

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 62 (1984)
Heft: 2

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](#)

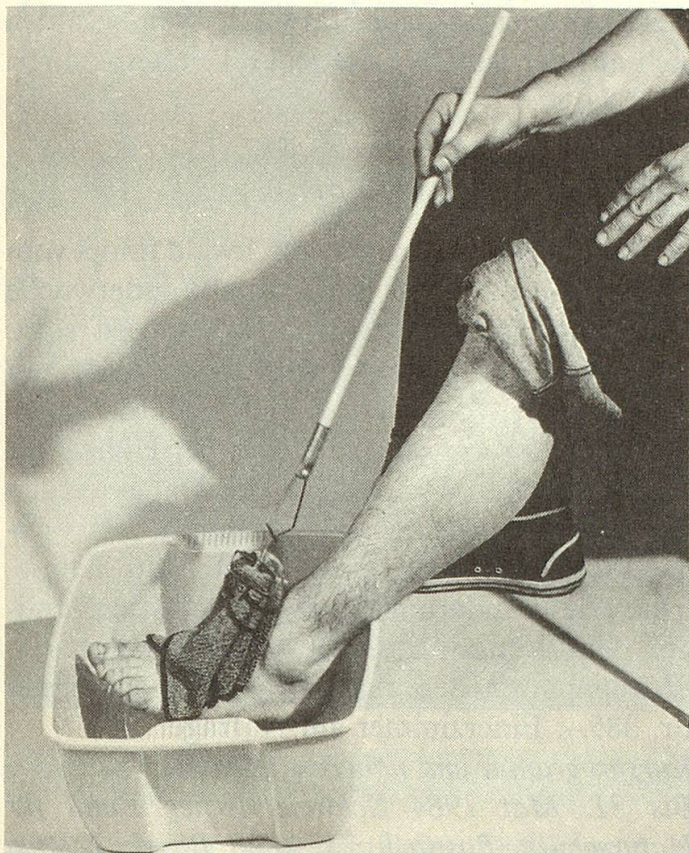
Terms of use

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: 14.01.2026

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

Lappenhalter



Entwickelt wurde dieses einfache Gerät (Holzstiel, versehen mit zwei Klammern) für Leute, die beim Füssewaschen Mühe haben, weil sie den Rücken nicht mehr so stark beugen können. Ein Schwamm oder Waschlappen wird zwischen die Greifer geklemmt. Füsse und Beine können so ohne grosse Mühe gewaschen werden.

Der Lappenhalter kann aber auch anderweitig verwendet werden. So dient er vorzüglich beim Abstauben in den «höheren Regionen», die damit mühelos erreicht werden können.

Erhältlich ist dieses einfache Gerät bei der Schweizerischen Rheumaliga, Renggerstrasse 71, Postfach, 8038 Zürich, Tel. 01 / 482 56 00, zum Preis von Fr. 12.– (plus Porto und Verpackung).

Ruth Schlatter

Radio DRS:

«Z. B.: Alt, brav und gefügig?»

Am 23. Februar brachte Radio Bern eine dreistündige Sendung (gekürzte Wiederholung am 28. Februar), welche besondere Erwähnung ver-

dient: «Z. B.: Alt, brav und gefügig?» Darin ging es um die Klischee-Erwartungen an alte Menschen, die da etwa heissen: Wie dürfen Betagte sein? Was schickt sich nicht mehr für sie? Anhand praktischer Beispiele und Meinungsäusserungen dazu wurde die Thematik von vier älteren und zwei jungen Menschen behandelt. Interessierte Hörer hatten Gelegenheit, sich per Telefon ins Gespräch einzuschalten.

Gäbe es einen «Oscar» für die beste Alterssendung, ich würde diese Folge von «Z. B.» dafür vorschlagen. Die Sendung hatte Gesprächsteilnehmer, die sich auszudrücken verstanden, Zuhörer, die sich zahlreich meldeten und auch etwas zu sagen hatten, einen dramaturgischen Aufbau, der den Beteiligten wie den Zuhörern Zeit liess zum Folgen, und in Rudolf Stalder einen Leiter, der all dies ermöglichte und es zudem verstand, eine Atmosphäre des Vertrauens und echter Intimität zu schaffen.

Hanspeter Stalder, Fachstelle für AV-Medien von Pro Senectute

Schwerhörige Personen ...



dezember 1983/12 **monatsblatt** der Hörbehinderten

... brauchen Hilfe und Beratung. Wenn die Ohren versagen, drohen Einsamkeit und Resignation. Von den rund 500 000 hörbehinderten Schweizern stehen mehr als die Hälfte im AHV-Alter.

Das Monatsblatt der Hörbehinderten, die Informations- und Verbandszeitschrift des Bundes Schweizerischer Schwerhörigen-Vereine (BSSV), möchte schwerhörigen und ertaubten Menschen helfen. Es informiert zuverlässig über alle Gebiete, die Hörbehinderte betreffen.

Verlangen Sie Probeexemplare beim Monatsblatt der Hörbehinderten, Postfach 240, 6002 Luzern

SAISON FÜR SENIOREN 1984

Eine Aktion des Schweizer Hotelier-Vereins

322 Hotels aller Kategorien in mehr als 1400 Ortschaften der verschiedensten touristischen

Regionen der Schweiz stellen Unterkunft und Verpflegung zu vorteilhaften Preisen Senioren zur Verfügung. Zahlreiche Betriebe nehmen Reka-Checks an Zahlung. Je nach Lage gelten die Ermässigungen im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, ja manche sogar während des ganzen Jahres. Wer Inhaber eines gültigen Halbtax-Abonnements «Senior» der Schweizerischen Transportunternehmungen ist (das Angebot gilt neuerdings auch für IV-Rentner), sowie Damen über 62 und Herren über 65 Jahre mit entsprechenden Ausweisen, können von diesem traditionellen Angebot des Schweizer Hotelier-Vereins Gebrauch machen.

Die viersprachige Revue kann an den Schaltern der SBB, der BLS, in Reise- und Verkehrsbüros oder direkt beim Schweizer Hotelier-Verein, Postfach 2657, 3001 Bern, bezogen werden.

Literarische Ferien

Im Zentrum der öffentlichen Vortragsreihe des Sommerprogramms 1984 in Davos, vom 30. Juni bis 11. August, steht ein Roman aus dem einstmaligen Davos, «Der Zauberberg» von Thomas Mann. Während der sechs Sommerwochen bringen namhafte Referenten die Romane von Theodor Fontane, europäische Märchen, englische Kurzgeschichten und die Odyssee literarisch Interessierten nahe. Wer sich eher zur Musikwissenschaft hingezogen fühlt, kann sich Referate über Schumann oder Mendelssohn anhören. An Gelegenheit, sich mit der Geschichte und Kultur des «Ferienkantons» zu befassen, fehlt es auch in diesem Sommer nicht.

Wer sich für eine oder mehrere der literarischen Ferienwochen interessiert, bestellt das Programm bei Corona Davos, Grischunaweg 4, 7270 Davos-Platz, Telefon 083/3 52 71

Einfach und schmackhaft

Kartoffeln – pro Person 150 bis 200 g – siedern, passieren, mit einem halben Ei pro Person vermischen, mit Muskat und wenig Salz würzen. Inzwischen Champignonscheiben zusammen mit gehackten Zwiebeln und Peterli in Butter kurz dämpfen, mit wenig Mehl bestäuben, in wenig Zitronensaft oder Apfelwein gardämpfen, einige Löffel Rahm beifügen und würzen. Kartoffelmasse als Rand auf eine runde Platte geben (evtl. mit einer Sterntülle), in die Mitte als Füllung kommt das Champignongericht. Mit einem Saisonsalat servieren.

E. B.

Eine neue AHV-Broschüre

Die Informationsstelle der AHV-Ausgleichskassen in Clarens hat kürzlich die Neuauflage 1984 der Broschüre «Die schweizerische AHV» (gutverständliche allgemeine Informationen) herausgegeben. Das Heft zählt 24 Seiten und ist zum Preis von 70 Rappen erhältlich bei jeder AHV-Ausgleichskasse. (Ihre Adressen befinden sich auf der letzten Seite jedes Telefonbuchs.)

Aletsch für Senioren

Im Naturschutzzentrum Aletschwald findet vom 27. August bis 1. September eine Wanderwoche für naturkundlich interessierte Senioren statt. Unter kundiger Führung wird in gemächlichen Wanderungen die nähere und weitere Umgebung des Naturschutzgebietes in der Höhenlage von 1500–2500 Metern erforscht. Dabei werden die verschiedensten Themen gestreift, z. B. Fauna, Flora, Ökologie, Naturschutz und Tourismus. Die Wanderungen werden selbstverständlich dem Wetter angepasst und sind fakultativ. Wochenpauschalen für Zweier-/Dreierzimmer Fr. 385.–, Einzelzimmer auf Anfrage!

Kursprogramm und nähere Auskünfte:

Bis 31. Mai 1984 Schweizerischer Bund für Naturschutz, Postfach 73, 4020 Basel, Telefon 061/42 74 42, ab 1. Juni 1984 Villa Cassel, 3981 Riederalp, Tel. 028 / 27 22 44/45





Birken

Die Birke ist ein eigentlicher Frühlingsbaum. Kaum steigt die Temperatur über sieben Grad, beginnen sich die zartgrünen, gezahnten, bei manchen der über 60 Arten fast herzförmigen Blättchen zu entwickeln. Dank der lichten Krone kann auch der geringste Lichteinfall ausgenutzt werden. Die *Betula* – so nennt der Botaniker die Birke – wächst gern auf sauren, kargen Böden, in Mooren, auf Heideflächen, sie ist aber auch in alpinen Zonen daheim. Zwergbirken sollen nach dem Ende der letzten Eiszeit, vor zirka 10 000 bis 14 000 Jahren, dominiert haben. In den ersten Jahren wachsen die Bäume sehr schnell, werden 20 bis 40 Meter hoch, wobei der Stamm selten einen Durchschnitt von mehr als 40 cm erreicht, die Lebensdauer beträgt ungefähr 150 Jahre. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurden in Deutschland mit Hilfe der Birke die durch Misswirtschaft verödeten und ermüdeten Waldböden wieder angebaut. Von allen Waldbäumen hat die Birke die geringste Wurzel ausdehnung. Einst wurden den Birken Speiseopfer dargebracht, und bis in die jüngste Zeit zogen in Russland die Mädchen vor Pfingsten in die Wälder

und holten Birkenzweige, die sie zu Kränzen flochten, während sie Lieder zu Ehren des Baumes sangen.

Mancher Cheminée-Besitzer schwört auf das harte Holz mit der weissen Rinde, das hell und beständig brennt.

Im Baugewerbe weiss man mit der Birke wenig anzufangen, ihr Holz wird in feuchter Luft schnell morsch. Als die Bauern noch nicht mit Traktoren und Maschinen arbeiteten, kauften sie gerne Leitern aus Birkenholz und die Drechsler wählten es für Deichseln, Felgen und Radzähne, aber auch für Pfeifenköpfe.

Die harzreiche Rinde ist fast unverweslich und schützt sogar anderes Holz gegen Fäulnis. In nördlichen Ländern diente die Rinde für Gefässe, sogar für Schuhe und Kleidungsstücke. Man benützte sie zum Gerben von Leder. Birkenblätter dienen zur Schaffütterung, und Farbenkundler wissen, dass sich damit ein besonders schönes Gelb erzielen lässt.

Birkenöl wird für Salben gegen Hautkrankheiten gebraucht, und den frischen Saft des Baumes kennen alle, die um ihren Haarwuchs bangen. Aus jungen Blättern lässt sich ein Tee brauen, der sich günstig auswirkt bei Nieren- und Blasenleiden. Die Indianer Nordamerikas brauchten die glatte Rinde der Papierbirke für ihre Kanus, und die Lappen flochten aus den feinen Wurzeln des Baumes schöne Decken. Ein aus dem Stamm gewonnenes Harz soll in Russland gegen Gicht gebraucht und in prähistorischer Zeit als Amulett getragen worden sein.

Wir aber wollen uns an den zierlichen Bäumen freuen, bis im Herbst wieder goldene, herzförmige Blättchen durch die Luft wirbeln.

Träume

Unsere Kissen sind nass
von den Tränen
verstörter Träume.

Aber wieder steigt
aus unseren leeren
hilflosen Händen
die Taube auf.

Hilde Domin

Redaktion Elisabeth Schütt