Magazin

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **66 (1991)**

Heft 6: **Aussenräume**

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

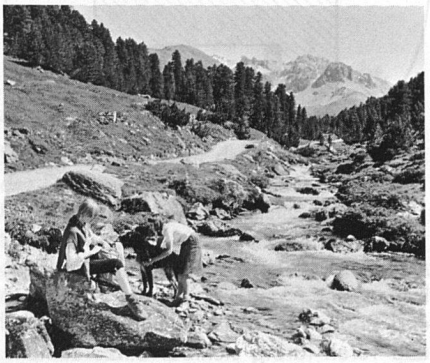
http://www.e-periodica.ch

Menschen, die nach immer grösserem Reichtum jagen, ohne sich jemals Zeit zu gönnen, ihn zu geniessen, sind wie Hungrige, die ständig kochen, sich aber nie zu Tisch setzen.

Niemals in letzter Minute Ferien-Check-Liste

Ob all den Vorbereitungen für die Ferienreise vergisst man oft Kleinigkeiten, was im nachhinein fatale und unliebsame Folgen haben kann. Diese Check-Liste – rechtzeitig von den Ferien zu Rate gezogen – hilft, solche Überraschungen und Unannehmlichkeiten während und nach den Ferien zu vermeiden:

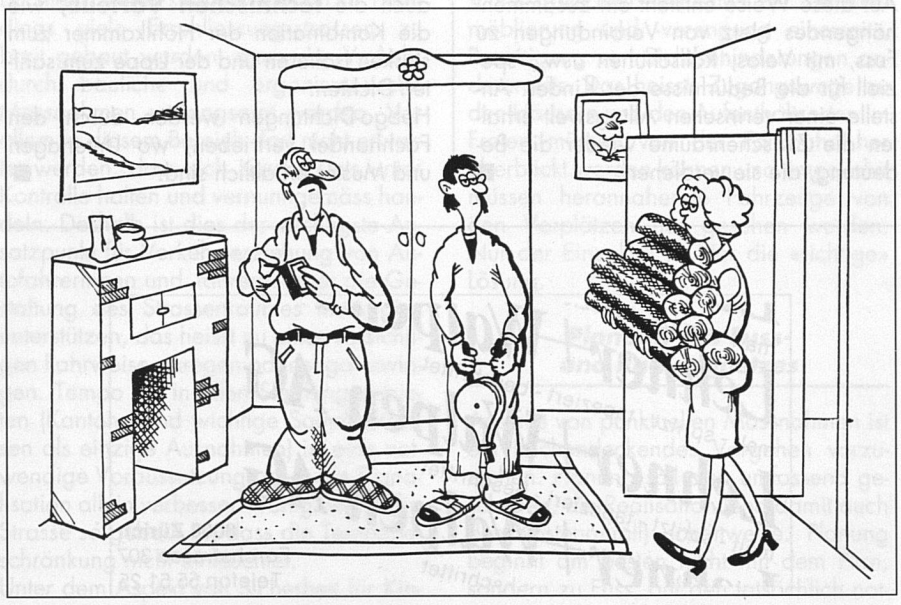
- Gas, Wasser und Strom abstellen. Vorsicht bei Kühlschrank und Kühltruhe.
- Briefkasten vom Nachbar regelmässig leeren lassen. Post umleiten oder Postzustellung sistieren.
- Ferienadresse beim Nachbarn hinterlegen.
- Wohnungs- oder Hausschlüssel zum Beispiel beim Nachbarn oder beim Hauswart deponieren. Regelmässige Kontrolle der Wohnung sowie Blumen- und Gartenpflege organisieren.
- Haustiere unterbringen. Pflege der im Haus bleibenden Tiere, wie Aquarienfische, organisieren.
- Reiseapotheke kontrollieren und ergänzen. Veraltete Medikamente ersetzen.
- Sonnenbrille, Sonnenhut und Schutzcreme bereitlegen.
- Film- und Fotomaterial überprüfen und ergänzen.
- Reiseproviant bereitstellen. Dinge, die unterwegs gebraucht werden, nicht in Koffer verstauen, sondern im Handgepäck leicht greifbar unterbringen.
- Wertsachen, wie Schmuck, Sammlungen sowie wichtige Dokumente, im Banksafe deponieren.
- Geld wechseln; nicht zuviel Bargeld mitnehmen und dieses auf mehrere Personen verteilen; Reisechecks kaufen.
- Gültigkeit von Pass und Identitätskarte kontrollieren. Falls erforderlich: Visum einholen.
- Fahrzeug vor Antritt der Reise durch den Garagisten prüfen lassen. Kleinersatzteile mitführen. Zweiter Autoschlüssel ins Portemonnaie.
- Reiseunterlagen und Reiseliteratur jetzt studieren, nicht erst auf der Reise. Das Vergnügen wird grösser sein. Und das ist es, was wir Ihnen wünschen: Recht schöne und vergnügliche Ferien!



(Photo Feuerstein, Scuoll)

Ferienzeit: Aktive Ferien abseits des grossen Rummels sind immer begehrter. Wenn die Bergwelt – ob klar im Sonnenlicht oder zauberhaft verschleiert – nicht mit Tausenden anderen geteilt werden muss, ist das Wandern, wie hier im S-charl-Tal am Rande des Schweizerischen Nationalparks, ein besonderes Erlebnis.

Warum klagt so mancher, dass er unterschätzt werde? Schlimm ist doch eher das Gegenteil!

Hoher Blutdruck

Schon eine leichte ständige Erhöhung des Blutdrucks kann Herz und Blutgefässe schädigen und des Infarktrisiko für Herz und Hirn vergrössern. Einem ständigen diastolischen Wert (unterer Blutdruck) von über 90 sollte deshalb sofort mit eingeschränktem Salz- und Alkoholkonsum, mit Gewichtsabnahme und – die bevorstehenden Ferienwochen lassen grüssen – mehr Bewegung begegnet werden. Zudem ist eine regelmässige Kontrolle, und zwar nicht nur einmal oder zweimal im Jahr, sehr zu empfehlen.