letzten Jahren auch bei uns immer stärker aufgekommen. Neben den speziellen Saunas gibt es heute fast in jedem öffentlichen Hallenbad, in jedem Fitnessinstitut und häufig auch in grösseren Hotels «Schwitzzellen». Mit dem Besuch der Sauna schützt sich der Sportler nicht bloss vor Erkältungen und Beschwerden der Atemwege, sondern er trifft auch eine Massnahme, die ihm zur schnelleren und besseren Erholung dient.

Nur kleine Anstrengung

Will man die Sauna wirklich als erholungsfördernde Massnahme betrachten, so ist ein regelmässiger Besuch erforderlich. Einmal pro Woche ist die richtige Ration. Ausserdem soll man zu einem gründlichen Saunagang mindestens zwei Stunden Zeit haben. Wenn das Saunieren richtig ausgeführt wird, ist es für den Organismus nur eine kleine Anstrengung.
Wie es beim Turnen einen strengen Wettkampfsport, aber auch eine Heilgymnastik für kranke Menschen gibt, so kommt es auch bei der Sauna auf eine persönliche, individuelle Anwendung an. Es werden Kreislauf, Stoffwechsel und das



Nervensystem reguliert. In der Sauna geschieht dies allerdings bei *körperlicher Ruhe.* Durch die Erwärmung in der Sauna dringt das Blut vermehrt an die Hautoberfläche. Bei gleichzeitigem leichten Absinken des Blutdruckes wird das Herz weitgehend entlastet. Die Erwärmung, Erweiterung und Entspannung der Blutgefässe bewirkt somit eine bessere Durchblutung des gesamten Organismus, speziell des Herzens. Die Schlackstoffe in den Muskeln werden schneller und gründlicher aus dem Körper geschafft. So kann der Sportler mit einem Saunagang einen ähnlichen Effekt erzielen wie mit einem leichten, regenerierenden Dauerlauf. Weil beim Saunieren die Pulszahl leicht erhöht wird, ist selbst für einen Menschen mit einem schwachen Herzen die Sauna empfehlenswert, vorausgesetzt, man hat den Arzt um Erlaubnis nachgesucht, und man hält sich an die Regeln.

Vorbeugende Massnahmen

In den Wintermonaten pendeln wir oft zwischen den kalten Temperaturen im Freien und den überheizten und ausgetrockneten Räumlichkeiten hin und her. Dies führt sehr rasch zu einer Erkältung, die oft unangenehm ist. Mit regelmässigem Saunabesuch kann die Widerstandskraft des Körpers gegen starken Temperatur- und Feuchtigkeitswechsel in den Wintermonaten erhöht werden. Dies ist um so wichtiger, als gerade der Sportler im Freien seine Atemwege mit der rauhen Winterluft und dem Nebel häufig recht strapaziert. In vielen Saunas hat man Gelegenheit, mit Mentholdämpfen, die inhaliert werden können, eine zusätzliche Wirkung zur Befreiung der Atemwege zu erzielen. Ist man hingegen einmal richtig erkältet, hilft die Sauna nicht mehr, ja, sie kann eventuell verschlimmern.

Nicht zum Abspecken

Noch häufig verbreitet ist die Meinung, in der Sauna könne man vor allem abspecken. Zwar nehmen fettleibige Personen in der Sauna etwa 1 bis 2 Kilo ab, doch handelt es sich dabei nur um Flüssigkeitsverlust. Sobald man wieder trinkt, behält der Körper das verlorene Wasser zurück, und das Gewicht wird wieder erhöht. Will man abnehmen, dann soll man in der Sauna die Fettpolster mit einer Bürste behandeln. Das bewirkt eine bessere Durchblutung des Fettgewebes und den Abbau desselben. Allerdings ohne Diät nützt es auch damit wenig.

Sauna und Sport

Ermüdungserscheinungen entstehen weitgehend durch Ablagerung von Milchsäure in den Muskeln. In der Sauna werden diese Ermüdungsstoffe durch passives Schwitzen ausgeschieden. Das macht die Muskeln wieder leistungsfähig. Doch ist es nicht ratsam, kurz vor einem Wettkampf in die Sauna zu gehen. Drei Tage sollten zwischen dem letzten Saunagang und dem Wettkampftag liegen, durch das Saunieren verliert nämlich der Körper einiges an Spritzigkeit.
Auch direkt nach einer körperlichen Anstrengung ist die Sauna nicht der richtige Ort. Häufig ist dann der Organismus noch zu sehr belastet, als dass man sich wirklich erholen könnte. Weil man zudem noch gar nicht richtig schwitzen kann, bekommt man in der «Schwitzzelle» so etwas wie Klaustrophobie (Angst vor geschlossenen Räumen). Vier Stunden nach einem Training oder Wettkampf kann hingegen ein Saunabesuch zur Unterstützung der Erholung bereits wieder empfohlen werden. Nach einem Saunagang sollte man sich für mindestens 15 Minuten im Ruheraum entspannen. Eine Körpermassage nach dieser Ruhepause ist sehr empfehlenswert, zumal jetzt die Muskeln nicht nur weich und warm, sondern auch besser durchblutet sind. Eine Massage wirkt deshalb besonders tief.

Der grosse Irrtum

Die meisten Leute glauben, die Sauna wäre nur zum Schwitzen da und dafür, dass man keine Erkältung und kein Rheuma bekommt. Wichtiger aber ist die Anregung des Kreislaufs, des Stoffwechsels und des vegetativen Nervensystems. Aus diesem Grund sollte man das ganze Jahr hindurch die Sauna besuchen, denn Kreislauf und Stoffwechsel sollen auch in den wärmsten Jahreszeiten richtig funktionieren. Oder sind Sie im Sommer vielleicht nie nervös oder überanstrengt? Ein weiterer positiver Aspekt neben diesen Gesichtspunkten ist, dass man bei einem Saunabesuch etwa zwei Stunden völlig abschalten kann. Man ist weg vom Stress des Alltags und kann in der Sauna auch geistig, wenn auch nur für kurze Zeit, völlig abschalten. Ein finnisches Sprichwort sagt, dass in der Sauna der Zorn verraucht und die Galle eintrocknet. Deshalb finden missvergnügte Menschen, geistig überanstrengte Leute in der Sauna ihr geistig-seelisches Gleichgewicht wieder. Sie verlassen die Sauna zufrieden und gelöst.

(Bearbeitet nach einem Leitfaden des Centro-Sportivo, Minusio.) WaG

Besser

In einem Leserbrief an die «New York Times» hiess es: «Ein Aquarium ist meistens besser als jede Psychoanalyse und -therapie. Man kann den Fischen wirklich alles erzählen und wird dabei nie unterbrochen.»

Mitteilungen und Veranstaltungen

Wir bedauern, dass die Gymkhana vom 9. November in Thun wegen zu geringer Teilnehmerzahl (nur 16 Anmeldungen, trotz Aufruf des GMMB-Leiters im welschen Fernsehen) nicht durchgeführt werden konnte. Die Preisverteilung der SVGM-Automobilmeisterschaft 1985 findet deshalb am Klaushöck vom 7. Dezember, zirka 21.00 Uhr, im Restaurant «Aarhof» beim Bahnhof in Wildegg AG statt, zu welchem wir unsere Mitglieder und Freunde herzlich einladen möchten. Der Vorstand der SVGM wünscht allen eine frohe Adventszeit.

Werner Gnos, Präsident

Voranzeige

Fahrtraining und Weiterbildungskurs für Fahrzeuglenker

Samstag, 1. Februar 1986

Kurs 1: Fahrtraining für alle Erstteilnehmer, unabhängig von Alter und Fahrpraxis.
Ziel: Sie lernen das Verhalten Ihres Fahrzeuges in unterschiedlichen Situationen kennen. Defensives Kurvenfahren wird erlernt sowie die ersten Techniken, um Schleudersituationen zu bewältigen.

Kurskosten: Fr. 150.– pro Person (maximal 12 Personen).

Kurs 2: Antischleudertraining, geeignet für alle, die den Kurs 1 oder den Kurs «Noch besser fahren» des TCS besucht haben.
Ziel: Nach dem Kurs sind alle in der Lage, ihr Fahrzeug auch bei extrem schwierigen Strassenverhältnissen (Regen, Schnee, Eis und Matsch) sicher zu bewegen.

Kurskosten: Fr. 150.– pro Person (maximal 12 Teilnehmer).

Die beiden Kurse finden im Verkehrssicherheitszentrum in Veltheim AG von 9.00 bis 17.00 Uhr statt.
Anmeldungen bitte **bis 15. Dezember** an Werner Gnos, Rosengartenstrasse 58, 8037 Zürich. Jeder Angemeldete erhält ein Aufgebot.

Erwachsenenbildung

Beratungsstelle für Gehörlose
Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Wer hat Lust? Wer kommt mit?

Wir besuchen die Ausstellung

Tierbilder aus vier Jahrtausenden

Einführung: Freitag, 29. November 1985, Gehörlosenzentrum, Klubraum, 20.00 bis zirka 21.00 Uhr.

Museumsbesuch: Samstag, 7. Dezember 1985.

Treffpunkt: 11.00 Uhr, Vorplatz Universität Zürich (Tram Nr. 9, 5, 6).
Kosten: gratis.

Leiterin: Frau B. Rutschmann.

Anmeldung nicht nötig – einfach kommen!