

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 67 (1989)
Heft: 4

Rubrik: Unsere Leserumfrage : Toleranz?!

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: 12.01.2026

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



Toleranz?!

Die Auswertung dieser Umfrage war ein harter Brocken. Die 34 Antworten waren alle so eindrücklich, dass es schwierig war, eine gerechte Auswahl zu treffen. Nur ungern habe ich die vielen interessanten und zum Teil recht tiefgreifenden Beiträge gekürzt. Der Grundton war durchaus positiv. Er zeugt von grosser Toleranz-Bereitschaft gegenüber den Jungen und von einer gesunden Portion Selbstkritik. Die zahlreich mitgelieferten Zitate sprechen für eine ernsthafte Auseinandersetzung mit dem Thema, und die amüsanten Musterchen aus der Alltags-Praxis muntern geradezu zum Nachahmen auf! Verschiedentlich wurde die Ausländerpolitik angesprochen. Die «Zeitlupe» ist politisch und konfessionell neutral. Gerade in einer Umfrage zum Thema «Toleranz» sollen aber auch Zuschriften Platz finden, die diesen Rahmen sprengen und nicht mit der Redaktionsmeinung übereinstimmen müssen.

ytk

Leben und leben lassen

Toleranz ist die Duldung gegenüber Andersgläubigen im religiösen, weltanschaulichen und politischen Sinne. In diesen als auch in den zwischenmenschlichen Beziehungen wäre es wünschenswert, wenn sich der eine etwas weniger und der andere etwas mehr davon aneignen würde.

Herr P. Sch. in G.

Mit dem Alter wird man klüger

Toleranz heisst, die eigene Lebensauffassung andern nicht aufdrängen. Von den ewigen Beserwissern distanziere ich mich. Leider liess ich mich in dieser Hinsicht lange Zeit beherrschen. Aber mit dem Alter wird man ja auch klüger. Mit dem zufrieden sein, was man hat, das ist meine Devise.

Frau R. A. in F.

Anpassung heisst Selbstaufgabe

Toleranz in der Partnerschaft scheint mir sehr wichtig und fußt auf der Achtung vor dem Individuum. Toleranz ist nicht identisch mit Anpassung. Anpassung bedeutet meist Selbstaufgabe. Toleranz dagegen heisst, das Andersartige ganz bewusst akzeptieren. Das kann sehr viel Gewinn bringen, weil man so Dinge kennenlernen, die man sonst liegen liesse, zum Beispiel verschiedene Musikinteressen von zusammenlebenden Partnern: Warum nicht ein Wunschkonzert zusammenstellen, das die Interessen beider Partner berücksichtigt? Es setzt allerdings Bereitschaft zum Zuhören voraus. Ich habe so als Opernfan den Reiz der Blasmusik kennengelernt.

Frau R. W. in P.

Unglücklich sind die Meckerer

Es wird in unserem Leben, ob jung oder alt, immer Situationen geben, wo wir Toleranz selber üben, von andern erwarten oder sogar erbitten müssen. Unglücklich sind die Meckerer, die nie, aber auch gar nie Verständnis haben wollen für besondere Sachlagen oder Ansichten. Sturheit und Unbarmherzigkeit sind die übeln Väter der Intoleranz! Wenn man miteinander redet und mit sich reden lässt, kann wohl oft vermieden werden, dass man sich wegen Nebensächlichkeiten in die Haare gerät. So vieles ist absolut unwichtig. Mit einer gehörigen Portion Liebe liesse sich das Leben viel leichter gestalten.

Herr H. W. in R.

Toleranz ist lernbar

Bemüht man sich, Egoismus, Vorurteile und negatives Denken aufzugeben, fällt es einem leicht, tolerant zu sein. Mit zunehmendem Alter lernt man, toleranter zu werden und seinen Nächsten zu verstehen, zu akzeptieren und ihn zu lieben wie er ist.

Frau E. Sch. in U.

Die beste Schule ist die Ehe

Die beste Lebensschule für Toleranz ist die Ehe mit einem schwierigen Partner, z.B. mit einem Egozentriker. «Ich will, ich gehe, ich, ich ...» Sophie Häggerli-Marti gibt uns einen guten Rat: «Lönd enander d'Freiheit! Mer muess chönne abtue, was im andere nid gfällt; mer muess aber au schönne aneh, was im andere lieb und wärt isch.»

Frau H. G. in B.

Toleranz ist die Kunst, etwas dort stehen zu lassen, wo es der eigenen Meinung nach nicht hingehört

Dieser Spruch schien mir so treffend, dass ich ihn für mich abgeschrieben habe. Man kann ihn sehr vielseitig auslegen. Im Alltag hilft er uns Älteren viel im Umgang mit den Kindern und ihren Familien.

Frau A. M. in W.

Ich bin toleranter geworden

Meine Mitmenschen spüren diese Einstellung, und so erlebe ich noch und noch viel Vertrauen, gerade von jungen Leuten. Dadurch ergibt sich manches offene, oft helfende Gespräch.

Frau D. K. in T.

Es ist nicht leicht

Ich bin in einer kinderreichen Familie aufgewachsen. Habe als Kind nie allein in einem Bett geschlafen. Kein einziges Plätzchen gehörte mir allein. Ich glaube, da wird schon im Kleinen Toleranz gelernt. Später hiess es, sich überall anpassen. Man musste immer das tun, was die andern von einem verlangten. In der zweiten Lebenshälfte wurde es dann etwas leichter. Ich merkte, dass ich zu wenig tolerant bin. Ich war oft etwas hart mit mir, aber auch gegenüber meinen Mitmenschen. Jetzt, wo ich über 70 bin, versuche ich, toleranter zu sein. Aber es ist nicht leicht. Vermutlich sind unsere Töchter und unsere Enkel toleranter. Aber sie hatten es auch leichter in der Jugend. Ich glaube, dass sie mir geholfen haben, toleranter zu werden.

Frau A. L. in H.

Das Alter verklärt oder versteinert

Toleranz um jeden Preis und um des lieben Friedens willen ist ein untaugliches Rezept. «Das Alter verklärt oder versteinert» hat Marie von Ebner-Eschenbach geschrieben. Wer «versteinert», wird keine echte Toleranz aufbringen, wer «verklärt» ist, neigt wohl zum Nachgeben, eingedenk der eigenen Unzulänglichkeit. Dieses Nachgeben hat indessen seine Grenzen. Wenn beispielsweise Jugendliche Freiraum und Selbstverwirklichung fordern und damit legitime Wünsche von Mitmenschen missachten, so ist ein konsequentes Haltesignal am Platz.

Wir schätzen eine selbstbewusste und zukunfts-freudige Jugend mit klaren Zielsetzungen. Es gibt aber auch zahlreiche Jugendliche, die nicht wissen, was sie wollen. Sie wissen nur, dass sie alles anders haben wollen, und zwar möglichst bald. Die Wohlstandsgesellschaft unserer Zeit ist eben ein günstiges Umfeld für die Anspruchsinflation.

Herr W. Sch. in B.

Konkubinat

Früher wurden Leute, die im Konkubinat lebten, grundsätzlich verurteilt. Auch ich konnte und durfte erst nach langer Zeit der Prüfung feststellen, dass auch diese Mitmenschen ein glückliches und harmonisches Gemeinschaftsleben führen können. Langsam ist in mir ein Verständnis dafür gewachsen, und heute kann ich dieses Verhältnis auch tolerieren. Natürlich, wie auch beim Eheleben, nur, wenn es sich innerhalb der ethischen Grenzen abwickelt.

Herr F. W. in H.

Ich habe Mühe

Ich bin 69jährig und möchte gerne tolerant sein. Oft macht es mir aber Mühe, weil ich von andern auch Toleranz erwarte und sie natürlich nicht immer bekomme. Zum Beispiel, wenn ich junge Menschen um den Weg frage und man mir zur Antwort gibt: «Gehen Sie einfach der Nase nach», fällt es mir schwer zu denken, dass es auch anständige Junge gibt. Wenn man mit Menschen zu tun gehabt hat, die einen zu hintergehen versuchten, braucht es eine Weile, bis man wieder glaubt, dass es auch Menschen gibt, die es gut mit einem meinen.

Frau M. M. in W.

In einem Satz

Toleranz hat viele Bedeutungen und Deutungen, unter anderm kann es auch heissen «standhaft» sein, und das wird uns dann als Alterssturheit ausgelegt.

Herr W. M. in B.

Die Zeiten ändern sich

Meine Urgrossmutter wurde von ihren Eltern sportlich erzogen. Später, als Frau eines Stadtschreibers, ging sie bei warmem Wetter jeden Tag im nahen Fluss schwimmen. Hei, gab das ein Stadtgespräch.

Eine Nachbarin meiner Grossmutter suchte einmal Pfarrer Künzle auf und schmückte sich mit einer goldenen Halskette und einem breiten Armband. Der Pfarrer, der alle Leute duzte, sagte: «Züch zerscht dini Chalberchettle ab, denn chasch mer verzelle, wa der fählt!»

Noch vor dem zweiten Weltkrieg trugen die älteren Leute graue, schwarze oder lila Kleider. In

unserem Quartier war eine alte Jungfer, die stets nur in hellen Kleidern daherkam. «Die het denn en Vogel», hiess es. Heute kann ich mit Silberfäden auf dem Kopf in farbigen Kleidern gehen.

Frau H. R. in G.

Der gute alte Sonntagsrock

Es ist schwieriger, mit zunehmendem Alter tolerant zu sein. Vor allem mit der Bekleidung der jungen Leute habe ich Mühe. Du guter alter Sonntags- und Feiertagsrock, wo bist du geblieben? Sehen Sie sich eine Taufgesellschaft an im Gottesdienst. Jeans und nochmals Jeans beherrschen die Szene! Wenn ich darüber nachdenke, wieviel einfacher es heute mit den gut waschbaren Stoffen ist, gelingt es mir besser, die Bekleidung der Jungen zu tolerieren.

Frau M. T. in R.

Gedanken einer 20jährigen

Die Probleme der älteren Leute sind für mich genauso wichtig wie jene der Jungen. Schliesslich leben wir in ein und derselben Welt. Mir ist schon lange bewusst, dass sich ältere Personen in der heutigen Umwelt tolerant verhalten müssen. Die Entwicklung ist so rasant, dass eine Anpassung oder gar Veränderung der eigenen Person manchmal nicht möglich ist. Da bleibt einem nichts anderes übrig, als das Neue zu akzeptieren oder zumindest zu tolerieren. Ich bin gerade daran, in die Welt der Erwachsenen hineinzuleben. Dabei stosse ich auf Dinge, die mir «gegen den Strich» gehen – ich könnte mich dagegen auflehnen, bin aber keine kämpferische Natur. Ich richte mich lieber nach dem Grundsatz «leben und leben lassen», er gibt mir eine gewisse innere Ruhe. Toleranz ist keine Frage des Alters, sondern der inneren Einstellung aller Menschen.

Frau D. L. in Z.

Sind wir Alten so schlecht?

In einem Artikel in der «Weltwoche» vom 18. Mai 1989 wurde das Resultat einer Umfrage ausgewertet, in welcher Jugendliche befragt wurden, wie sie die Alten sehen. Neun von zehn Antworten waren negativ und charakterisierten die Alten als besserwisserisch, stur, meckerisch, geizig, langweilig usw. Erst an 10. Stelle war von

netten Alten die Rede. Sind wir wirklich so? Ich möchte fast sagen ja und nein. Die Lebensweise der Jungen liegt eben 60–70 Jahre von unserer Jugend entfernt. Wie viel hat sich in dieser Zeit verändert! Vieles an der heutigen Wegwerfgesellschaft ärgert uns. Aber wir sollten dieses Konsumverhalten eben tolerieren. Und wenn eine junge werktätige Frau abends frischfröhlich die Betten über den Balkon hängt, so soll uns das eben nicht stören. Das heißt natürlich nicht, dass alles, was die Jungen tun, gut ist. Oh nein! Demos und die damit verbundenen Zerstörungen sind aufs schärfste zu verurteilen. Jede Toleranz ist da fehl am Platz. Dass aber auch wir Alten nicht ohne Fehler sind, ist auch eine Tatsache. Es liegt bei uns, immer wieder den Kontakt und die Verständigung von Jung und Alt zu suchen und auf tolerante und freundliche Weise zu fördern und zu festigen. Ich grüsse zum Beispiel immer zuerst, wenn ich in der Überbauung jemandem begegne, und bekomme immer einen Gegengruß, oft auch ein, zwei Worte.

Herr E. Sch. in K.

Fortschritt

Mit zunehmendem Alter wird es leichter, tolerant zu sein, denn man konstatiert, dass die Jugend heute sich viel freier, aufrichtiger und eben toleranter bewegt als wir vor 50 Jahren. Zudem treten mit dem Alter andere Probleme an einen heran, z. B. gesundheitlicher Art, so dass das Tun und Lassen anderer an Bedeutung verliert. Vor 50 Jahren lebte man in den armen abgeschiedenen Dörfern, voll ausgelastet mit alltäglichen Besorgungen. Die Werktagen waren mit Arbeit ausgefüllt, der Sonntag war besetzt mit Kirch- und Spaziergang. Was Wunder, wenn die Leute mangels jeglicher kultureller Anregung sich allzu intensiv mit den Mitmenschen beschäftigten. Die Annegret im Ober-, die Albertine im Mittel- und der Sepp im Unterdorf waren oft die einzigen Gesprächsthemen. Heute haben die Jungen andere Interessen. Sie haben aber auch alle Möglichkeiten. Es wird ihnen alles geboten und finanziell können sie sich leisten, wovon man damals nicht einmal zu träumen wagte. So ist es natürlich leichter, tolerant zu sein. Ein Fortschritt, der ihnen und – indirekt aber auch uns – zu gönnen ist.

Frau H. R. in K.

Gelassenheit, Mut und Weisheit

Toleranz, Duldsamkeit, ist eine der menschlichen Tugenden, aber sie hat auch ihre Grenzen. Wegleitend könnten die Worte Oetingers sein: «Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Gib mir die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.» Bitten wir um diese Weisheit! Seien wir duldsam, wo es von uns verlangt wird, selbst wenn es uns manchmal widerstrebt. Duldsam, dass auch uns Duldsamkeit widerfährt. Duldsam auch dem Fremdling gegenüber, der in unseren Toren weilt.

Frau M. Sch. in S.

Konkurrenz für unsere Enkel

Meine Toleranzgrenze endet dort, wo sie meinem Vaterlande schadet. Die Treue zur Schweiz hat Vorrecht vor christlichen Erwägungen, die unsere Heimat zu vernichten drohen, was kaum dem Willen Jesu entspricht. Die Flüchtlinge während der Hitlerzeit sind nicht zu vergleichen mit den heutigen Eindringlingen. Heute bilden Flüchtlinge in Lebensgefahr nur eine kleine Anzahl. Die meisten Asylanten sind wirtschaftliche Flüchtlinge mit unverschämten Forderungen, die sich nicht anpassen wollen, sondern uns erpressen mit Hungerstreiken, Kirchen- und Theaterbesetzungen. Sie übervölkern mit übermässigen Geburten die Schweiz. Der gutmütige Schweizer empfängt sie mit offenen Armen, verwöhnt sie mit Privilegien (Gratistram usw.), ohne zu merken, dass er Konkurrenten auf dem Arbeitsmarkt für seine Enkel aufpäppelt! Die Zunahme sich hassender Volksgruppen könnte zu Zuständen wie in Kosovo, Libanon, Sri Lanka führen. Schon haben sich in Zug Libanesen und Türken bekämpft! Ist Toleranz, die zum Untergang der Heimat führen kann, tolerierbar?

Frau L. K. in Z.

Da hab' ich mich geschämt

Toleranz würde das Gesicht unserer Welt verändern, Kriege verhüten, Ehen zusammenhalten. Aber schon in meiner winzigen Umwelt stösse ich dauernd an ihre Grenzen. Ich habe Mühe zu ertragen, dass es in unseren Strassen von Kindern wimmelt, deren Sprache ich nicht verstehe.

Wenn ich mich aber zur Objektivität ermahne, muss ich zugeben, dass sie sehr friedfertig sind, ohne oder mit ganz wenig Spielzeug auskommen, sich nicht zu acht um das einzige Velo rufen. Und als mir kürzlich ein kleines Mädchen unter ihnen zu Hilfe kam, da schämte ich mich wieder einmal meiner Intoleranz.

Frau I. I. in D.

Zigaretten und Schminke

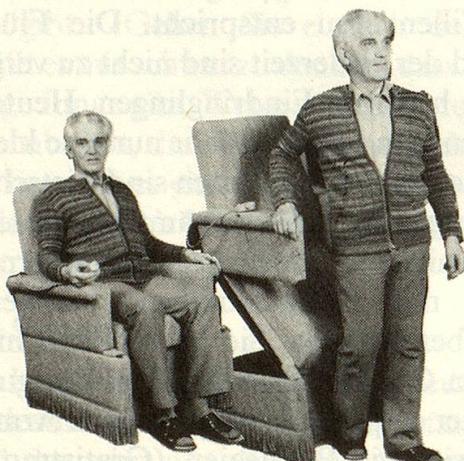
Ich habe vor Jahren einen grossen Denkzettel erhalten. Da war eine Frau in unserem Ferienort. Sie rauchte sehr stark und war auffällig geschminkt. Kurz, sie wirkte «billig» auf mich. In einem Gespräch erfuhr ich, dass die Frau sehr oft ein taubes und blindes Mädchen betreut. Ich schämte mich sehr.

Frau M.F. in H.

Wenn es an der Tür klingelt ...

... und es Ihnen grosse Mühe macht, sich zu erheben, weil Sie an Cox-Arthrose, einem sonstigen Schaden des Bewegungsapparates oder Schwäche leiden, dann hilft Ihnen der bequeme Aufricht-Sessel **DECOSIT®**.

Er ist mit einem Hub-Gerät ausgerüstet, Gleichstrom 24 V, mit eingebautem Trafo und hat eine Hubkraft von bis zu 300 kg.



Einzelheiten erfahren Sie, wenn Sie uns den nachstehenden Talon senden:

med.-techn. Geräte

Dr. C. R. Deucher
Jupiterstrasse 9/1771
3015 Bern
Telefon 031/32 15 10

DMT

Senden Sie mir Unterlagen zum
Decosit® Aufricht-Sessel

Name: _____
Vorname: _____
Adresse: _____
PLZ/Ort: _____
Tel. _____

z/4

Zeitlupe

Wenn Sie als Thema der Leserumfrage die Toleranz markieren, dann muss ich Sie als langjähriger, interessierter Leser gleich selbst gehörig kitzen. Mit der grafischen Aufmachung der «Zeitlupe» ist meine Toleranzgrenze punkto Gestaltung schon einige Zeit überstrapaziert. Wenn mich die «Zeitlupe» vom geistigen Inhalt her nicht ansprechen würde, hätte ich sie längst abbestellt. Die Schriftgestaltung bzw. Schriftmischung bei den einzelnen Artikeln ist dermassen schlecht, dass ich dies als langjähriger Experte der grafischen Branche nicht mehr tolerieren kann und will.

Herr H. J. in S.

Grossmutter in der Disco

Einmal stach mich der «Gwunder» und ich wagte mich in einen «heissen Schuppen». Da mein Auftreten vermutlich etwas unbeholfen wirkte, wurde ich von den Jungen höflich angefragt, ob ich wohl am rechten Ort sei. Als ich zustimmend nickte, hiess es: «S'Grosi muess dänn e kei Itritt zahle!». Diese jungen Leute, die wir Älteren oftmals nur nach der Bekleidung und den farbenfrohen Frisuren beurteilen, waren liebenswürdig und mir gegenüber sehr tolerant.

Frau R. Sch. in O.

Heirat und Konfession

In jüngeren Jahren hätte ich es fast nicht verwinden können, wenn meine beiden Söhne Frauen von einer anderen Konfession geheiratet hätten. Nun ist es aber gerade so gekommen, und meine Enkel werden in der Konfession ihrer Mutter erzogen. Ich bin inzwischen aber zu der Erkenntnis

gelangt, dass es gleich ist, welchen Glauben sie haben. Hauptsache ist, sie haben einen und leben nicht wie die Heiden.

Frau F. T. in S.

Langhaarige Schlafgenossen

Als wir unser reserviertes Abteil im Schnellzug Italien–Dänemark endlich gefunden hatten, sahen wir uns etwas verloren in unserem «Schlafzimmer» um. Sechs Plätze! Ob die alle belegt sind? Hoffentlich nicht von den vergammelten Langhaarigen, die auf dem Perron Zigaretten rauchten. Und wirklich, kurz vor Abfahrt kamen sie laut lachend und diskutierend in «unser» Abteil. Unser Gruss war mehr als frostig. Als wir mit dem Mechanismus nicht zurecht kamen, als wir unser Lager einrichten wollten, boten uns die Jungen spontan ihre Hilfe an. Auf der ganzen Fahrt halfen sie uns Reiseungewohnten freundlich und zuvorkommend. Seit diesem «Lehrblätz» kann ich auch Menschen tolerieren, die nicht ganz den gängigen Normen entsprechen. Allerdings sind Toleranz und Feigheit oft recht nahe beieinander. Schon oft habe ich mich «tolerant» gegeben und musste mir nachher eingestehen, dass ich im Grunde nur die Auseinandersetzung gescheut habe. Die richtige Grenze zwischen Toleranz und Gleichgültigkeit zu finden, wird unsere Aufgabe sein.

Frau I. K. in F.

Halleluja

Was ich an Toleranz von meinen Mitmenschen erwarte, kann ich sehr wohl definieren. Aber in der umgekehrten Marschrichtung hapert es. Am meisten Mühe habe ich, wenn mein an klassische Musik gewöhntes Ohr laute Popmusik anhören muss. Das habe ich einmal, auf dem Balkon die Siesta geniessend, erlebt. Nach einer Viertelstunde war meine Geduld erschöpft, ich begab mich zum Ruhestörer und fragte ihn, ob er als Gegenleistung meine Halleluja- und Jubilate-

Kirchenchorlieder anhören möchte. Der nette junge Mann stellte die Musik leiser, schmunzelte und lehnte dankend ab. Für einmal hat die Toleranz geklappt!

Sr. R. M. in Z.

Putzfrau mit lackierten Fingernägeln

Meine Frau bemühte sich, einer liebenswürdigen, über 80jährigen, stark behinderten Frau eine Putzfrau zu vermitteln. Bei einem Besuch konnten wir von der lieben Bekannten vernehmen, dass sie mit der neuen Raumpflegerin sehr zufrieden sei. Allerdings wolle sie die willkommene Helferin das nächste Mal fragen, ob lackierte Fingernägel bei der Arbeit nicht hinderlich seien! Diese scheinbar harmlose Frage ärgerte mich. Steckt in ihr doch diese sture Meinung: Putzfrauen haben in schlichter Aufmachung und demütiger Haltung den Dreck zu entfernen und sich nicht zu schmücken!

Herr A. Sch. in Sch.

Waschtag

Seit vielen Jahren ist der Waschtag für alle Hauspartien festgelegt. Meiner ist der Montag. Eines Montagmorgens kam um 8.00 Uhr eine junge Frau zu mir und sagte etwas schroff: «So, jetzt habe ich ein Bébé (konnte ihr nicht einmal gratulieren). Ab heute wasche ich am Montag». Da ich schon mit Waschen begonnen hatte, war die Waschküche um 10.00 Uhr wieder frei. So war alles behoben. Aber ohne den leisesten Dank von seiten der jungen Frau. Man muss sich bei den Jungen einfach sofort anpassen können.

Frau G. S. in N.

Auswertung: Yvonne Türler

**TIGER
BALSAM**

HILFT JEDEN TAG AUF'S NEUE!

in Apotheken und Drogerien

bei Kopfweh, Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen, Ischias, Hexenschuss, Erkältungen, Sportverletzungen.