

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 64 (1986)
Heft: 5

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

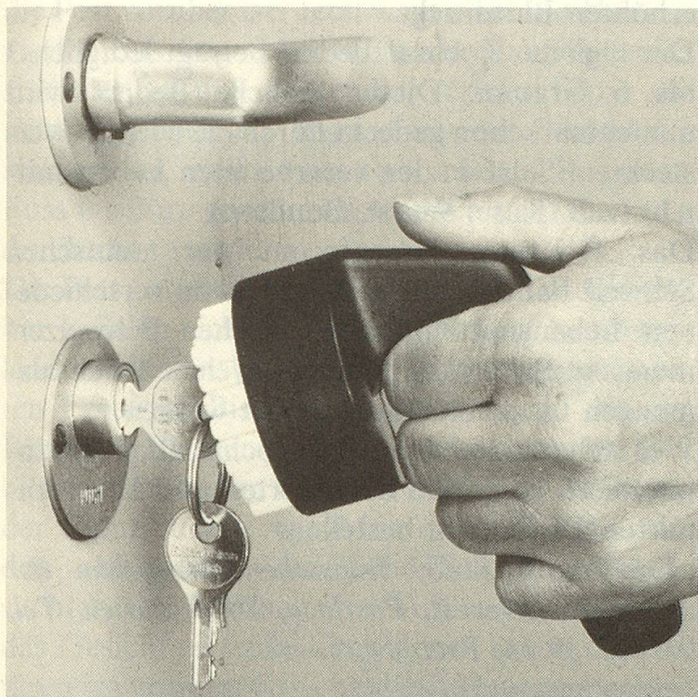
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 16.01.2026

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



Universalgriff

Der Universalgriff kann praktisch überall dort verwendet werden, wo Drehbewegungen mit verlängertem Hebelarm ausgeführt werden müssen. Mit geringem Kraftaufwand lassen sich Hähnen, Schlüssel, Lichtschalter usw. mühelos drehen.

Die beweglichen Noppen passen sich jeder beliebigen Form an. Der Universalgriff findet in jeder Tasche Platz. Sie erhalten diesen Artikel zum Preis von Fr. 41.50 (plus Porto und Verpackung) bei folgender Adresse:

Schweizerische Rheumaliga, Renggerstrasse 71, Postfach, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00, oder bei der Rheumaliga Ihres Wohnkantons.

Elsbeth Düнки-Frei

Energiesparen bei der Raumheizung

Mit wenigen einfachen und sinnvollen Massnahmen kann bei der Raumheizung erheblich Energie gespart werden. Die Senkung der Temperatur um 1 Grad in wenig genutzten Räumen wirkt sich bereits kostensenkend aus. Schliessen Sie nachts die Jalousien und ziehen Sie die Vor-

hänge, damit die Tageswärme zurückgehalten wird. Nützen Sie während der sonnigen Herbsttage die Sonnenwärme, indem Sie die Jalousien öffnen und die Vorhänge weit zurückziehen. Die Vorhänge sollten zudem nie so lang sein, dass sie die unter dem Fenster angebrachten Heizkörper zudecken. Regulieren Sie die Temperatur so, dass es ohne Dauerlüften (z.B. durch Kippfenster) stets angenehm warm ist. Lüften Sie zwei- bis dreimal täglich während einiger Minuten bei weit geöffneten Fenstern, damit sich die Luft erneuert, die Wände aber nicht abkühlen. Verzogene Fensterrahmen und Türritzen lassen viel Wärme entweichen. Abdichten lohnt sich. Aus «Tips für Mieter», zusammengestellt vom Schweizerischen Mieterverband, Weisse Gasse 15, 4051 Basel.

Neue Selbsthilfegruppe

Patienten, die an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa (beides sind entzündliche, chronische Darmerkrankungen) leiden, haben sich zu einer Vereinigung zusammengeschlossen, die sich «SMCCV» nennt. Die Hauptziele dieser Patientenorganisation sind Beratung und Unterstützung der an diesen Darmerkrankungen Leidenden und die Förderung von Selbsthilfegruppen. Der Verein ist politisch und konfessionell neutral. Für Hilfesuchende wurde bereits ein telefonischer Beratungsdienst eingerichtet.

Kontaktadresse: SMCCV, Schweizerische Morbus Crohn/Colitis ulcerosa-Vereinigung, Postfach, 5000 Aarau, Tel. 064/24 87 07 (dienstags 8–11 Uhr)

Mit üblen Tricks ...



... nutzen Trickdiebe die Gutgläubigkeit, das Mitleid oder die Hilfsbereitschaft ihrer Mitmenschen. Geben Sie Trickdieben keine Chance! Prüfen Sie, wem Sie vertrauen können und wem Sie misstrauen müssen. Merken Sie sich die wichtigsten Massnahmen zum Schutze vor Trickdieben:

- Öffnen Sie Unbekannten grundsätzlich nie, oder nur mit eingehängter Sperrkette, die Tür.

Prüfen Sie genau, wem Sie Einlass gewähren!

- Lassen Sie sich nicht durch falsche Ausweise, Uniformen und Arbeitskleider bluffen. Kontrollieren Sie Ausweise genau – und fragen Sie im Zweifelsfalle telefonisch beim Ausweis-Aussteller nach.
- Fallen Sie auf keine – immer wieder neue – Tricks herein, wie vorgetäuschte Ohnmacht, plötzliches Unwohlsein usw. von unbekannten Männern, Frauen oder gar Kindern vor Ihrer Tür.
- Unterschreiben Sie Unbekannten an der Haustür nie etwas, ohne vorher alles genauestens gelesen zu haben. Lassen Sie sich nicht drängen oder ablenken. Verlangen Sie eine Bedenkfrist.
- Nehmen Sie auch keine Nachnahmesendungen für Ihre Nachbarn entgegen – ausser Sie sind ausdrücklich dazu beauftragt.
- Vorsicht – es gibt auch Spenden- und Inkassobetrüger. (Sammelaktionen sind melde- und bewilligungspflichtig.)

Schweiz. Koordinationsstelle für Verbrechensprävention, Postfach 230, 8021 Zürich

Künstliche Süsstoffe

Diabetiker, Übergewichtige, Magen-Darm-Erkrankte, Rheumatiker und an chronischer Verstopfung Leidende sind auf Zuckerersatz angewiesen. Das Angebot vergrössert sich ständig. Welche Süsstoffe werden angeboten?

Saccharin

Saccharin, 1878 entdeckt, ist der älteste kalorienfreie Süsstoff und wird noch heute am meisten als Alternative zum Zucker verwendet. Saccharin ist 300–500mal süsser als Zucker, gut lagerfähig und sowohl für Getränke als auch für Lebensmittel verwendbar.

Cyclamat

Cyclamat wurde 1937 entdeckt und weist die 40fache Süsskraft von Zucker auf. Cyclamat ist in Flüssigkeiten löslich, hat keinerlei Nachgeschmack und wird (meist kombiniert mit Saccharin) flüssig oder in Tablettenform verkauft. Cyclamat eignet sich für Getränke.

Verschiedene andere Süsstoffe, z. B. **Aspartam**, **Acesulfam**, **Thaumatococcus**, sind in einigen Ländern bereits in Gebrauch, in anderen stehen sie noch in der Versuchsphase.

Quelle: Süsstoff-Verband, Köln

Kochsalz – allzuviel ist ungesund

Zu hoher Salzkonsum kann zu einem bedeutenden Gesundheitsrisiko werden. Übermässiger Salzkonsum bindet das Wasser im Körper, was sich belastend auf Herz und Kreislauf auswirkt. Zu hoher Salzkonsum trägt auch Mitschuld am erhöhten Blutdruck.

Der tägliche Kochsalzbedarf beträgt lediglich 3 bis 6 Gramm. Dieser tägliche Bedarf wird manchmal schon gedeckt durch die Menge «versteckter» Salze in den verarbeiteten Lebensmitteln (z. B. Käse, Wurst, Bouillon).

Das Konsumentinnenforum der deutschen Schweiz hat durch eine Analyse von verschiedenen Lebensmitteln und typischen Schweizermenüs in Erfahrung gebracht, welche Kochsalzmengen tatsächlich konsumiert werden.

Wer sich für den täglichen Kochsalzkonsum interessiert, kann den detaillierten und kommentierten Testbericht bestellen:

»Prüf mit«, 5/85, Konsumentinnenforum der deutschen Schweiz, Postfach, 8024 Zürich, Tel. 01/252 39 14, Preis Fr. 5.–

Vom Umgang mit Abfällen

Vom Umgang mit Abfällen in Haushalt und Garten



Ebenfalls beim Konsumentinnenforum der deutschen Schweiz ist die 7., neu überarbeitete Auflage der Broschüre «Vom Umgang mit Abfällen in Haushalt und Garten» erhältlich.

Jeder kann mithelfen, den Abfallberg abzubauen, die Luft- und Wasserqualität zu verbessern. Die Ratschläge für Küche, Bad, Toilette, Waschküche, Kleiderreinigung und Motorfahrzeuge; die Tips für Gärten und Bastelräume; die Hinweise für die Beseitigung von Medikamenten und Giftabfällen sind leicht zu befolgen und können uns auch vor Schäden und Unglücksfällen schützen.

Die Broschüre «Vom Umgang mit Abfällen in Haushalt und Garten» ist zum Preis von Fr. 3.– inkl. Porto und Verpackung erhältlich beim Konsumentinnenforum der deutschen Schweiz, Postfach, 8024 Zürich.

Der Siegeszug des Reifrocks

Am 3. September 1665 schrieb der Engländer Samuel Pepys (damals Sekretär im Flottenamt) in sein Tagebuch: «Zog meinen neuen farbigen Seidenanzug an und meine neue Perücke. Was wohl für eine Mode in Perücken kommt, wenn die Pest vorüber ist? Jetzt wagt niemand Haar zu kaufen, aus Angst, es könnte von einer Pestleiche stammen.» Am 9. September vertraut Pepys seinem Tagebuch an, dass seine neue Seidenhose ruiniert sei, weil er bei strömendem Regen zu Fuss ins Büro gehen musste und bis auf die Haut durchnässt wurde.

Die Pest ging vorüber, die Perücke blieb. Weiterhin gefielen sich die Männer in lang herabwallenden Haaren, die Damen in hoch aufgetürmten Frisuren. Bis zu drei Fuss massen die mit Bändern, Blumen und Schmuck verzierten Gebilde, unter denen das Gesicht fast in die Mitte der Figur rückte, wie Montesquieu rügte. Mit den «Mouches», den Schönheitspflästerchen, suchten die Schönen die Aufmerksamkeit auf das Gesicht zu lenken, mit denen schon die Hetairen im antiken Griechenland Hautunebenheiten verdeckt hatten. Mit Mond und Sternchen, Sonne und Tierbildern ver(un)zierten sie Wangen, Augenwinkel und Nase.

Wer damals Wien besuchte, erzählte bewundernd – oder neidvoll – von der besonders auffälligen und phantasievollen Erscheinung der Damen in der Donaumetropole.

Während die Länge der Schleppe von Ludwig XIV. rigoros vorgeschrieben wurde (nur die Königin durfte eine Schleppe von elf Ellen Länge tragen), bekämpfte der König umsonst die «Fontange», die turmhohe Frisur, bis die Herzogin von Shrewsbury mit ihrem niederen Kopfputz entzückte und sich missbilligend, ja verächtlich, über die pompösen Coiffuren äusserte. Nun wandte sich die ganze Aufmerksamkeit dem Rock zu und zwar wieder dem Reifrock. Bis zu fünf Reifen verband man zu Beginn des 18. Jahrhunderts mit Wachstuch. Keine Frau konnte sich ungehört nähern oder entfernen, der steife Stoff gab knirschende Laute von sich, bei jeder Bewegung. Kein Wunder, dass das Wachstuch bald Wolle, Baumwolle oder gar Seide weichen musste. Mehrfach wechselten die Formen: tonnen- und ellipsenförmige Reifen hielten sich am längsten. Zwar spottete man allenthalben über diese Mode, doch als eine Schauspielerin, um sich lustig zu machen, in einem überweit sich



bauschenden Kostüm auftrat, ahmten die Damen der Gesellschaft die Actrice flugs nach. Nur noch seitwärts konnten sie durch Türen gehen. Unmöglich, dass Paare nebeneinander gingen, der Kavalier schritt hinter der Dame. Der Reifrock der Herzogin Anna Amalia von Weimar soll zu beiden Seiten aus den Fenstern ihrer Kutsche geragt haben, wenn sie zur Kirche fuhr. Natürlich waren auch untere Stände bestrebt zu zeigen, dass sie mit der Mode gehen konnten, obwohl die Obrigkeit oft Strafen aussprach, wenn Dienstleute im Reifrock zur Kirche gingen. Aber weder Kleidermandate noch Ermahnungen der Geistlichkeit konnten dem Siegeszug des Reifrocks Einhalt gebieten. Alle trugen ihn, vom kleinen Mädchen bis zur ältesten Dame.

Nach dieser Sintflut

Nach dieser Sintflut
möchte ich die Taube,
und nichts als die Taube,
noch einmal gerettet sehn.

Ich ginge ja unter in diesem Meer!
flög' sie nicht aus,
brächte sie nicht
in letzter Stunde das Blatt.

I. Bachmann

Redaktion Elisabeth Schütt