

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 65 (1987)
Heft: 4

Rubrik: Unsere Leserumfrage : Hilfsmittel

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: 02.04.2026

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

Hilfsmittel

Nur gerade elf Zuschriften haben wir bekommen. Dabei haben sicher fast alle Abonnenten etwas entdeckt oder «herausgefunden», das ihnen eine ungeliebte oder mühsame Tätigkeit erleichtert, Schmerzen erspart oder die Selbständigkeit fördert.

Meine Mutter stieg jeweils langsam rückwärts die Treppen hinunter, da schmerzten die Knie weniger, die Belastung war geringer. Ich sehe gelegentlich Leute, die überwinden Stufen seitwärts, halten sich mit beiden Händen am Geländer fest, das gibt ihnen mehr Sicherheit.

Wer Spielkarten schlecht in den Händen halten kann, braucht nicht unbedingt einen Kartenhalter zu kaufen, denn eine Kleiderbürste hält die Karten famos fest. Hat jemand Erfahrungen gemacht mit «gepolsterten» Stuhlkanten, damit diese weniger drücken? Wer hat herausgefunden, wie man mit einem Einkaufswägel gut in Tram und Bus einsteigen kann? Nehmen Sie vielleicht immer einen Schirm oder Stock mit gebogenem Griff mit zum Einkaufen, damit Sie im Selbstbedienungsladen die gewünschten Sachen vom obersten Gestell «angelen» können?

Nun, jedenfalls hat uns die Leserumfrage gezeigt, dass unsere Leserinnen und Leser so geschickt mit den Tücken des Alltags fertigwerden, dass es sich gar nicht lohnt, darüber zu sprechen. es

Gegen matte Knöpfe

An manchen Blusen, Jacken, Kleidern werden die Knöpfe beim Waschen matt oder sonst un schön. Damit sie ansehnlich bleiben, müssten vor dem Waschen alle abgetrennt und nachher wieder angenäht werden, eine mühsame Arbeit, wenn man «gstabige» Finger hat. Um mir diese Arbeit zu ersparen, umwickle ich vor dem Waschen alle Knöpfe fest mit Alufolie, so bleiben sie schön und glänzend. *Frau H. R. in G.*

Wenn das Bücken schwerfällt

Leider wurde mir das Bücken und Knien immer beschwerlicher, so dass ich aus der untersten Lade meines Küchenschrankes kaum noch etwas herausnehmen konnte. Ich habe nun drei Schachteln, die gut in die Lade passen, mit aller-

lei Sachen gefüllt, habe angeschrieben oder mir gemerkt, was jede Schachtel enthält. Nun kann ich die Schachteln wie eine Schublade herausziehen, und alles geht viel leichter. *Frau E. H. in M.*

Pfannen einfach reinigen

Mit meinen Händen kann ich Pfannen, in die eine Kruste eingebrannt ist, nur schwer reinigen. Ich stelle solche Pfannen mit einem Abwaschmittel zum Kochen auf den Herd. Nach einer Weile lassen sich die Überreste spielend entfernen. Wenn das Abwaschmittel zu schwach ist, füge ich dem Wasser noch irgendein Putzmittel bei, natürlich spüle ich in diesem Fall die Pfannen nachher sehr gründlich mit heissem Wasser aus. *Frau T. K. in B.*

Gehböckli mit Rädern

Kürzlich bin ich einem Mann begegnet, dessen Gehböckli Räder hatte. Er konnte es mühelos schieben. Manche Leute behelfen sich auch mit einem Kinderwagen oder einem Velo, daran können sie sich fein halten, besser, als wenn sie einen Stock benützen. *Herr H. W. in R.*

Nägelschneiden im Schaukelstuhl

Die Pédicure hat mir, trotz meiner Bitten, die Zehennägel immer viel zu wenig kurz geschnitten. Jetzt habe ich mir eine Feile gekauft, mit der alles Harte mühelos weggeht. Ich setze mich zum Nägelfeilen in den Schaukelstuhl, damit ich mich leicht tief bücken kann. Mit einem Hautentferner mache ich alle Stellen rund um die Nägel weich. Früher hatte ich immer eingewachsene Nägel, jetzt leide ich nie mehr unter diesem Übel, denn ich feile mir die Nägel kurz. Und die 40 Franken kann ich mir erst noch ersparen. *Frau G. F. in R.*

Ein Hilfsmittel, das es (noch) nicht gibt

Mit meinen achtzig Jahren kann ich nicht mehr auf eine Leiter steigen. Ich wünschte mir nun ein Fensterputzgerät mit einem leichten, handlichen, ausziehbaren Stab, ähnlich jenem mit der Wollbürste zum Abstauben, der sich aber weder für die Fensterscheiben noch für die breiten

Vorhangstangen eignet. Für Fenster müsste der Stab nämlich oben abgebogen sein, damit ich die Fenster innen und aussen putzen kann, denn meine Vorfenster haben keine Flügel. So ein praktisches Fensterputzgerät wäre die Erfindung des Jahrhunderts für alte Leute.

Frau E. E. in B.

Wer weiss Hilfe?

Angeregt durch unsere Umfrage hat sich ein leidenschaftlicher Jasser mit der Bitte an die Redaktion gewandt, ihm für sein geliebtes Spiel ein Hilfsmittel zu suchen:

«Ein leidenschaftlicher Jasser braucht Ihre Hilfe.

Vor einiger Zeit verlor er durch einen Unfall seinen linken Daumen. Er ist sehr deprimiert, denn er kann nicht mehr gut jassen. Sicher gibt es unter den Zeitlupe-Lesern solche, die ohne linken Daumen jassen können. Ich wäre sehr froh, wenn ich erfahren könnte, was für Möglichkeiten und Hilfsmittel es gibt, trotz fehlendem Daumen jassen zu können.

Herzlichen Dank für Ihre Mühe und Hilfe.»

Wer kennt ausser dem Spielkartenhalter der Schweizerischen Rheumaliga (siehe ZL 4/83, Seite 38) noch andere Hilfsmittel? Die Redaktion der «Zeitlupe» wird Anregungen und Hilfsmittelbeschreibungen an den «leidenschaftlichen Jasser» weiterleiten.

Mit einer Hand

Nach einer Operation der Fingergelenke konnte ich nur eine Hand gebrauchen. Schwierig war das Schliessen der Knöpfe an Kleidern und Blusen. Es gelang, wenn ich eine Sicherheitsnadel durch das Knopfloch führte und das Knöpfchen damit hindurchzog. Die Reissverschlüsse konnte ich gut hinaufziehen, wenn ich meinen Körper gegen das Fussende des Bettes stemmte und am Reissverschluss zog. Zum Kartoffelschälen steckte ich eine Fondue- oder andere dreizinkige Gabel in die Kartoffel, dann ging es.

Frau G. A. in B.

Ein besonderes Nagelbrettchen

Lange Zeit konnte ich an meinen Winterstiefeln den Reissverschluss nicht mehr zumachen. Ich schlug schliesslich in ein etwa 30 cm langes

schmales Brettchen, ca. 2 cm dick, einen Nagel ein, so dass der Nagelkopf noch etwas herausragt. Mit Hilfe dieses Nagelkopfes kann ich den Reissverschluss prima hinauf- und hinunterziehen.

Frau K. W. in W.

Gestrickter Überzug für Stöcke

Nach der ersten Hüftgelenkoperation hatte ich schlimme Schmerzen in den Händen, zwischen den Mittelhandknochen bildeten sich kleine Knötchen. Vor der zweiten Operation strickte ich Überzüge für die Handgriffe meiner Amerikanerstöcke. Das half, auch nach monatelangem Gebrauch der Stöcke hatte ich keine Schmerzen in den Händen. Wichtig ist: Ganz weiche Wolle verwenden, evtl. mit Schaumgummi unterlegen, den Überzug ganz knapp bemessen, damit sich am Griff keine Falten bilden können, und die Überzüge ganz straff fixieren.

Frau L. S. in S.

Patente Schnüre und Gummibänder

Zerrissene Strumpfhosen und Strümpfe mit Fallmaschen schneide ich diagonal in lange, lange, ungefähr 4cm breite Streifen. Mit diesen starken «Strumpfhosen-Bündeln» binde ich die Zeitungen für die Papierabfuhr zusammen; Velofahrer können damit allerlei auf dem Gepäckträger festbinden. Die Bänder sind weicher als Schnüre, so dass es weniger Kraft braucht zum fest zusammenziehen. Die Gummibündchen der Strumpfhosen verwendet mein Mann in der Bastelwerkstatt zum Fixieren von Leimstellen, Autofahrer können die zähen Bündchen im Notfall als Keilriemen-Ersatz brauchen.

Frau M. W. in D.

Ein Hilfsmittel besonderer Art

Geht es Ihnen nicht auch oft so, dass Sie morgens beim Aufstehen alles grau in grau empfinden? Fast alle Betagten sagen einem, wenn man sich in ein teilnehmendes Gespräch mit ihnen einlässt, dass sie öfters unter Depressionen leiden. Mir selber geht es auch so; ich habe aber ein probates Mittel gefunden, um dem Übel abzuhelpen: jemandem eine Freude bereiten, einen einfühlsamen Brief schreiben, auf irgendeine Weise unser Mitfühlen und Interesse für einen Menschen bekunden. Wir ziehen dann gleichsam aus der dunklen Höhle, wo unsere Selbstbezogenheit uns im Griff hat, aus und wechseln zum Du hin. Alles schöpferische Tun hat etwas Befreiendes, auch diese echte Hinwendung zum Du beinhaltet etwas Schöpferisches.

Frau M. G. in K.

Auswertung: Elisabeth Schütt