

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 65 (1987)  
**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](#)

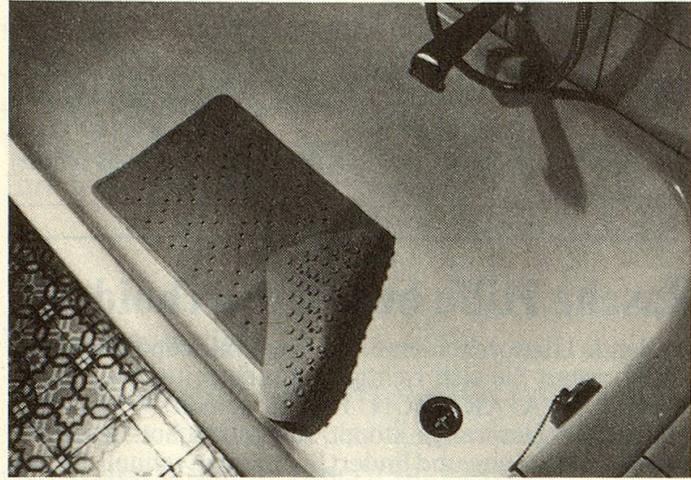
#### Terms of use

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:** 20.01.2026

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

# MOSAIK



## Badewannengleitschutz

Viele gefährliche Unfälle passieren im Badezimmer. In einer nassen Badewanne rutscht man aus und findet keinen Halt mehr. Um das zu verhindern, bieten wir Ihnen den Badewannengleitschutz an. Er wird mit kleinen Saugnäpfen am Badewannenboden befestigt und gibt so sicheren Halt beim Ein- und Aussteigen. Der Badewannengleitschutz ist erhältlich in den Farben oliv und grau zum Preis von Fr. 16.50 bei folgender Adresse:

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

Barbara Kupferschmid

## Ein neues Signet



Nicht alle schweizerischen Optiker verfügen über den gleichen Ausbildungsstand, dafür fehlen die gesetzlichen Grundlagen. Die Mitglieder des Schweizerischen Optikerverbandes, die neben der vierjährigen Lehre ein zweijähriges Praktikum und die zweijährige Ausbildung an der Fachschule für Augenoptik in Olten aufweisen können, dürfen ihre Geschäfte mit einem Signet kennzeichnen.

Das neue SBAO-Signet an Schaufenstern oder Türen von Optikergeschäften soll den Kunden die Gewissheit geben, dass sie ohne Mehrkosten fachmännisch betreut und beraten werden. Die Mitglieder des «Schweizerischen Berufsverbandes für Augenoptik und Optometrie» (SBAO) bemühen sich, jede Fehlsichtigkeit zu korrigieren.

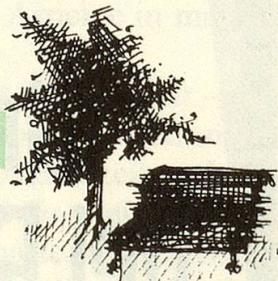
Sehhilfen sollten wirklich nur beim geschulten Fachpersonal erworben werden.

## Jassferien

Das Reisebüro Mittelthurgau veranstaltet auch 1987 Jassferien: In Leukerbad, auf dem Rhein und der Mosel, im Zillertal, in Zermatt und Gstaad können Jassfreunde nach Lust und Laune, mit neuen oder altbewährten Partnern, ihrem Hobby frönen. Ein Sieger – oder eine Siegerin – wird erkoren und ausgezeichnet. Reiseroute oder Ferienort garantieren auch Nichtjassern vergnügliche Ferien. Nichtjasser/innen sind sogar willkommen, damit nicht nur von «Stöck, Stich und Wiise» gesprochen wird!

Anmeldungen und nähere Auskünfte: Reisebüro Mittelthurgau, Stadthausstrasse 24, 8401 Winterthur, Tel. 052/22 19 55

## Saison für Senioren

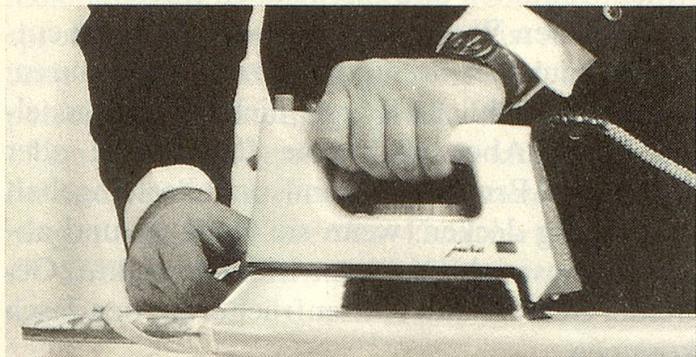


Von Abländschen im Kanton Bern bis Zurzach im Kanton Aargau, durchs ganze Alphabet, schlägt der Schweizer Hotelier-Verein im Prospekt «Saison für Senioren» Ferienorte mit preisgünstigen Hotels vor.

Die Ermäßigungen gelten selbstverständlich vorwiegend in der Vor- und Nachsaison. Wer nicht gezwungen ist, während der Schulferien zu verreisen, wird ohnehin gern eine ruhigere Jahreszeit wählen.

Der Prospekt kann gratis bezogen werden beim Schweizer Hotelier-Verein, Monbijoustr. 130, 3001 Bern, Tel. 031/50 71 11, sowie bei den Reise- und Verkehrsbüros.

## *Das leidige Bügeln*



Wenn langes Stehen zur Qual wird und die Hände mit dem Bügeleisen nicht mehr gut zureckkommen, dann wird diese Arbeit zur Plage. Sitzen zum Bügeln ist nicht jedermanns Sache, aber ein kleineres Bügeleisen, wie es von der Firma Jura jetzt angeboten wird, kann die Arbeit merklich erleichtern. Das kleine Modell «Compact» hat alle Vorteile des normalgrossen Bügeleisens, genügt aber «für den kleinen Wäschekorb» vollkommen. Wer weiss, vielleicht trauen sich sogar Junggesellen und pensionierte «Haushalthilfen», dieses heisse Eisen anzupacken!

*Billig ist das kleine Modell «Compact» nicht, aber es ist betriebsgünstig, der Garantieschein wird auf fünf Jahre ausgestellt, und während eines Jahres gibt es Gratis-Service. Im Richtpreis von Fr. 135.– ist auch eine Zuleitung von 2,50 m inbegriffen.*

## *Stop dem Fahrzeugdiebstahl!*

Unverschlossene oder mangelhaft gesicherte Fahrzeuge (Velos, Mofas, Autos) bieten einen besonderen Anreiz für Diebe. Die Versicherungen vergüten zwar den Schaden, aber Ärger und Umtriebe gibt es auf jeden Fall. Wie den Dieben das Handwerk gelegt werden kann, zeigt eine Broschüre der Polizei, die gratis auf jedem Polizeiposten bezogen oder bestellt werden kann bei: *Schweizerische Koordinationsstelle für Verbrechensprävention, Postfach 230, 8021 Zürich.*

## *Ferien für Behinderte und Nicht-Behinderte*

Im Hotel-Restaurant «Sunnmatt» in Sigriswil können Behinderte – sie haben einen Tapetenwechsel besonders nötig – angenehme Ferientage verbringen. Das Kleinhotel ist rollstuhlgängig, preisgünstig, leicht erreichbar. Es liegt ruhig, aussichtsreich über dem Thunersee.

Eine behindertengerechte Duschanlage, Pflegebett, Treppenlift gehören zu den Annehmlichkeiten des Hotels. Liegebetten im Garten, eine grosse Terrasse, ein Solbad, eine ruhige Lesecke stehen den Gästen zur Verfügung. Im alkoholfrei geführten Restaurant werden selbstverständlich auch «Ausflügler» und Wanderfreunde gerne bedient.

*Nähtere Auskünfte, Preisliste, Prospekte durch Hotel-Restaurant «Sunnmatt», Familie J. und F. Weisskopf, 3655 Sigriswil/Thunersee*

## *Bechterew-Gymnastik-Kurse*

Die neue, ergänzte Liste der Bechterew-Gymnastik-(und Schwimm-)Kurse ist erschienen. Die wachsende Zahl von Teilnehmern zeigt das grosse Bedürfnis der Kranken nach Bewegung unter fachkundiger Leitung. Die Bechterew-Gymnastik- und Schwimm-Kurse werden in Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken durchgeführt. Neu sind Kurse in Langnau i. E. (Asyl Gottesgnad) und in Neuenburg (Hôpital des Cadolles).

*Die Liste «Bechterew-Gymnastik-Kurse» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich beim Sekretariat der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew, Röntgenstrasse 22, 8005 Zürich, Telefon 01/44 78 66.*

## *Neue Wanderkarte Region Chur*

Eine neuüberarbeitete Wanderkarte ist vor kurzem beim Verkehrsverein Chur für die Region Chur-Arosa-Lenzerheide erschienen. Die Bündner Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege hat die eingezeichneten Wege auf den neuesten Stand gebracht. Auf der Rückseite der Karte finden Wanderfreunde 33 abwechslungsreiche längere und kürzere Tourenvorschläge.

*Die Karte kann zum Preis von Fr. 19.– bezogen werden beim Verkehrsverein, Ottostrasse 6, 7000 Chur, Telefon 081/22 18 18.*

## *Vignetten auf Medikamenten*

Die Vignette auf der Packung von Halswehpastillen oder Schmerztabletten zeigt, in welche Verkaufskategorie das Medikament in der Schweiz eingeteilt wurde.

Die Abbildung zeigt die Verkaufskategorien für Arzneimittel in der Schweiz und ihre Kennzeichnung durch verschiedene Vignetten. Marke und Preis der Spezialität geniessen den besonderen



#### Medikamente und ihre Abgabestellen:

- A Apotheken bei verschärfter Rezeptpflicht*
- B Apotheken gegen ärztliches Rezept*
- C Apotheken ohne ärztliches Rezept*
- D Apotheken und Drogerien*
- E Alle Geschäfte*

privatrechtlichen Schutz des Verbandes für Reglementation, wenn das Produkt mit dessen Vignette gekennzeichnet ist.

Jeder Kanton hat ein eigenes Gesetz über das Gesundheitswesen. Eine Regelung vermag aber nur auf gesamtschweizerischer Basis voll wirksam zu sein, deshalb wurde die Interkantonale Kontrollstelle für Heilmittel, IKS, geschaffen. Die IKS führt Herstellungskontrollen durch und kontrolliert die Endprodukte. Die IKS erstellt auch Grundsätze für die Abgrenzung der Rezeptpflicht. Dies führt zur Einteilung in die verschiedenen Listen.

#### Proteine (Eiweiss) in unseren Nahrungsmitteln

Proteine dienen als Aufbaustoff für Wachstum und Unterhalt der Zellen und als Basis der Schutzstoffproduktion.

Proteine finden sich in fast allen Lebensmitteln, ausser in Fett, Öl oder raffinierterem Zucker. Man unterscheidet tierische und pflanzliche Proteine.

Tierische Proteine (Eiweiss) in Fleisch, Milch, Milchprodukten und Eiern haben einen höheren biologischen Wert, denn tierische Proteine enthalten neun der dreiundzwanzig Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selber herstellen kann. Aber auch eine fleischarme oder fleischlose Ernährung kann den Proteingehalt vollständig decken, wenn sie vielfältig und abwechslungsreich ist, wenn Milchprodukte, Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte auf den Tisch kommen.

*Aus «Nutritio» Nr. 3 Nestlé*

#### Ballonpost für unsere Bergjugend

Seit dem Jahr 1966 führt die «Pestalozzi-Stiftung für die Förderung der Ausbildung Jugendlicher aus schweizerischen Berggegenden» – die vom Pro Senectute-Direktionspräsidenten Dr. h. c. Rudolf Meier bis zu seinem Tod im Sommer 1986 präsidiert wurde – hochalpine Ballonflüge durch. In diesen 20 Jahren konnte das segensreiche Werk in aller Stille allein aus den Ballonflügen einen Reinertrag von Fr. 767 000 erwirtschaften und 165 begabten Jugendlichen eine gute Ausbildung ermöglichen.

Die wunderschön gestalteten Sonderbriefe fliegen jeweils im Sommer von Mürren aus mit einem Ballon – meist über die Alpen – und werden – bei Landung im Ausland – im nächsten Schweizer Postamt abgestempelt. Markensammler, Freunde der Bergjugend und Leute, die Bekannten im In- oder Ausland ein hübsches und wertvolles Geschenk machen möchten, erhalten nähere Unterlagen bei:

*Ballonflug, Goldhaldenstrasse 68, 8702 Zollikon, Tel. 01/391 30 55 (Frau Lauri). Letzte Bestellfrist: 9. Juni 1987.*

Rk.

#### «Der Durchblick»

Versicherungen sind für breite Bevölkerungsschichten oft ein «rotes Tuch». Sie werden mit unverständlichen Fachausdrücken oder mit dem mühsamen Ausfüllen von Schadenformularen in Verbindung gebracht. Trotzdem herrscht allgemein ein Informationsbedürfnis, mehr über die komplizierten Dienstleistungen zu erfahren. Die Broschüre «Versicherungen besser verstehen» soll den «Durchblick» etwas erleichtern. Einfach aufgebaut, gut lesbar und locker aufgemacht,

werden darin grundsätzliche Versicherungsthe men erläutert und besondere Probleme ange sprochen. Die 21seitige Broschüre ist als Wegleitung und Orientierung gedacht und kann das persönliche Beratungsgespräch nicht ersetzen.  
«*Versicherungen besser verstehen*» kann kostenlos bei den Geschäftsstellen der Winterthur-Versicherungen oder bei Winterthur-Versicherungen, Abt. IK-Schweiz, Postfach, 8401 Winterthur, bezogen werden.

## Spieglein und Spiegel



Allzeit war es das Bestreben der Menschen, das eigene Abbild zu betrachten. Nicht umsonst ist der Spiegel das Symbol der Eitelkeit und der Vorsicht.

Göttersagen und Märchen erzählen von Spiegeln. Narkissos, dem schönen Jüngling aus der griechischen Sage, genügte es, sein Antlitz im Wasserspiegel zu erblicken, um sich leidenschaftlich in sich selbst zu verlieben. Zur Strafe für seine Eitelkeit wurde er in eine Blume verwandelt. Die Narzisse kündet noch immer von des jungen Mannes Selbstgefälligkeit. Die böse Königin im «Schneewittchen» befragt den Spiegel an der Wand nach der Schönsten im ganzen Land.

Dabei ist es noch gar nicht so lange her, seit ein Glas unser Bild zurückwirft. In vorgeschichtlicher Zeit und im Altertum benützte man runde, polierte Metallscheiben aus Kupfer und Bronze. In ägyptischen und etruskischen Gräbern fanden sich solche Metallscheiben mit reichverzierten Griffen. Im Mittelalter waren bereits Taschenspiegel in Mode, und sie spielten in der Wohnkultur eine – wenn auch nur kleine – Rolle.

Hauptsitz der Glasfabrikation war damals Venedig. Für Besucher der Lagunenstadt gehört ein Abstecher zu den Glasbläsern auf der Insel Murano noch heute zum Programm.

In Flandern, Böhmen und Deutschland blühte die Glasfabrikation ebenfalls, und zeitweise übertrafen diese Kunstwerke jene aus Venedig. Entscheidend zur Spiegelfabrikation trug 1688 Lucas de Nehou bei, der in seiner Manufaktur bei Cherbourg gegossenes Glas mit einer Walze ausbreitete. Nun gab es kein Halten mehr: Spiegel, wohin man schaute. Die Schlossherren lassen Spiegelkabinette einbauen, und in jede Bürgerstube gehörte ein Spiegel mit breitem, mit viel Zierat versehenem Rahmen.

Schon im Barock und später im Rokoko wurde der Spiegel zu einem wichtigen Element in der Raumgestaltung. Die zierlichen Rokokomöbel bekamen Spiegelaufsätze, und wo Holz durch Glas ersetzt war, warfen Schränke das Bild des Betrachters in voller Grösse zurück. Um das sittsame Betragen der Damen zu überwachen, gab es Spiegel an den Fussleisten von Kommoden. Den strengen Blicken aufmerksamer Mütter, Tanten und Besucher entging es nicht, wenn ein junges Mädchen den Fuss oder das Unterkleid hervorblitzen liess.

Die Zeiten haben sich geändert, der Spiegel ist zu einem eher nüchternen Gebrauchsgegenstand geworden. In China gehörte der Spiegel einst zum Totenkult, für uns gehört er zum Alltagsleben: weniger der «Vanitas», der Eitelkeit, dienend als der «Prudentia», der Vorsicht, nämlich als Rückspiegel beim Auto und als Spion an der Haustüre.

## Trost

Unsterblich duften die Linden –  
was bangst du nur?

Du wirst vergehn und deiner Füsse Spur  
wird bald kein Auge mehr im Staube finden.  
Doch blau und leuchtend wird der Sommer  
stehn

und wird mit seinem süßen Atemwehn  
gelind die arme Menschenbrust entbinden.  
Wo kommst du her? Wie lang bist du noch hier?  
Was liegt an dir?

Unsterblich duften die Linden. –

Ina Seidel

Redaktion: Elisabeth Schütt