

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 60 (1982)
Heft: 3

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: 01.02.2026

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

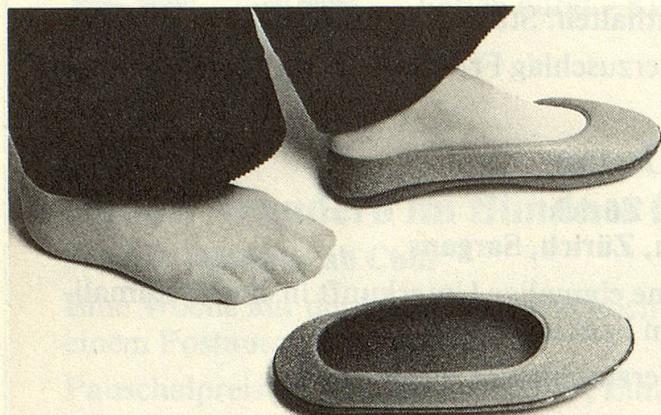


Foto H. P. Klauser

Rutschsichere Haus- und Badeschuhe

Diese praktischen Hausschuhe aus porösem Polyuretan (kein Schaumgummi, deshalb garantiert kein Schwitzen) sind auf glatten Böden wie auch in der Badewanne rutschsicher und eignen sich deshalb auch zum Duschen und Baden.

Da sie an einem kleinen Ort Platz haben, dienen sie auch auf einer Reise oder während eines Krankenhausaufenthaltes ihrem Zweck.

Waschbar in der Waschmaschine, sind sie sehr hygienisch und können über längere Zeit getragen werden. Dank dem porösen Kunststoff, aus dem sie hergestellt sind, haben die Haus- und Badeschuhe die gute Eigenschaft, hautfreundlich, bequem und auf Teppichen antistatisch zu sein.

Sie sind erhältlich bei der Schweiz. Rheumaliga, Rengerstrasse 71, Postfach, 8038 Zürich, Tel. 01 / 482 56 00, in den Grössen 34-38 (blau), 38-42 (grün) zum Preis von Fr. 2.50.

R. Schlatter, Schweiz. Rheumaliga

Essig aus eigener Produktion

Mit geringem Arbeitsaufwand kann der im Laden gekaufte Obst- oder Weinessig in einen delikaten Kräuteressig verwandelt werden. Beliebt ist der ausgeprägte Duft des *Estragon-Essigs*: In eine mit Obstessig gefüllte Flasche wird ein Stengel frisches Estragonkraut gesteckt und zum Ziehen ungefähr zwei Wochen darin belassen.

Danach wird der Estragonessig abgesiebt und in einer Flasche gut verschlossen aufbewahrt. In kleine Fläschchen abgefüllt, mit einer hübschen Etikette bezeichnet, ergibt dieser Kräuteressig nette kleine Geschenke.

Selbstverständlich können auch andere Kräuter, Thymian, Dill, Bärlauch, Lavendel oder Kräutermischungen angesetzt werden. Essig lässt sich sogar mit Früchten aromatisieren, es werden dafür 500 g Früchte, Cassis, Himbeeren, Kirschen usw. in einen Liter Obstessig gelegt. Nach einer knappen Woche wird das Gemisch abgesiebt und der Essig kann in Flaschen abgefüllt werden. Das Ansetzen von Kräutern oder Früchten kann zum eigentlichen Hobby werden, insbesondere dann, wenn die Kräuter aus dem eigenen Garten oder Balkonkistchen stammen.

PI-Information

Friede, Friede!

Friede, Friede!

Dich preisen die Hirten und Herden und Felder,
Dein Name beweget die lustigen Wälder,
Es rauschet und wallet vor Freuden der Bach,
Wir rufen und singen und alles ruft nach:
Friede, Friede!

Kommt Schäfer, kommt Nymphen

mit zierlichen Kränzen

Und spielt mit Flöten und scherzt mit Tänzen
Und rufet, bis Odem und Nachhall ermüde:
Friede, Friede!

Joachim Johann Daniel Zimmermann

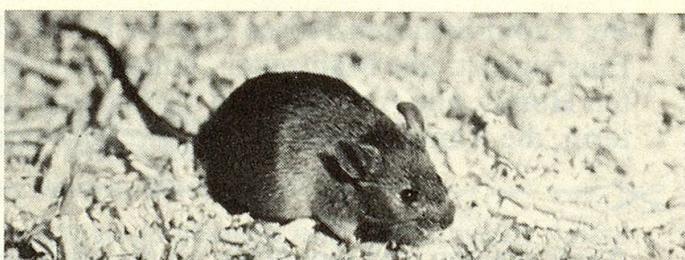


Foto F. Müller, aus «Kleine Haustiere und ihre Pflege». Ed. Payot

Lebe glücklich, lebe froh, wie die Maus im Haferstroh

Wendelin, die zahme weisse Maus, starb eines plötzlichen Todes, als ihre gewichtige Herrin sich auf den Stuhl setzte, unter dessen Kissen sich der Mäuserich verkrochen hatte. Tränen und Selbstvorwürfe der Besitzerin konnten ihn nicht mehr zum Leben erwecken. Das Versprechen der an-

deren Familienmitglieder, für Ersatz zu sorgen, linderten den Kummer nicht, trotzdem wird in einigen Wochen der neue Hausgenosse ebenso mit Haferflocken, Milchbröcklein, Sonnenblumenkernen und Kanarienvogelfutter verwöhnt werden wie der Verblichene. Seine Ausflüge werden bestimmt sorgfältiger überwacht werden, denn eine Maus kann sich in einer abgeschlossenen «Wohnung» sehr behaglich fühlen. Das Mäuseterrarium braucht unbedingt eine ausziehbare Bodenschublade, denn Torfmull, Tannennadeln oder Sägemehl müssen stets vollständig erneuert, der Boden mit Sodawasser gründlich geputzt werden. Das «Schlafzimmer», bzw. der Wurfstall muss mit Moos, Lumpen oder Holzwolle ausgestattet sein. Die unternehmungslustige Maus klettert mit Wonne über einen Ast, rennt über Laufgänge und andere phantasievolle Spazierwege und vergnügt sich auf kleinen Schaukeln oder zieht sich in eine Höhle zurück. Innenarchitekten unter den Hobbybastlern werden die Behausung daher möglichst unterhaltend ausstatten.

Es empfiehlt sich, das frische Trinkwasser in einer flachen Schale aufzustellen, sonst kann die Maus allzu leicht ertrinken.

Grelles Sonnenlicht und Kälte schaden den Tierchen. Mäuse sind sehr vermehrungsfreudig, es gilt daher vorzubeugen, die Freude an den entzückenden Jungen nimmt sonst rapid ab!

Mit ihren scharfen Zähnchen können die Mäuse kräftig zubeissen, heben Sie sie am Schwanz auf, das tut ihnen nicht weh und sie können sich ein schmerzerfülltes «Au» ersparen! Und noch etwas: Haben Sie Verständnis für Leute, die von Angst und Grauen geschüttelt – weder weisse noch Tanzmäuse reizend finden!

Sollten Sie «Mäuse-Sorgen» haben, so wissen Fachgeschäfte oder Tierschutzverein Bescheid.

Wer recht in Freuden wandern will

In der Broschüre der «Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege» (SAW) werden auf 80 Seiten 300 Wandervorschläge präsentiert. Radio- und Sektionswanderungen der SAW werden Wandervögel interessieren, die sich gerne einer Gruppe anschliessen. Individualisten mögen sich ihre Routen selber zusammenstellen, die 50 000 km Wanderwege in der Schweiz erlauben viele Variationen. Wem die Vorschläge der SAW nicht genügen, der kann sich eine der im

Verzeichnis aufgeführten Wanderkarten oder Wanderbücher besorgen.

Wer die Grenzen überschreiten möchte, findet Tips für alle Himmelsrichtungen. Ob man einen Tag wandern möchte oder eine ganze Woche unterwegs sein, die handliche Broschüre ist ein äußerst nützliches Hilfsmittel.

Sie erhalten das SAW-Wanderprogramm gegen Einsendung einer 40-Rappen-Marke bei der SAW Geschäftsstelle, Im Hirshalm 49, 4125 Riehen.



Senioren-Bahn

«Als Senior ist man im besten Reisealter», schreiben die Schweizerischen Transportunternehmen in der informativen Werbeschrift «Senioren-Bahn». Wer eine Reise in der Schweiz oder ins Ausland plant, sei es für einen Tag oder länger, sollte vorher unbedingt die verschiedenen Vergünstigungen für Senioren studieren, damit das vorteilhafteste Angebot ausgewählt werden kann, sei es auf dem schweizerischen Eisenbahnenetz, auf verschiedenen Schweizerseen, bei den städtischen Verkehrsbetrieben oder bei manchen ausländischen Eisenbahnen.

Die kleine Broschüre wird von den SBB herausgegeben und ist an Bahnhofschaltern und in Verkehrs- und Reisebüros gratis erhältlich.

Erste-Hilfe-Tips für unterwegs

Erste Hilfe, wenn das Ferien- oder Wanderglück durch kleine Zwischenfälle gestört wird:

Schürfungen: Auswaschen mit farbiger Desinfektionslösung; offene Behandlung, so dass sich trockener Wundschorf bildet.

Verstauchung / Prellung: Sofort gutschützenden Festhalteverband mit elastischer Binde anlegen, bei Blutungen hochlagern, Eiswickel. Arzt entscheidet, ob Bandnaht zu erfolgen hat. Oft ist Knochenbruch oder Verrenkung nicht auszuschliessen. Dann als Erste Hilfe wichtig: Fixation mit Schiene oder Verband.

Insektenstiche: Bei bekannter Allergie immer Notfallset mit sich führen. Stacheln entfernen, Eis auflegen. Bei starker Schwellung / Allgemeinreaktion sofort zum Arzt.

Zecken: Für 24 Stunden Pflaster luftdicht darüber kleben, den Zeckenleib mit Pincette fassen und durch Drehung im Uhrzeigersinn ablösen.

Rissquetsch- und Schnittwunden: Gazeteil eines Schnellverbandes oder sauberes Taschentuch auf Wunde und satten Verband anlegen. Wunden müssen meist vom Arzt genäht werden (Zeitspanne 6 Std.).

Stichwunden (Nagel, Heugabel): Wunddesinfektion, trotzdem auf Infektion achten, da immer verschmutzt. Falls Stich durch Kleider erfolgte, können Kleiderreste in die Wunde gelangt sein, also immer danach suchen. Arzt verordnet abschwellende Medikamente, evtl. Antibiotika.

*Pressedienst der
Schweizerischen Ärzte-Information*

Gutachterstelle für Patienten

Die Verbindung der Schweizer Ärzte (FMH) hat in ihrem Generalsekretariat in Bern eine Gutachterstelle für Haftpflichtstreitigkeiten eröffnet. Diese Stelle steht Patienten – in der Regel kostenlos – zur Verfügung für den Fall, dass einem Arzt irgendwelche Behandlungs- oder Diagnosefehler vorgeworfen werden und dafür ein fachmännisches Gutachten nötig ist.

Bis heute fürchtete der Patient oft zu Recht das Prozessrisiko, oft hatte er auch Mühe, einen kompetenten ärztlichen Gutachter zu finden. Und oft meinte der Patient, der Gutachter nehme sich zuviel Zeit.

Diese Mängel will die FMH mit ihrer Gutachterstelle so gut wie möglich beheben. Die Gutachterstelle kann von Patienten, aber auch von Ärzten, angerufen werden, wenn sie sich nicht selber einigen können. Einmal angerufen,

– vermittelt die Gutachterstelle (wenn möglich mehrere) kompetente ärztliche Gutachter. Dafür haben alle medizinischen Fachgesellschaften ihre aktive Mithilfe zugesichert;

- sorgt die Gutachterstelle dafür, dass ein allseits genehmer Gutachter sein Gutachten innerhalb einer Frist – in der Regel drei Monate – erstattet;
- trägt die Gutachterstelle die Kosten der Begutachtung (ausgenommen bei mutwilliger Anrufung der Stelle, wobei eine eventuell vorzuleistende Kostensicherheit von Fr. 200.— verfällt).

Das Begutachtungsverfahren dürfte die gütliche Beilegung mancher Streitfälle zwischen Arzt, Patient und / oder Versicherung ermöglichen.

Wer die Gutachterstelle anruft, hat dem Gutachter alle nötigen Auskünfte zu erteilen, die erforderlichen Unterlagen zur Verfügung zu stellen und gegebenenfalls sich selber für Untersuchungen zur Verfügung zu halten. Selbstverständlich hat der Patient bzw. Rechtsnachfolger die Ärzte für das Verfahren von ihrem Berufsgeheimnis zu befreien.

Das Reglement für die aussergerichtliche Begutachtung von Ärzthaftpflicht-Fällen kann bezogen werden beim Generalsekretariat der Verbindung der Schweizer Ärzte (FMH), Elisenstrasse 18, 3000 Bern 16.

Redaktion Elisabeth Schütt

Gratis 1Kodak Farbfilm
Für Fotoflüchte!

**einmalig
schöne
farbfotos**

**Belcolor
Farbfoto**

Starkes Couvert
nehmen od. unser
Versandcouvert
verlangen.
Tel. 074/33 444

Postversandlabor 9642 Ebnat-Kappel