

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 58 (1980)  
**Heft:** 4

**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

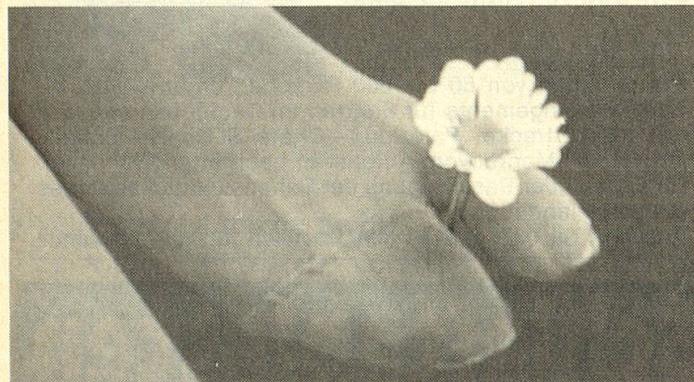
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

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

## Noch einmal Hallux valgus

Wenn Sie Ihren Zehen etwas zuliebe tun wollen, so tragen Sie Pedi-flex-Fussbekleidung mit der eigenen «Tasche» für die grosse Zehe. Die üblichen Strümpfe oder Strumpfhosen (speziell die Stützstrümpfe) sind wohl gut für die Beine, aber schlecht für die Füsse: die Zehen werden zusammengepresst und zurückgezogen, oft kommt es dann zu Spreizfüßen oder zur Schiefstellung der grossen Zehe, eben zur Hallux valgus-Missbildung.



Die geteilte Strumpfspitze trennt die vier kleinen Zehen von der grossen, was einer Deformation entgegenwirkt. Pedi-flex ist erhältlich als Stützstrumpfhose (Fr. 24.—), gewöhnliche Strumpfhose (Fr. 11.—), Kniestrümpfe (2 Paar Fr. 15.—) und Wollsocken (ca. Fr. 19.—). Sie erhalten sie mit ausgezeichneter Beratung bei Schuhhaus Knellwolf AG, Löwenstrasse 25, 8001 Zürich, Tel. 01 / 221 20 54.

## Wichtig für AHV-Rentner

### Ferien auf der Sonnenseite Obwaldens

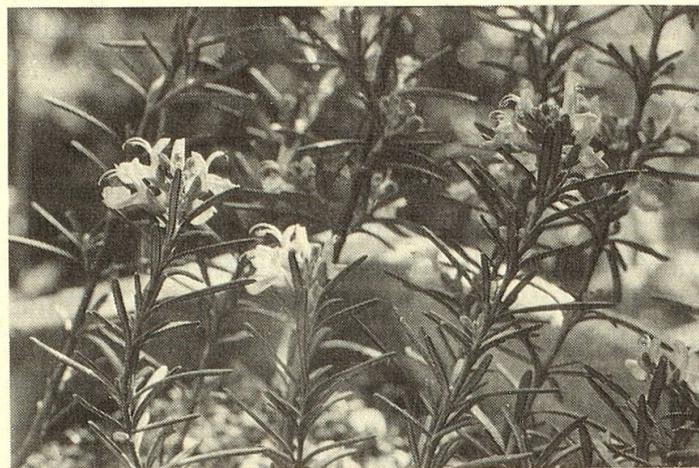
Unbeschwerliche Wanderwege – Viel Sonne – Gesunde Luft – Geniessen Sie die Annehmlichkeiten der beiden Hotels. Zimmer mit Balkon, Dusche/WC. **NEU:** Während der Hochsaison jede Woche eine geführte Wanderung mit organisiertem Picknick, 1 Tag Vollpension mit allem Drum und Dran nur Fr. 44.—. Wir senden Ihnen gerne Prospekte. Spezial-AHV-Arrangements.

Hotel Kurhaus, 6063 Stalden 041 / 66 14 93  
Landgasthof Rössli, 6063 Stalden 041 / 66 58 58



**Es grünt so grün**

Tips zum Aufziehen von Pflanzen



### Rosmarin

Diese wohlduftende Pflanze mit den lieblichen hellblauen Blüten, die im frühen Frühling die Bienen anlocken, gedeiht vor allem in Mittelmeergegenden, kann aber auch bei uns an geschützten Stellen mannshoch werden. Rosmarin, «Rosa del mare», auch Meertau, Weihrauchkraut oder Weihrauchwurz genannt, hiess früher «Fürst der aromatischen Pflanzen» und spielte in der Antike eine bedeutende Rolle: aus ihm flocht man der jungen Braut Kränze, er war das Symbol von Ehe, Liebe, aber auch vom Tod. Die alten Aegypter legten ihren Pharaonen vor ihrer Reise ins Land der Seelen einen Rosmarinzweig ins Grab.

Bei uns gilt Rosmarin als belebend und krampflösend, ein morgendliches Rosmarinbad gibt dem ganzen Tag Schwung.

Von meinem riesigen Rosmarinstock habe ich viele Ableger gezogen und verschenkt, bald aus Wurzelabsenkern, bald durch Einstellen eines Zweigleins, das bald weisse Würzelchen zeigt. Rosmarin gedeiht im Garten und in Blumenkistchen — nur zu tiefe Temperaturen können ihn vergrämen. Einzelnen Rosen oder Einzelblumen beigelegt, gibt er wunderhübsche Duftsträusse zum Verschenken ab.

**Ein froher Sinn ist wie der Frühling. Er öffnet die Blüten der menschlichen Natur.**

**Jean Paul**

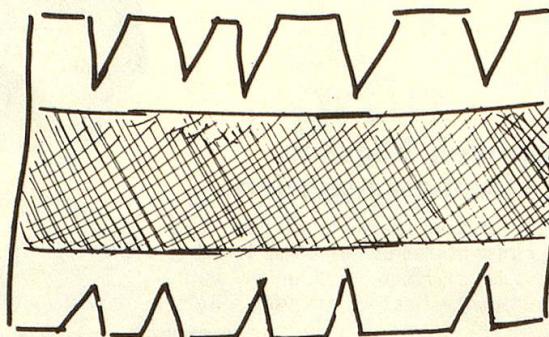
## Zu teures Klosettpapier

und andere alltägliche Haushaltartikel werden in letzter Zeit vermehrt telefonisch durch «Invaliden-Selbsthilfeorganisationen» angeboten. Nicht in jedem Fall kommt das Angebot von einem unterstützungswürdigen Unternehmen. Für die Herstellung solcher Produkte können Invalide meist gar nicht eingesetzt werden. Bei telefonischen Bestellungen ist zudem kein Preisvergleich möglich. Man wird oft mit sogenannten «Aktionsangeboten» überrumpelt, etwa: 50 Rollen zum enorm günstigen Preis von 40 Franken. Nicht jeder ist imstande, während eines Gesprächs im Kopf auszurechnen, ob solche Preise übersetzt oder günstig sind.

Wer Auskunft darüber erfragen will, ob der Anbieter wirklich mit Behinderten und für Invalide arbeitet, der notiere genau Name und Adresse der anrufenden Firma und wende sich an die Zentralauskunftsstelle für Wohlfahrtsunternehmungen, ZEWO, Brandschenkestrasse 36, 8002 Zürich, 01 / 201 17 43.

Aus «Katys Tips» (Tages-Anzeiger)

## Lange Pflaster sitzen nicht



**Das Problem:** An Gelenken (Ellbogen, Knie- und Handgelenken etc.) sind bei geringfügigen Verletzungen oft Heftpflasterverbände (Hansaplast) erforderlich. Längere Streifen (über 6 bis 8 cm) sitzen meist schlecht.

**Der Tip:** Streifen an den Rändern nach Belieben einschneiden.

**Die Folge:** Gut sitzender Verband, der auch bei Bewegung des Gelenks weniger stört als ein starker Verband.

## Bücher für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen

(Bitte Gewünschtes ankreuzen! □)

- |  |           |   |
|--|-----------|---|
| <input type="checkbox"/> <b>VADEMEKUM DER NATURHEILKUNDE</b><br>in Theorie und Praxis. Das Handbuch<br>in der Familie, von Dr. med. E. Meyer-<br>Camberg, 175 Seiten | Fr. 6.—   | <input type="checkbox"/> <b>Neue Erkenntnisse in der Naturheilbehandlung.</b><br>Mit Angaben über die berühmten Kuhnebäder.<br>Von Dr. med. A. Rosendorff, Wien Fr. 18.80 |
| <input type="checkbox"/> <b>Die Macht Ihres Unterbewusstseins</b><br>Von Dr. J. Murphy   | Fr. 29.80 | <input type="checkbox"/> <b>Stoffwechselleiden – Rheuma, Arthritis,</b><br>Fettsucht, Magersucht, Zuckerkrankheit.<br>Von P. Häusle Fr. 6.—                               |
| <input type="checkbox"/> <b>Herz- und Kreislaufkrankheiten</b><br>Von Dr. med. K. Suter, Dussnang  | Fr. 9.—   | <input type="checkbox"/> <b>Akupressur – erfolgreiche Selbstbehandlung</b><br>bei Schmerzen und Beschwerden.<br>Von Dr. med. F. R. Bahr Fr. 28.—                          |
| <input type="checkbox"/> <b>Auf dem Wege zu sich selbst</b><br>52 Wochenmeditationen zur Selbstfindung<br>und Entfaltung der Persönlichkeit.<br>Von E. Steiger       | Fr. 14.—  | <input type="checkbox"/> <b>Das Glück der besten Jahre – Die Kunst,</b><br>bewusst, gesund und glücklich älter zu<br>werden. Von Ernst Steiger Fr. 12.50                  |
| <input type="checkbox"/> <b>Nervöse Kreislaufstörungen</b><br>Vegetative Dystonie – Wege zur Besserung<br>und Heilung  | Fr. 8.—   | <input type="checkbox"/> <b>Die Selbstbemeisterung</b> durch bewusste<br>Autosuggestion. Von Coué Fr. 9.—   |
| <input type="checkbox"/> <b>Gottes Segen in der Natur</b><br>Ein Handbuch der Naturheilkunde.<br>Von Bruno Vonarburg   | Fr. 25.—  | <input type="checkbox"/> <b>Die Zukunft des Alters.</b><br>Stark – lebensfroh – selbstbewusst.<br>Von A. Comfort Fr. 29.80  |
| <input type="checkbox"/> <b>Gesund mit Bircher-Benner</b><br>Von R. Kunz-Bircher (Neuerscheinung)  | Fr. 19.80 | <input type="checkbox"/> <b>Der kleine Doktor.</b> Hilfreiche Ratschläge<br>aus der schweizerischen Volksheilkunde.<br>Von Dr. A. Vogel Fr. 39.—                          |
|  |           | <input type="checkbox"/> <b>Denk an Deine Seele.</b><br>Von Dr. H. Schmidhauser Fr. 28.—  |

Viele weitere Bücher! Auch zur Ansicht!

Bücherverzeichnis und Probenummern der «Volksgesundheit» auf Verlangen gratis erhältlich.

**Verlag «Volksgesundheit», Splügenstrasse 3, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 / 202 34 33 [Abt. Z]**

Adresse des Bestellers: \_\_\_\_\_

## Gedanken beim Älterwerden

Man spricht von Reife, (doch man wird nur älter)

Und Runzeln sind nicht unbedingt ein Schmuck.  
Die Füsse und Gefühle werden kälter,  
Die Rente trat an Stelle der Gehälter,  
Uns bröckelt langsam ab Verputz und Stuck.

Das Kribbeln, das wir in den Gliedern fühlen,  
Ich glaube nicht mehr, dass es Frühling sei.  
Wir müssen unser Mütchen nicht mehr

länger kühlen,  
Wir freuen uns nicht mehr so recht an  
schwülen,  
Gewagten Komplimenten und an, ach, so  
mancherlei.

Und trotzdem möcht' ich mit den Teens  
nicht tauschen,  
Denn heute leb' gemächlich ich und ohne Hatz.  
Ich hab' mit netten Nachbarn Zeit  
zu plauschen,  
Und Altersfehler tarn' ich unter Röcken,  
welche bauschen,  
Und manchmal gibt im Tram mir einer  
seinen Platz.

Ich trage nicht mehr Modeschuhe,  
welche drücken,  
Wozu, wer schaut denn noch nach  
meinem Bein?  
Und krachen alle Knochen auch beim Bücken,  
Geht's immerhin noch ohne Krücken  
und Perücken,  
Und man verzeiht nachsichtig das  
Vergesslichsein.

So gibt's für uns noch tausend hübsche Sachen  
Ich such' nur nette Freunde aus zum Jass,  
Und nicht mehr, die nur wollen Karriere  
machen,  
Und über vieles, das einst schmerzte,  
kann ich heute lachen,  
Drum find' ich, alt zu werden ist ein Spass.

Ich setz' mich nicht mehr zwischen Stühl'  
und Bänke  
Ich dreh' den Mantel nie mehr nach dem Wind.  
Wozu denn noch die Finten und die Ränke?  
Hab' ich doch für den Durst die passenden  
Getränke,  
Und zähle mir die Schätze, die geblieben sind.

Flora Wüthrich

## Das Alu-Recycling Signet kommt



Das Signet, das in Zukunft wiederverwertbare Aluminiumverpackungen kennzeichnen soll, steht fest und wird bald auf den ersten Pakkungen zu finden sein.

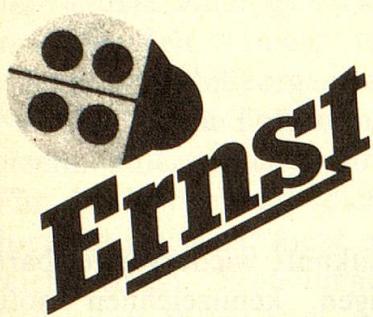
Die Aluminiumverpackungen herstellende Industrie erfüllt damit ein allgemeines Anliegen. Nach Gesprächen zwischen den verschiedenen Herstellern von Aluminiumverpackungen beschloss der Verband Schweizerischer Aluminiumfolien-Walzwerke (VSAW) Anfang Februar, sich für die spezielle Kennzeichnung von wiederverwendbaren Aluminiumverpackungen einzusetzen.

Sammeln Sie also weiter die Aluminiumverpackungen in Ihrem Haushalt, und erkundigen Sie sich bei ihrer Gemeinde, wo sie gesammelt werden.

Anzeige



Neue Dimensionen mit dem Motormobil S 40: modernste Technik, grosse Reichweite, beste Fahreigenschaften ob in der Stadt, über Land, auf Wald- oder Feldwegen, auf Kopfsteinpflaster oder Asphaltstrassen. Generalvertrieb und Bezugsquellenachweis: Hilfsmittelzentrale, Spitalstrasse 40, 4056 Basel, Tel. (061) 57 02 02



GESUNDE  
ABWECHSLUNG

MIT

NEU!

## 5-Korn-Teigwaren

aus Vollkornhartweizen, Hafer, Roggen, Gerste und Hirse. Vollkornmehl enthält neben den bekannten Nährstoffen die Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe des ganzen Korns, ausserdem für die Verdauung wichtige Ballaststoffe (Kleie).

(neu mit Vollkornweizen)

## Hirse-Teigwaren

die einzigen aus über 60% collatierter® Hirse (nach Prof. Dr. med. Kollath im Vollwert stabilisiert) und Vollkorn-Hartweizengriess. Wertvoll an Mineralstoffen.

## Protein Plus-Teigwaren

aus Hartweizengriess, Milch- und Getreideeiweiß, Volleipulver. Nur 48% Kohlenhydrate, dafür 33% Protein. Für viele Diabetiker erlaubt 20 g = 1 BE.

**Erhältlich in Ihrem Reformhaus  
oder in Ihrer Drogerie.**

Verlangen Sie  
Gratis-Informationsmaterial bei  
**ROBERT ERNST AG**  
**CH-9214 KRADOLF/SCHWEIZ**  
Telefon 072 / 42 12 12

### Ist das Ei wirklich frisch?

Mit einem kleinen Trick können Sie jederzeit nachprüfen, ob die Eier, die Sie soeben gekauft haben, auch wirklich frisch sind.

So handhaben Sie den Frischetest: Legen Sie das Ei in kaltes Wasser — ein frisches Ei bleibt der Länge nach auf dem Boden liegen!

### Badezeit ist Fusspilzzeit

In der Badesaison verschärft sich die Gefahr, Bekanntschaft mit einem unangenehmen Mitglied der grossen Pilzfamilie zu machen: mit dem Fusspilz. In Badeanstalten findet er in den ständig feuchten Holzrosten, Grasflächen und auch Badetüchern eine ideale Brutstätte. Badende sollten daher die folgenden Grundregeln beachten: Die Füsse müssen atmen können und sollten möglichst trocken gehalten werden. Nach dem Bad ist auf gründliches Abtrocknen der Füsse, auch der Zehenzwischenräume, zu achten. Es empfiehlt sich überdies, die Füsse und das Innere der Strümpfe mit pilztötendem Puder zu behandeln. Falls man trotz allen Vorsichtsmassnahmen von einer Pilzkrankheit befallen wird, sollte man sich sofort behandeln. Wenn sich die Erkrankung ausbreitet, sollte man einen Arzt aufsuchen, da die verschiedenen Erreger unterschiedlich auf Medikamente reagieren.

aus Tages-Anzeiger

### Zehnmal so hoch wie der Kölner Dom

Auch heute noch wird da und dort die Arbeit einer Hausfrau unterschätzt. Wenn sie täglich nur 10 Teller zu reinigen hat, muss sie im Verlauf ihres Lebens immerhin etwa 150 000 Teller spülen. Das ergäbe einen Tellerstapel, der zehnmal so hoch wie der Kölner Dom wäre.

## Ferien im Wallis

Gemütliches Familienhotel, ruhige Lage, schöner Garten. Alle Zimmer mit Bad, Toilette und Balkon. Gepflegte Küche, auf Wunsch auch Diät.

Günstige Spezialarrangements für Senioren von Mai bis November.

Bitte verlangen Sie unseren Hausprospekt.

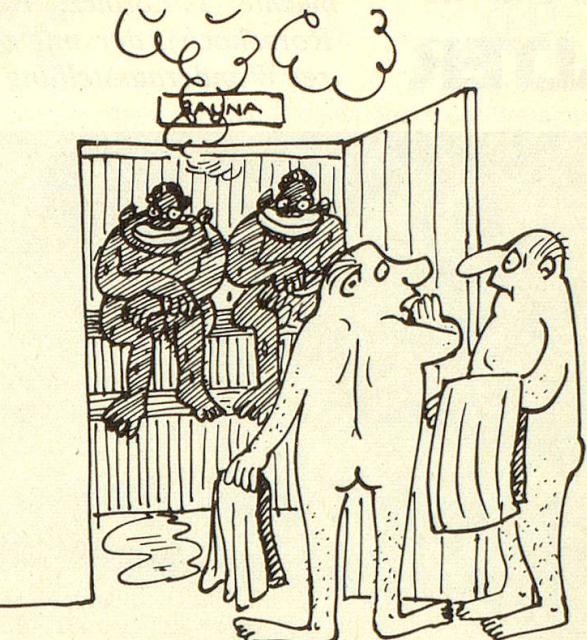
**Hôtel des Grands Ducs**  
3962 Montana-Vermala  
J. Venturiello - C. Ebner  
Téléphone 027 / 41 28 22

## Alte Freundschaft

In Israel fand man das 10 000 bis 12 000 Jahre alte Skelett eines Mannes, der mit der Hand auf dem Kopf eines jungen Hundes begraben wurde. Dieser Fund scheint zu beweisen, dass schon damals besondere Freundschaftsbeziehungen zwischen Mensch und Hund bestanden. Andere Funde lassen vermuten, dass Hunde nicht nur als Haustiere gehalten, sondern auch schon in verschiedenen Rassen gezüchtet wurden.

## Drei Namen für eine Stadt?

Weil die Schweiz offiziell dreisprachig sei, so informierte die amerikanische Zeitung «Indianapolis Star» ihre Leser, hätten fast alle grösseren Orte auch drei Namen. «Das bekannteste Beispiel ist Luzern. Französisch heisst dieser Ort Lausanne, italienisch Lugano». — Eine Luzerner Tageszeitung ergänzte jetzt: «Nicht wissen konnte natürlich unser lieber Amerikaner, dass die Schweiz sogar vier sprachig ist und dass Luzern auf rätoromanisch Lugnez heisst ...»



„Die sind schon gar, jetzt dürfen wir rein“

Redaktion Margret Klauser

MEINE SCHMERZEN LASSEN NACH

ICH BIN MODE

DER SPAZIERGANG WAR SCHÖN

MIR IST KALT

## COMMUNICATOR

die Verständigungshilfe für Sprech- und Schreibbehinderte.

Der Canon Communicator ist eine elektronische Mini-Schreibmaschine, mit der Buchstaben und Worte, ja ganze Botschaften, einfach auf Band gedruckt werden können. Behinderte und Patienten in Pflegeheimen

und Spitäler können dieses kleine und nur 280 g schwere Gerät bequem am Handlenk, am Bein, am Gürtel oder auch an der Armlehne eines Rollstuhls befestigen.

Neutral Beratung durch die Hilfsmittelzentrale, Spitalstr. 40, 4056 Basel, Telefon: 061/57 02 02.



# Canon

Generalvertretung für die Schweiz:  
Canon Optics AG, Max Högger-Str. 2, 8048 Zürich,  
Telefon 01/64 20 60

