

<b>Zeitschrift:</b>	Wohnen
<b>Herausgeber:</b>	Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
<b>Band:</b>	66 (1991)
<b>Heft:</b>	6: Aussenräume
<b>Rubrik:</b>	Magazin

### **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:** 22.02.2026

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



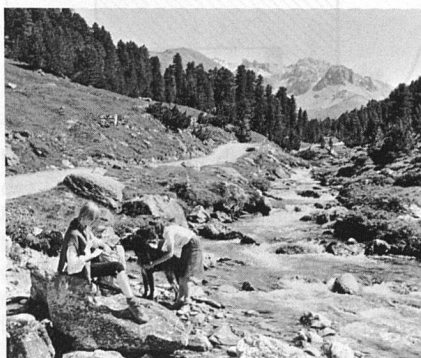
*Menschen, die nach immer grösserem Reichtum jagen, ohne sich jemals Zeit zu gönnen, ihn zu geniessen, sind wie Hungrige, die ständig kochen, sich aber nie zu Tisch setzen.*

## 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. Veralterte 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. Kleinerersatzteile 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 begehrt. 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 Infarktrisikos 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.

