

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 63 (1985)
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

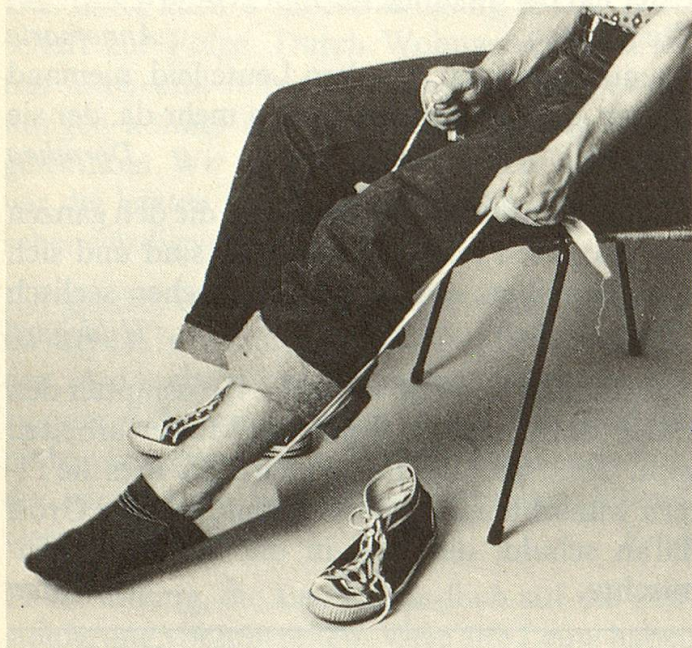
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 22.01.2026

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

Strumpf- und Sockenanzieher

Bekleidungshilfen sind ein wichtiger Sektor im Hilfsmittel-Angebot der Rheumaliga. Das Anziehen von Strümpfen, Strumpfhosen oder Socken



ken wird Personen mit Hüftarthrose oder eingeschränkter Beweglichkeit ohne fremde Hilfe manchmal ganz unmöglich. Hier können die eigens entwickelten Strumpf- und Sockenanzieher manches Problem lösen und dem Patienten ein Stück Selbständigkeit und Unabhängigkeit zurückgeben.

Es sind zwei verschiedene Modelle erhältlich:

Modell A: für Strümpfe

Modell C: für Socken oder Strumpfhosen

Erhältlich bei der Schweizerischen Rheumaliga, Renggerstr. 71, Postfach, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00, oder bei der Rheumaliga Ihres Wohnkantons, zum Preis von Fr. 12.– plus Porto und Verpackung.

Elsbeth Frei

Arth-Rigi-Bahn: Erster Invalidenwagen der Welt!

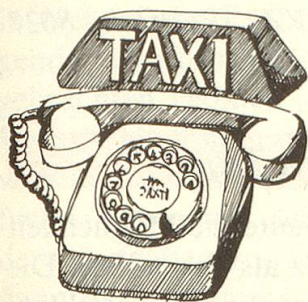
In den Werkstätten der Arth-Rigi-Bahn wird emsig an einem Invalidenwagen gearbeitet, der noch im August eingesetzt werden wird. Dieser Spezialwagen bietet 20 Rollstühlen Platz, kann also Gruppen- oder Einzelreisende befördern. Gehbehinderten Passagieren steht der Rollstuhllift ebenfalls zur Verfügung. Die Rigi-Hotels sind auf asphaltierten Strassen gut erreichbar. Bisher konnten Behinderte die Rigi meistens nur sehnsüchtig vom Schiff aus betrachten, von jetzt an ist ihnen diese herrliche Landschaft gut zugänglich.

Nähere Auskünfte erteilt gerne die Arth-Rigi-Bahn, 6410 Goldau, Tel. 041/82 11 48.

Ein «Kursbuch für Bahnfreunde»

Möchten Sie dem Lokomotivführer einmal über die Schulter schauen? Wissen, wo die neuesten SBB-Lokomotiven anzutreffen sind, oder mit einem richtigen Gotthard-Krokodil Wiedersehen feiern? Die SBB erfüllen ihren Freunden diese Wünsche: *Rechtzeitig auf die Ferienzeit legen sie an ihren Schaltern ein besonderes «Kursbuch für Eisenbahnfreunde» auf. Das 20 Seiten starke Heft wird gratis abgegeben.* Es orientiert darüber, was für Liebhaber wann und wo geboten wird. Ein Verzeichnis aller SBB-Triebfahrzeuge mit Namen und Wappen und eine Stationierungsübersicht mit allen SBB-Zugpferden machen das «Kursbuch für Eisenbahnfreunde» zum praktischen Ratgeber, auch auf (Bahn-) Reisen.

Reisegepäck zu Hause aufgeben



Nach positiven Versuchen in Bern, Luzern, St. Gallen und Basel dehnen die SBB ihren Abhol- und Zustelldienst für Reisegepäck auf weitere 15 Städte aus. Seit Juni 1985 gilt die praktische Dienstleistung, die den Gang zum Gepäckschalter erübrigt, auch für Aarau, Baden, Biel, Chur, Fribourg, Genève, Lausanne, Locarno, Lugano, Olten, Schaffhausen, Solothurn, Thun, Winterthur und Zug. Taxis besorgen das Abholen und Zustellen von leicht zu handhabendem Gepäck bis maximal 30 kg Gewicht pro Stück. Ein Telefon, mindestens zwei Stunden vor dem gewünschten Transport, an die Gepäckexpedition des Bahnhofs genügt: der Taxichauffeur erledigt alle Formalitäten.

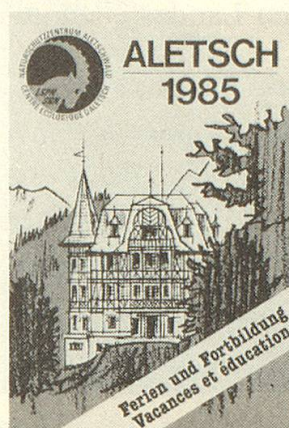
Der Reisegepäck-Domizildienst der SBB funktioniert täglich, also auch an Wochenenden, in der Regel von 7 bis 20 Uhr. Abhol- und Zustellgebühren betragen in der Nahzone je nach Ortschaft pro Fahrt zwischen Fr. 7.– und Fr. 15.– bis zu drei Gepäckstücken und Fr. 1.50 für jedes weitere Stück. Zu diesem Tarif kommt die normale Bahngepäckfracht hinzu.

Hotelliste für Zuckerkrankke

Für Diabetiker kann die Ferienplanung schwierig und kompliziert sein, dabei bedürfen sie doch besonders der Luftveränderung und eines «Tapetenwechsels». Um ihnen die Wahl des Ferienziels zu erleichtern, hat die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft eine Liste von Hotels mit Diabetes-Diät zusammengestellt. Sie dürfte auch zuckerkranken Geschäftsreisenden eine grosse Hilfe sein.

Die Hotelliste 1985 ist gratis erhältlich beim Sekretariat der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft, Stauffacherquai 36, 8006 Zürich, Tel. 01/242 14 19 oder bei jeder Sektion der Diabetes-Gesellschaft.

Aletsch für Senioren



Vom 9.–14. September 1985 findet im Naturschutzzentrum Aletschwald auf der Riederfurka die diesjährige Ferienwoche für Senioren statt. Der Schweizerische Bund für Naturschutz möchte damit das Verständnis für die Probleme des alpinen Lebensraumes fördern. Die gemächlichen – fakultativen – Wanderungen führen auf einer Höhe von 1500–2500 m in die Umgebung des Aletschwaldreservates. Die Themen Fauna, Flora, Tourismus usw. werden anschaulich und verständlich behandelt.

Für 2- und 3-Bett-Zimmer beträgt die Pauschale Fr. 430.–, für 4- und 6-Bett-Zimmer Fr. 380.–. Mitglieder des SNB haben 10% Ermässigung. Zusatzkosten für Bergbahnen 20–30 Franken. Anmeldungen und nähere Informationen: Naturschutzzentrum Aletschwald, Villa Cassel, 3981 Riederalp, Tel. 028/2722 44 oder 028/2722 45.

Ausflugsbahn



Es lohnt sich, das kleine Taschenbuch der SBB «Ausflugsbahn» zu erwerben. 40 Ausflüge und Ausflugsziele werden genau beschrieben, Plänen und Skizzen erleichtern das Auffinden der beschriebenen Sehenswürdigkeiten. Warum nicht einmal mit der Bahn in eine andere Lan-

desgegend fahren? Besonders verlockend sind die 40 Gutscheine, die Vergünstigungen im Wert von über 100 Franken in allen Landesteilen gewähren.

Die «Ausflugsbahn» ist zum Preis von Fr. 6.– an den SBB-Schaltern erhältlich oder kann schriftlich bestellt werden beim Werbedienst der SBB, Postfach 372, 9001 St. Gallen.

Die Ernährung des älteren Menschen



Die 28seitige Broschüre der Zentralstelle für häusliche und bäuerliche Obstverwertung befasst sich einleitend mit einer verständlich geschriebenen Einführung in die Ernährungslehre, leitet über zur spezifischen Ernährung älterer Menschen, ihrem Nahrungsbedarf, ihren Mahlzeiten, den ernährungsbedingten Krankheiten. Hilfreich sind die Beispiele für die Zusammensetzung eines Tagesbedarfes und die Menüvorschläge. Im gleichen Verlag sind verschiedene weitere Broschüren erschienen über Schonkost, Vitamine und Mineralstoffe, kalorienarme Rezepte usw.

Bestellungen an Schweiz. Zentralstelle für Obstverwertung, Seewadelstr. 5, 8910 Affoltern a. A., Tel. 01/761 3344, zum Preis von je Fr. 1.50.

Wanderwege-Wanderwochen

Noch bis zum Oktober werden in Grüşch im Prättigau Wanderwochen für Senioren durchgeführt. Kundige Leiter begleiten die Teilnehmer auf den nicht allzu strengen Wanderungen. Mit Diavorträgen über einheimische Flora und Fauna und Besuchen im Heimatmuseum wird das Wanderprogramm «lehrreich» ergänzt, und bei Spiel, Tanz und gemütlichem Beisammensein kommt auch die Unterhaltung nicht zu kurz.

Nähere Auskünfte sind erhältlich beim Feriencenter Salätschis, 7214 Grüşch, Telefon 081/52 18 18.

Wem das Wandern in den Füßen liegt, dem sei empfohlen, die Broschüre «Schweiz pauschal 1985 – Wandern» gratis zu bestellen bei der Schweizerischen Verkehrszentrale (SVZ), Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01/202 37 37.

Pensionierte als Freiwillige

Auch Pensionierte haben heute die Möglichkeit zu einem sinnvollen Einsatz als Freiwillige. Die Caritas Schweiz setzt in ihren rund 30 Projekten, die sie in diesem Jahr im Berggebiet realisiert, immer mehr auch ältere Freiwillige ein. Dabei geht es um die Mithilfe bei Haus- und Stallsanierungen, bei Neubauten, beim Bau von Fahrwegen, Wasserleitungen usw.

Interessenten können sich bei der Caritas Schweiz melden: Seehofstrasse 9, 6004 Luzern, Telefon 041/51 36 81.

Günstigere Flugtarife für einige Ferienländer

Die Swissair und die entsprechenden Fluggesellschaften der Partnerländer Griechenland, Portugal und Spanien gewähren Senioren (Frauen ab 62, Männern ab 65 Jahren) Tarifiereduktionen, allerdings mit gewissen Einschränkungen: Das Angebot gilt nur für die Economy-Klasse und nicht während der Hauptreisezeiten im Sommer und an Weihnachten.

Erkundigen Sie sich bei der Swissair oder Ihrem Reisebüro, bevor Sie eine Reise buchen. Die Vergünstigungen gelten vorerst bis 31. März 1986.

Pauken, Trommeln, Tamburin

Bekannt ist Haydns Symphonie mit dem Paukenschlag, die dem Musiker keine geringe Konzentration abverlangt. Die Pauke ist das wichtigste und wertvollste Schlaginstrument. Die Membrane ist über einen Kessel aus Kupfer oder Messing gespannt, der beim Anschlag mit-schwingt und den Schall verstärkt oder verteilt. Die Schlegel haben Holz-, Leder- oder Metallköpfe. Die Pauke ist ein uraltes Instrument, bei vielen Völkern in verschiedensten Gestalten und Formen zu finden. Über Persien soll sie ins Abendland gekommen sein.

Im 18. Jahrhundert stand die Paukenvirtuosität in grossem Ansehen, so sollen fürstliche Hofpauker Konzerte auf 14 Pauken gegeben haben. Sie schlugen nicht einfach die Pauke, sie warfen

die Klöppel kunstfertig in die Luft und fingen sie im Takt wieder auf. Im 19. Jahrhundert erfand der erste Paukenschläger des Theaters San Carlo in Neapel die Pedalpauke, 22 aufeinanderfolgende Töne konnten mit den an zwei Pauken angebrachten Pedalen hervorgebracht werden.

Ursprünglich kam der Pauke vor allem Signalwirkung zu und diente als «Fundament» zu einfachen Märschen. Beethoven wies ihr bedeutendere Aufgaben zu, und Bela Bartók führte sie dann in die Kammermusik ein.

Schlug einst ein Herold einen Trommelwirbel, lief alles Volk herbei, denn jedermann wusste, dass er Wichtiges zu verkünden hatte. Dumpfe Trommelwirbel ertönen noch heute bei Militär- oder Staatsbegräbnissen. Kein Umzug, keine Parade ohne rhythmisch klingende Trommeln, und die Basler Buben üben den ganzen Herbst und Winter, damit sie an der Fasnacht mit ihrem Spiel ehrenvoll bestehen können.

Ganz so einfach ist ja das Trommelschlagen nicht. Die Trommel ist oben und unten mit einem Fell bespannt. Am nicht anzuschlagenden unteren Fell ist eine Saite gezogen, die je nach Anschlag mitschnarrt.



Das fröhlichste Schlaginstrument ist das Tamburin. Schon 2000–3000 Jahre vor unserer Zeitrechnung begegnen wir dieser Handtrommel auf Darstellungen aus Mesopotamien. Der mit Haut überspannte Reif ist mit Schellen, Glöcklein oder Metallplättchen besetzt, die lustig mitklingen, wenn das Tamburin mit der Hand geschlagen wird. Mit dem Tamburin begleiten sich Tänzerinnen in Spanien, Ungarn und im Orient. Es wurde auch bei den Zwischenspielen, zusammen mit Flöten, Schellen und Orgeln, bei den französischen Mysterienspielen des Mittelalters verwendet, die anfänglich vorwiegend pantomimischen Charakter hatten.

Zum Narr gehörte die Schellenkappe, zur kleinen Tänzerin, die sich auf dem Marktplatz produzierte, das Tamburin. Und heute? Kein Kind, das sich nicht freut, mit dem Tamburin in der Hand zu hüpfen und zu springen.

Abendständchen

Hör, es klagt die Flöte wieder,
Und die kühlen Brunnen rauschen.
Golden wehn die Töne nieder,
Stille, stille, lass uns lauschen!

Holdes Bitten, mild Verlangen,
Wie es süß zum Herzen spricht!
Durch die Nacht, die mich umfängen,
Blickt zu mir der Töne Licht.

Clemens Brentano

Redaktion: Elisabeth Schütt

Zitat

Einmal lachen, und schon ist man ein wenig jünger; einmal sich ärgern, und schon ist man ein wenig älter.

Chinesische Weisheit

Für Altersnachmittage oder ähnliche Veranstaltungen

Hans Graf mit seinem erfolgreichen Programm:

Kurz-Diaschau: «Schönes und Interessantes aus der Schweiz»

Glasspiele (klingende Gläser)

Psalterspiel Beste Referenzen

Höflich empfiehlt sich H. Graf, Schulhausstr. 16, 8704 Herrliberg, Tel. 01 915 24 78

PROSTATA-Vergrößerung

Das Sprichwort sagt: **Viele Wege führen nach Rom ...**, und meint damit, angewendet auf die Prostata-Vergrößerung, dass es noch andere Wege zur Gesundung gibt, nicht bloss die Operation. **Unser Weg:** alte, bewährte Naturmittel.

Gratis-Bon auf Postkarte kleben und einsenden an: TT-Naturmittel, Englischviertelstr. 39, 8032 Zürich, Tel. 01/69 14 22 (8–11 Uhr)

ZL8