

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

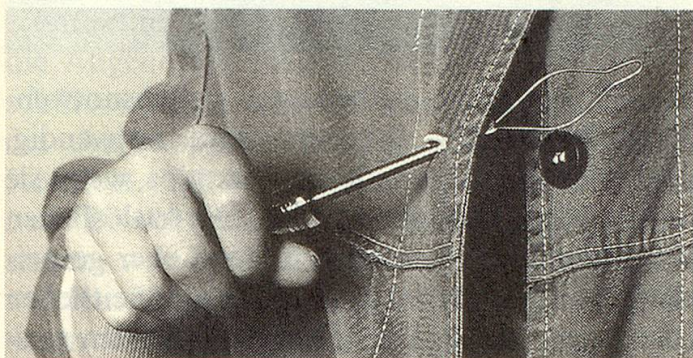
### **Terms of use**

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:** 17.02.2026

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





## Knöpfer

Wenn die Finger schon ein bisschen steif sind und Sie Mühe haben mit dem Schliessen von Knöpfen an Hemden, Blusen oder Jacken, kann Ihnen unser Knöpfer helfen. Mit diesem fahren Sie ins Knopfloch, fassen den Knopf mit der Drahtschlinge und ziehen ihn durchs Loch. Durch den Griff ist er handlich und mühelos zu bedienen. Erhältlich in drei Grössen für Hemden und Blusen, Jacken oder Mäntel (Fr. 8.– bis Fr. 10.–). Wenden Sie sich bitte an folgende Adresse:

Schweizerische Rheumaliga, Postfach 377, Renggerstr. 71, 8038 Zürich, Telefon 01/482 56 00, oder an die Rheumaliga Ihres Wohnkantons.

Barbara Kupferschmid

## Selbständigkeit fördern bei Behinderung

In Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Bereich der spitalexternen Kranken- und Gesundheitspflege hat das Schweizerische Rote Kreuz eine kleine, 24seitige, in fünf Kapitel gegliederte und anschaulich bebilderte Broschüre herausgegeben.

Im ersten Kapitel werden einige Hilfsmittel für den Alltag vorgestellt. Die nächsten Seiten sind dem Gedächtnistraining gewidmet (nach der Stengel-Methode). Wer an Inkontinenz leidet, liest bestimmt Kapitel 3 besonders aufmerksam

Selbständigkeit fördern bei Behinderung



Schweizerisches Rotes Kreuz

und stärkt die Beckenmuskulatur mit den verschiedenen Turnübungen.

Wichtig sind die Auskünfte über Selbsthilfegruppen und die Informationen über die verschiedenen Organisationen – darunter auch Pro Senectute –, die sich für die Erhaltung der Selbstständigkeit im Alter einsetzen und die verschiedensten Dienstleistungen anbieten.

Die Broschüre «Selbständigkeit fördern bei Behinderung» kann gratis bezogen werden bei Lambrrecht AG, Birchstrasse 183, 8050 Zürich.

## Botanische Gärten

Die Schweizerische Verkehrszentrale erstellte eine Liste aller Botanischen Gärten in der Schweiz, dazu gehören auch die Alpengärten und Blumenanlagen.

Die günstigsten Monate für den Besuch sind jeweils vermerkt. Sicher, im Oktober sind die meisten Rosen verblüht und ein früher Reif macht den Dahlien den Garaus. Dafür sind die Herbstfarben für den Besuch eines Arboretums besonders geeignet, und in einem Treibhaus vergessen die Besucher einen regenverhangenen Himmel. Es ist eine Freude, das informative Verzeichnis durchzulesen, zu erfahren, wie viele Gärten und Parks in allen Regionen gepflegt werden.

Das Informationsblatt «Botanische Gärten» ist gratis erhältlich bei der Schweizerischen Verkehrszentrale (SVZ), Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/202 37 37.

## Milch für Diabetiker

Ältere Diabetiker neigen oft zu Übergewicht und sollten daher kalorienbewusst leben. Magermilch, mit nur 350 Kalorien pro Liter, oder teilentrahmte Milch ist daher empfehlenswert. Unabhängig vom Fettgehalt, bleibt der Milchzuckergehalt bei 45 g pro Liter erhalten.

Teilentrahmte, mit Eiweiss angereicherte Milchprodukte, die seit einiger Zeit erhältlich sind, eignen sich für übergewichtige Diabetiker mit Herz-Kreislaufproblemen und Blutfettstörungen besonders gut.

Durch die Milchsäuregärung wird ein Teil des Milchzuckers abgebaut, so dass Joghurt, Kefir und Buttermilch in den Ernährungsplan aufgenommen werden dürfen.

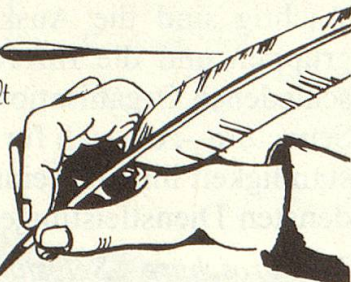
Aus «Milch Information», Abt. PR und Information, Weststrasse 10, 3000 Bern 6.



## Brieffreundschaft

Eine Brücke zwischen jung und alt

Brief-  
freundschaft



erscheint 14täglich

Wer schreibt, dem wird geschrieben, doch klagen viele ältere Leute, dass sie eben niemanden mehr haben, dem sie schreiben könnten. Roland Gröbli von der Muot Verlag AG in Stans vermittelt schon seit einiger Zeit Briefpartner/innen; wer gerne korrespondieren möchte, kann sich melden. Hilfreich ist es, wenn Sie kurz mitteilen, ob Sie mit jung oder alt, Mann oder Frau Briefe wechseln möchten, welches Ihre Interessengebiete sind, was für Fragen Sie besonders beschäftigen. Auf Grund dieser Angaben bekommen Sie Adressen zugeteilt. Legen Sie bitte eine 50 Rappen Briefmarke bei! Wer enger mit der «Brieffreundschaft» verbunden sein möchte, kann das 14täglich erscheinende Mitteilungsblatt abonnieren, das Jahresabonnement kostet Fr. 30.—.

Wer an einer Brieffreundschaft Interesse hat oder das Mitteilungsblatt abonnieren möchte, wende sich an Herrn Roland Gröbli, Muot Verlag AG, Brisenstrasse 14, Postfach, 6370 Stans.

## Daheim krank sein – daheim sterben

Noch vor wenigen Jahren schien «sterben im Spital» fast eine Selbstverständlichkeit. Die Wünsche und Hoffnungen der Kranken, daheim in der vertrauten Umgebung dem Tod entgegengehen zu dürfen, wurden kaum respektiert. Jetzt ist eine Gegenbewegung entstanden. Wer daheim bleiben möchte, wagt es, diese Bitte auszusprechen, und sie wird gehört.

Gruppen in der Schweiz, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, alleinstehende und einsame kranke und sterbende Menschen zu begleiten, bemühen sich, Ihre Erfahrungen, Anregungen und Informationen weiterzuvermitteln.

Mit einer Dokumentation hilft die Caritas, den Dienst am Mitmenschen zu erleichtern und Unsicherheiten abzubauen. Dass neben den ethischen auch die sozialpolitischen Fragen – z.B.

«Wer trägt die Kosten für die Pflege daheim?» – berührt werden, ist doppelt verdienstvoll.

Die Schrift «Daheim krank sein – daheim sterben» kann zum Preis von Fr. 7.50 bezogen werden beim Informationsdienst der Caritas Schweiz, Postfach, 6002 Luzern, Tel. 041/50 11 50.

## Vitamine

Das Wort «Vitamin» bedeutet «lebensnotwendiger Wirkstoff». Vitamine sind notwendig, doch nicht alle Vitamine sind harmlos, wenn sie im Übermass genossen werden. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E werden in der Leber gespeichert, und ein Zuviel kann zu gesundheitlichen Störungen führen. Der Überschuss an den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin C wird vom Körper ausgeschieden. Die Versorgung mit Vitaminen ist am besten gewährleistet durch eine ausgewogene Mischkost. Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft, die Vitamine der B-Gruppe braucht es für die Stoffwechselfunktionen, Vitamin C schützt vor Infektionen, fördert die Bildung von Bindegewebe und fördert den Stoffwechsel, Vitamin D ist nötig für den Knochenbau.

Aus «Nutritio Nestlé»



## Die Weisheit Salomos

Wir haben, vor vielen Wochen schon, einen ganz besonders schönen Kalender entdeckt. Pfarrer Christian Keller hat auf seine Reisen in den Orient den Fotoapparat mitgenommen und versucht, zu Versen aus dem «Buch des Predigers» Bilder zu finden. Das Ergebnis ist eine besondere Einheit zwischen Text und Illustration. Wir blicken in eine fremde Welt, die uns gleichwohl vertraut ist, wir lesen Sprüche, die uns heutige Menschen zutiefst nahe berühren.

Ein Kalender, der wirklich ein Begleiter durch das Jahr sein wird.

Der Kalender kostet Fr. 34.— Bestellung: Pfarrer Christian Keller, Kirchstrasse 14, 8135 Langnau a. A., oder Tel. 01/461 77 07 (Theol. Verlag).



## Das Augen- und Brillen-ABC



## Das Augen- und Brillen-ABC

Obschon jeder zweite Schweizer eine Brille oder Kontaktlinsen trägt, steht es mit dem Wissen um die Augenoptik schlecht. Mit der kleinen Broschüre «Augen- und Brillen-ABC» informieren die Augenoptiker neutral über Materialien, Komfort und Nützlichkeit der Sehhilfen. Die neue Broschüre hilft dem Fehlsichtigen zu verstehen, was optisch alles machbar ist und von welchen Möglichkeiten jeder Fehlsichtige profitieren kann. Das kleine Lexikon erläutert die gängigsten Fachausdrücke, erklärt die häufigsten Sehfehler, zeigt genau, wie ein Auge gebaut ist.

Die informative und wichtige Broschüre ist beim Augenoptiker gratis erhältlich oder kann beim Informationszentrum für Besseres Sehen, Postfach, 4601 Olten, bestellt werden. Bitte ein frankiertes, mit der eigenen Adresse versehenes C5-Couvert (25 cm/17,5 cm) beilegen.

## Die Bahnhofshilfe

Seit genau hundert Jahren leistet die Bahnhofshilfe Beistand, angefangen bei einfachen Auskünften bis hin zur Betreuung während längeren Aufenthalten. Vor fünfzig Jahren wandten sich im Zürcher Hauptbahnhof ungefähr 8000 Menschen mit ihren Anliegen an die Bahnhofshilfe, heute sind es ungefähr 11 000.

Die Bahnhofshilfe, eine Dienstleistung der Freundinnen junger Mädchen und Pro Filia, kümmert sich um Menschen jeden Alters.

Ausser im Zürcher Hauptbahnhof arbeiten die Helferinnen, erkenntlich an der gelb-weiss-roten Armbinde mit der Aufschrift SOS Bahnhofshilfe, in den Bahnhöfen von Basel, Bern, Biel, Brig, Buchs, Chiasso, Chur, Genf, Lausanne, Luzern, Olten, Romanshorn und in vielen grossen europäischen Bahnhöfen.

Wer abgeholt werden möchte, beim Umsteigen der Hilfe bedarf oder sich beim Reisen unsicher fühlt, wende sich für nähere Auskünfte an die Bahnhofshilfe der oben erwähnten Stationen.

**frauengold**

Der Spezial-Melissenwein für Frauen in jedem Lebensalter. Frauengold bringt gute Laune und Lebensfreude. Frauengold, mit viel Melisse, aber wenig Alkohol, in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Spannungskopfschmerzen  
Reizbarkeit  
nervöse Magen-/Darmschmerzen  
Prüfungsangst  
Unruhe, Wetterfühligkeit

**Zeller Entspannungs-Dragees**

Heilpflanzen helfen natürlich zu entspannen – bei voller Leistungsfähigkeit.

60 Dragees  
200 Dragees  
In Apotheken und Drogerien

**ERF**

**wir sprechen von Gott**

Täglich im Radio.  
Zu hören in ganz Europa.  
Hören Sie doch mal rein!

545+2130 h MW 1467 kHz

1005+1205+1530 h KW 6230 kHz 49 m Band  
KW 7205 kHz 41 m Band

Gerne schicken wir Ihnen weitere Informationen.

● Ja, ich möchte die Sendungen des Evangeliums-Rundfunks kennenlernen.

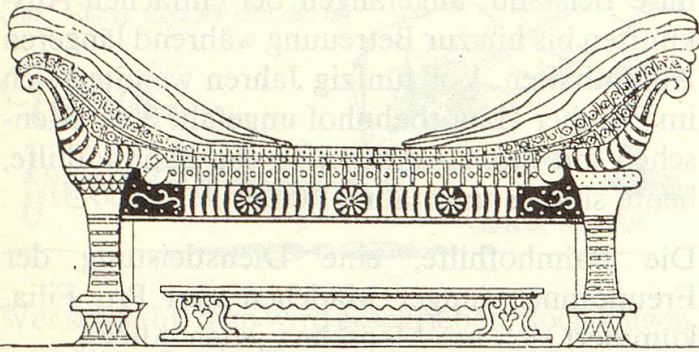
Name:

Adresse:

Senden Sie den Coupon bitte an: ERF, CH-8704 Herrliberg







«Bett, Vorrichtung zum Ruhen in liegender Stellung, speziell Lagerstätte zur nächtlichen Ruhe», steht in einem Lexikon. Weiter erfahren wir, dass Betten zu den allerfrühesten bekannten Möbelstücken gehören. Betten aller Art gab es bereits im Altertum. Die Ägypter, nur die Vornehmen selbstverständlich, liessen sich ihre hochbeinigen hölzernen Betten mit allerlei Zierat verschönern, mit Polsterkissen belegen und mit einer Kopfstütze versehen.

Assyrer, Meder und Perser verzierten ihre ebenfalls hochbeinigen Betten, je nach Vermögensstand, mit edlen Metallen, Perlmutter oder Elfenbein. Sie bedeckten die Lagerstätten mit kostbaren farbigen Teppichen. Griechische Betten, wie wir sie von Abbildungen kennen – und ebenfalls nur den Reichen vorbehalten – waren vermutlich aus Holz oder Bronze gefertigt, hatten reichverzierte Füsse und eine Art Lehne am Kopf-Ende. Die Rahmen der Betten bespannte man mit Schnüren oder Lederriemen für die Matratzen. Auf niedrigen Betten, der Kline, lagen die Griechen bei den Mahlzeiten, bei ernsten Gesprächen und fröhlichen Festereien. Ähnlich ruhten die Römer. Sie füllten die Matratzen ebenfalls mit Schilf, Heu, Wolle oder Federn. Unter den Kopf liessen sie sich von den Sklaven kleine Kissen schieben. Bereits war den Römern das niedere Krankenbett bekannt und das feierliche Paradebett für die Toten. Die Lebenden nahmen die Mahlzeiten auf Sofa-artigen Liegebetten ein. Die Sklaven und das gewöhnliche Volk allerdings kannten solchen Luxus nicht. Auch hierzulande waren in frühester Zeit die Lagerstätten wesentlich anspruchsloser. Wenn's hoch kam, legten die Ruhebedürftigen ein Tierfell auf eine Laubschicht am Boden oder auf eine Wandbank. Zu Beginn des 13. Jahrhunderts gab es für Kranke pritschenartige, sicher wenig be-

queme Bettgestelle. Langsam wuchs der Wunsch, angenehmer zu liegen, sich während der Nachtruhe voneinander abzuschirmen. An einem Wandarm befestigte Vorhänge umhüllten das ganze Bett. Als das noch nicht genügte, stellte man in die wenig möblierten Räume richtige kleine Häuschen, den Bettkasten mit eigener Eingangstüre.

Mit dem Emporsteigen des Bürgertums breitete sich das Bestreben aus, kostbare Möbel zu erwerben. Betten mit reichgeschnitzten Aufsätzen, mit Pilastern aus seltenem Holz, die den Betthimmel trugen. Im 17. Jahrhundert wurde dann das Baldachinbett noch einmal zum begehrten Möbelstück.

Ein Prunkbett, nur benützt um Gesandte, Minister, Höflinge und Günstlinge zu empfangen, stand Königen und Fürsten zu. Wer bei Ludwig XIV. zum «Lever du Roi» zugelassen war, konnte sich auch ausserhalb des königlichen Gemaches einer bevorzugten Behandlung erfreuen.

Im Empire, zu Beginn des 19. Jahrhunderts, setzten sich Betten mit kahnartig geschwungenen Seitenwänden durch. Diese Kahnbetten wurden in vielen Wohnungen von Betten aus Metallstäben verdrängt. Heute wird der Matratze mehr Augenmerk geschenkt als dem Bettgestell, und die Jungen schlafen wieder mit Begeisterung am Boden. Die Kinder streiten sich, wer im Kajütenbett oben schlafen darf, eine Nacht im Heu- oder Strohlager zählt zu den heissbegehrten Ferienerlebnissen, und im Zelt schlüpft man in den daunenweichen Schlafsack. Wenn die Knochen «gstabiger» werden und das «einfache Leben» seinen Reiz verliert, dann kann ein komfortables Elektrobett begehrenswert erscheinen.

## Röschen biss den Apfel an

Röschen biss den Apfel an,  
Und zu ihrem Schrecken  
Brach und blieb ein Perlenzahn.  
In dem Butzen stecken.

Und das gute Kind vergass  
Seine Morgenlieder;  
Tränen ohne Unterlass  
Perlten nun hernieder.

Gottfried Keller

Redaktion: Elisabeth Schütt