

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 62 (1984)
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: 06.02.2026

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

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew

Im Januar 1984 erschien Nr. 25 des Mitteilungsblattes Morbus Bechterew. Wir berichteten in der Zeitlupe 4/79, S. 12 ff. von dieser rheumatischen Erkrankung, die schon an ägyptischen Mumien festgestellt wurde. Noch immer ist unbekannt, wie es zu der verhängnisvollen Entzündung der Wirbelsäule kommt. Einen Durchbruch in der Behandlung erzielten 1954 die beiden Mediziner Dr. Böni und Dr. Kaganas mit ihrer Bewegungstherapie. Sie wird jetzt vom medizinischen Direktor der Rheumaklinik Leukerbad, Dr. N. Fellmann, weitergeführt.

An Morbus Bechterew Erkrankte bedürfen einer intensiven Betreuung, für sie setzt sich die Selbsthilfe-Organisation ein.

Auskunft bei der Schweizerischen Rheumaliga, Renggerstr. 71, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00, oder bei der Redaktion des Mitteilungsblattes, Dr. phil. Heinz Baumberger, Rebbergstr. 85, 8102 Oberengstringen, Tel. 01/750 01 31.

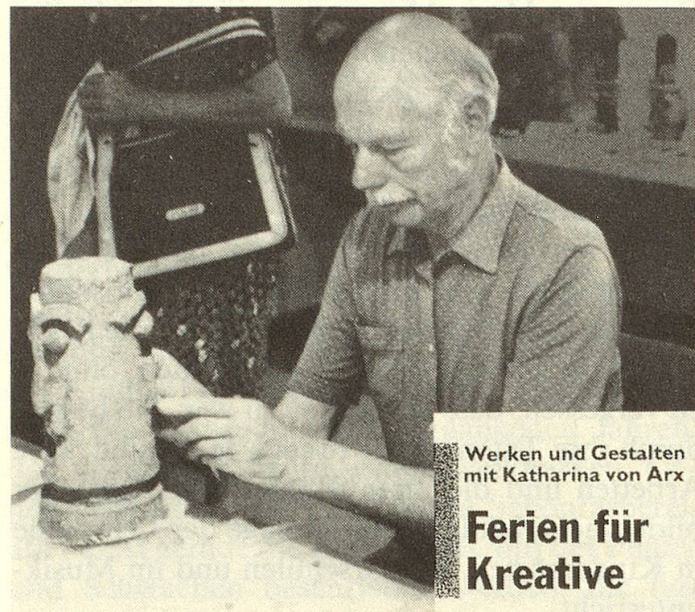
Ferien für die reifere Generation – aktiv oder bequem, ganz nach Belieben

Wer in der Aprilnummer der Zeitlupe von den feinen Ferien für Grosseltern und Enkel in Agra gelesen hat, verspürt vielleicht Lust, einmal allein «Schnupperferien» im «Palazzo» zu verbringen. Für Sportliche gibt es ein Fitness-Programm, Tanz, Gymnastik. Bastelfreunde finden Gelegenheit zum Töpfern mit Beatrice von Gunten (Sie erinnern sich gewiss an das hübsche Puppenhaus in der Februar-Zeitlupe). Wer sich aber weder fürs Wandern noch für gesunde Ernährung interessiert, der darf im Liegestuhl faulenzen. Wenn Sie Agra lockt, müssen Sie sich für den 1.–8. oder 8.–15. September anmelden.

Ferien für alle, die sich auf oder über die Pensionierung freuen (oder sich nicht so freuen), finden vom 23.–30. September in Magliaso statt. Im Kreise Gleichgesinnter (oder von Leidensgenos-

sen) werden beim Wandern, Singen und Diskutieren sicher neue Interessen geweckt.

«Von Oberhofen, es ist zum Lachen, kann ich durchaus kein Verslein machen», hiess es in einem uralten Geographie-Spiel. Wer aber vom 14.–20. Oktober eine Woche «Ferien für alle, die gerne gesund und gut leben», am Thunersee verbracht hat, wird Oberhofen hochleben lassen. Vom 9.–15. und vom 16.–22. September können Sie unter kundiger Leitung im «Luftschloss auf Erden» von Katharina von Arx in Romainmôtier nach Herzenslust töpfen, weben, Spielsachen und Wandbehänge anfertigen.

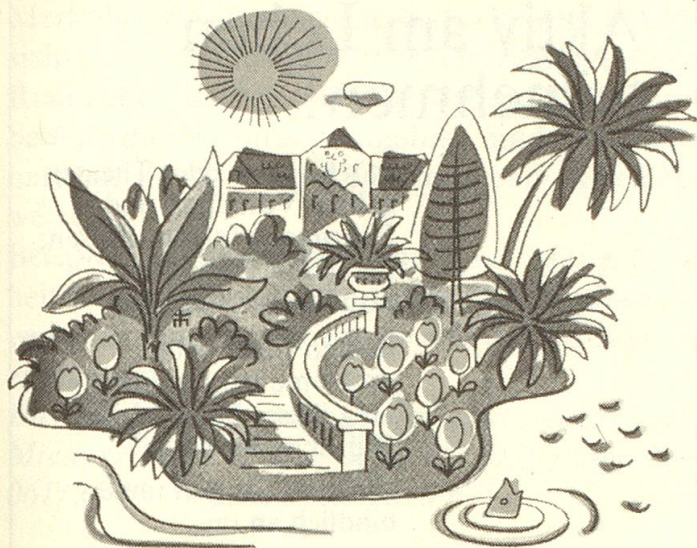


Das sind einige Angebote der Stelle für Altersfragen, Migros-Genossenschafts-Bund, Postfach 266, 8031 Zürich, Tel. 01 / 277 21 73, wo alle Programme und Auskünfte erhältlich sind.

Selbstmedikation: ja oder nein?

Die Selbstmedikation steht zwischen Anklage und Verteidigung. Einerseits warnt man vor wahlloser und unkontrollierter Einnahme von Medikamenten, andererseits wird der Arztbesuch bei jedem Bagatelldfall angeprangert. Vertreter des Schweizerischen Apothekervereins, der IKS, des Drogistenverbandes, des Fachverbandes der Hersteller freiverkäuflicher Heilmittel, der Verbindung der Schweizer Ärzte, des Konkordates Schweiz. Krankenkassen und des Konsumentenschutzes diskutierten kürzlich über die Vor- und Nachteile der Selbstmedikation. Eine vernünftig betriebene Selbstmedikation wurde von allen Gesprächsteilnehmern befürwortet, nicht zuletzt, weil sie zur Eindämmung der Kostenexplosion im Gesundheitswesen beiträgt.

Das grüne Telefon



Die Insel Mainau ist als Blumenparadies bekannt. Unzählige pilgern zur Tulpen-, Rosen- und Dahlienblüte an den Bodensee. Dass aber auch ein Telefonanruf genügen kann, um einen bekümmerten Pflanzenfreund zu beraten, ist wenig bekannt. Auskünfte erteilt die «Blumensprechstunde» kostenlos, die Telefongebühr muss natürlich berappt werden, aber was tut man nicht alles für eine Pflanze, die wieder grünt und blüht, statt dahinzuwelken. Der «grüne Draht» wird nicht nur von mehr oder weniger «grünen Daumen» aus dem Bundesgebiet, sondern auch aus dem Ausland rege in Anspruch genommen.

Wer sich für botanische Informationen interessiert, kann die Nummer Konstanz (07531) 3 31 91 einstellen

Die Schweiz erwandern

Die Gratisbroschüre «Schweizer Wanderwege», herausgegeben von der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege, zeigt sich diesmal in einem besonders hübschen, farbenfrohen Umschlag, denn die Organisation kann auf eine 50jährige Tätigkeit zurückblicken.

Auf über 80 Seiten werden den Wandervögeln über 100 Wanderungen vorgeschlagen, die alle unter kundiger Führung von Wanderleitern stattfinden. Wer lieber allein, mit Freunden oder mit «seiner» Gruppe wandert, kann sich dank des Programms eigene passende Touren zusammenstellen; dabei wird auch die Wanderweg-Karte der Schweiz gute Dienste leisten. Wer sich den Radiowanderungen anschliessen möchte, findet alle notwendigen Angaben auf den Seiten 11–13.

Alle Wanderkarten und Wanderbücher, die auf den letzten 9 Seiten aufgeführt sind, können über die Geschäftsstelle der Schweizer Wanderwege bezogen werden.

Gegen die Einsendung einer 50-Rappen-Marke kann man die ansprechende Broschüre bestellen bei der Geschäftsstelle der Schweizer Wanderwege, Im Hirshalm 49, 4125 Riehen

Stadtführer für Behinderte: Zürich



Die 3., überarbeitete Auflage des Stadtführers für Behinderte von Zürich ist soeben erschienen. In der neuen Auflage fallen die zahlreichen Verbesserungen auf. Das behindertengerechte Bauen macht Jahr für Jahr Fortschritte, viel guter Wille ist vorhanden. Erfreut entdeckt man eine sympathische Zusatzinformation «Hilfe: ja»; sie ermöglicht manchem Behinderten den Besuch von Unterhaltungslokalen.

Dass das «stille Örtchen» in Restaurants und Cafés oft so still und verborgen ist, dass es für Behinderte und ihre Begleiter nur mühsam oder gar nicht erreichbar ist, stimmt hingegen nachdenklich und ist ein wunder Punkt, denn der Besuch mancher Gaststätten wird dadurch verunmöglicht.

Der Stadtführer von Aarau ist ebenfalls in Neuauflage erschienen, und die Ferienbroschüre 1984 von Mobility International Schweiz ist erhältlich, der Ferienführer für Behinderte 1984/85 und der Motel- und Campingführer 1984/85 liegen bereit.

Alle diese Publikationen sind gratis erhältlich bei Pro Infirmis, Feldeggstrasse 71, Postfach 129, 8032 Zürich, Tel. 01 / 251 05 31

Auszug und Einzug

Merkblatt für Wohnungs- und Geschäftsinhaber

Dreimal umziehen sei ebenso teuer wie einmal abbrennen, heisst es gewöhnlich. Um den Mietern eine gewisse Sicherheit und einen Schutz vor

Übervorteilung beim Wohnungswechsel zu bieten, hat der Schweizerische Mieterverband ein Merkblatt zusammengestellt, das klar und übersichtlich Auskunft gibt über den Zeitpunkt der Rückgabe des Mietobjekts, die Reinigungsarbeiten, die Wohnungsabnahme und Schadenhaftung, die normale Abnutzung und Alterssentwertung.

Beispiele, Musterbriefe und eine Mängelliste helfen den Mietern, die vielen Vorschriften zu verstehen und die schwierige Zeit des Umzugs zu erleichtern.

Das Merkblatt ist erhältlich beim Schweizerischen Mieterverband, Weisse Gasse 15, 4051 Basel, Tel. 061/25 29 00, zum Preis von Fr. 5.–

Buchen

Buchen lieben ein relativ feuchtes, nicht zu rauhes Klima. Früher gab es ausgedehnte, grosse Buchenwälder, heute werden Mischwälder bevorzugt. Ausgezeichnet vertragen sich Buchen und Tannen. Der dekorative Baum ist ein beliebter Parkbaum geworden, der im Sommer angenehmen Schatten spendet. Buchen erleiden leicht Hitze- und Frostschäden, sie sind weniger widerstandsfähig als Eichen. Säure, kalkhaltige und nährstoffreiche Böden werden von ihr bevorzugt.



Zu «ihren Füßen» gedeihen zahlreiche Frühlingsblumen, und wer Waldmeister für eine Bowle sucht, findet ihn sicher im Unterholz der Buchen, denn der von den Buchen produzierte Humus sagt diesem besonders zu.

Im Süden wachsen die Buchen noch auf einer Höhe von 1800 m und im Norden bis ungefähr 1300 m ü. M. Die ganz jungen Buchenpflänzchen erkennt man schnell an den dunkelgrünen, faltigen Keimblättchen. Später entfalten sich die hellgrünen, ovalen, zweizeiligen Blätter mit den

starken Seitennerven schon früh im Jahr. Besonders schön sind die Herbstfarben des Buchenlaubs, von dunkelgelb bis dunkelbraun zeigt es alle Schattierungen.

Der aschgraue Stamm ist glatt, aber rissig, verlockt wie jener der Linde, Zeichen «ewiger Liebe» einzukerben. Buchenholz ist ein feiner Wärmespeicher. Bei Schreibern ist es weniger beliebt, es verzieht sich leicht. Wenn es zur Möbelherstellung dienen muss, wird es zuerst über Dampf gebogen, so werden ihm jene Stoffe entzogen, die leicht in Fäulnis übergehen können.

Die Bucheckern, die dreikantigen Früchtchen der Buchen, sind essbar und zudem Lieferant für ein hochwertiges Speiseöl. Gequetschte Bucheckern können für die Schweinemast verwendet werden und das Geflügel wird schnell fett davon. Pferde verenden, wenn man ihnen den nach dem Pressen des Öls übriggebliebenen Kuchen verfüttert.

Während den Eschen und Eichen magische Kräfte zugeschrieben werden, kann die Buche nur einen einzigen Jupiter fagineus aufweisen – «fagus» ist der lateinische Name der Buche, den die Botaniker brauchen. Dafür lässt der römische Dichter Vergil den Tityrus unter einer Buche die Hirtenflöte spielen.

Noch heute werden gelegentlich Menschen vom Blitz erschlagen, wenn sie sich an den Spruch halten «Eichen sollst du meiden, Buchen suchen», denn auch Buchen sollte man, wie alle Bäume, während der Gewitter meiden.

Wer alles schreibt

Ein Reh im Schnee. Die Kinderhand;
sie zeichnet Runen in den Sand.
Ans Fensterglas, in Reif und Hauch,
in Staub und Asche schreibt sie auch.
Ein Meteor, ein Sternenkind,
die früh schon Himmelsschreiber sind.
Der Krieg. Die Flut. Ein Flugzeugschweif.
Die Vogelzüge. Nebelstreif.
Der Philosoph. Ein Liebespaar.
Dein Herz, als es in Ängsten war.
Der alte Mann sein Testament.
Ein Feuerwerk, wenn es verbrennt.
Gewölke. Und der Tod zuletzt,
der Streusand wirft und Siegel setzt.
Wer immer schreibt, hofft von der Welt,
dass sie sein Wort begreift, behält.

Albert Ehrismann

Redaktion Elisabeth Schütt