

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

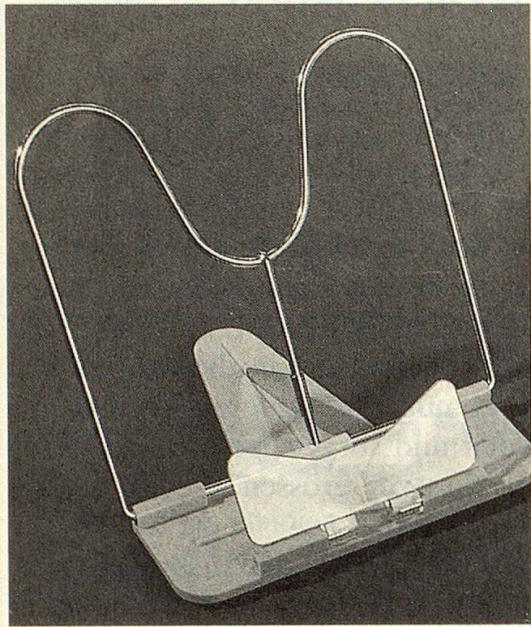
Terms of use

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: 07.01.2026

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

MOSAIK



Lesen Sie gerne?

Dieses Lesegestell entlastet während des Lesens Ihre Hände und sorgt für eine richtige Haltung Ihrer Halswirbelsäule. Sehr praktisch ist dieses Hilfsgerät auch als Halterung für das Kochbuch während der Arbeit in der Küche oder als Geschenk für ein Enkelkind, das Blockflöte spielt. Das Lesegestell erhalten Sie zum Preis von Fr. 8.– zuzüglich Porto bei folgender Adresse:

Schweizerische Rheumaliga, Renggerstrasse 71, Postfach, 8038 Zürich, Telefon 01/482 56 00.

Täglich ein Fernseherbrand

Bald werden die Tage wieder kurz und die Fernsehabende länger. Nach Aussage der Beratungsstelle für Brandverhütung gerät in der Schweiz täglich ein Fernsehgerät in Brand. Falls kein technischer Defekt vorliegt, könnten die Brände oft vermieden werden, wenn folgende Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigt würden:

Das Fernsehgerät soll möglichst frei aufgestellt werden. Beim Einbau in Möbel muss auf jeden Fall genügend Luftzirkulation sichergestellt sein.

Fernsehgeräte dürfen nicht zu nah an Öfen, Heizkörpern, Vorhängen und anderen leicht entzündbaren Stoffen aufgestellt werden.

Die Belüftungsöffnungen dürfen nicht durch

Zierdecken, Zeitungen oder andere Gegenstände abgedeckt werden.

Das Gerät soll nur eingeschaltet bleiben, solange das Programm verfolgt wird. Bei längerer Abwesenheit oder während Gewittern (vor allem bei Stromversorgung über einen Freileitungsanschluss) sind Antennen- und Netzstecker aus den Steckdosen zu ziehen.

Es ist ratsam, Fernsehgeräte etwa alle fünf Jahre oder bei auftretenden Störungen einem Fachmann zur Kontrolle und Entstaubung zu überlassen.

Wird ein Brand in der Entstehungsphase entdeckt, ist sofort der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Nachher ist nach dem Grundsatz «Alarmieren – retten – löschen» vorzugehen. Infolge der Implosionsgefahr sind Löschversuche von der Seite vorzunehmen.

Weitere Unterlagen über die Brandverhütung können bestellt werden bei der Beratungsstelle für Brandverhütung, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031/22 39 26.

427 Kurse für Bildungsinteressierte

Das «Kursbuch Bildung und Besinnung 3/89» der katholischen Bildungshäuser und Verbände umfasst die Monate September bis Dezember 1989. Angeboten werden einzelne Vorträge, Tages- und Wochenendkurse sowie Ferienprogramme. Die Veranstaltungen finden an verschiedenen Orten der Schweiz statt und möchten all jene ansprechen, die wieder einmal auftanken wollen oder sich in sozialen, psychologischen oder religiösen Fragen weiterbilden möchten. Einzelne Angebote befassen sich speziell mit Altersfragen. Dazu gehören unter anderen verschiedene Kurse für ältere Ehepaare, Witwen-Begegnungen und ein Kurs für Grossmütter mit ihren Enkelkindern.

Die Programmübersicht kann kostenlos bestellt werden bei der Arbeitsstelle für Bildungsfragen der Schweizer Katholiken, Postfach 2069, 6002 Luzern, Tel. 041/23 50 55.

Ruhestand im Ausland

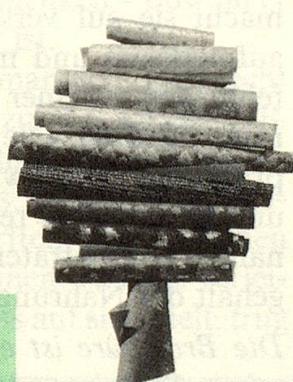
Ein angenehmes Klima oder günstigere Lebenshaltungskosten sind oft der Anreiz für den Wunsch, den dritten Lebensabschnitt im Ausland zu verbringen. Dieser Schritt ist gross, und die damit verbundenen Veränderungen sind nicht zu übersehen. Das Bundesamt für Industrie, Gewerbe und Arbeit hat die Überlegungen, welche bei einer Übersiedlung gemacht werden sollten, in einer Broschüre zusammengefasst. Gültige Antworten für den Einzelfall können darin nicht gegeben werden. Die Hinweise und Kontaktadressen können jedoch weiterführen und helfen, das Für und Wider einer Übersiedlung abzuwägen.

Die Broschüre kann kostenlos bestellt werden beim Bundesamt für Industrie, Gewerbe und Arbeit, Abteilung Arbeitskraft und Auswanderung, Bundesgasse 8, 3003 Bern.

Das schnellste Käsebuffet

Seit Juni 1989 verkehrt zwischen Basel und Brig zweimal täglich der Chäs-Express, ein 23 Meter langes Käsestück auf Rädern! In diesem Speisewagen, der in Zusammenarbeit von Käseunion, SBB und Lötschbergbahn entstanden ist, können sich die Wanderer oder Skifahrer mit Schweizer Käsespezialitäten, zu welchen natürlich auch das Fondue gehört, auf der Reise verwöhnen lassen.

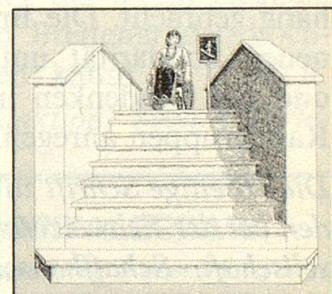
Auskunft erteilen die SBB-Geschäftsstellen.



Umweltschonendes Geschenkpapier

Nicht nur beim Einkauf der Geschenke, sondern auch bei der Wahl des Geschenkpapiers kann umweltbewusst gehandelt werden. Die Firma Stewo AG stellt nämlich seit einiger Zeit aus Altpapier Geschenkpapier her. Bereits sind im Handel über zehn hübsche Ganzjahres- und Weihnachtsmotive erhältlich, denen man den Recycling-Charakter kaum mehr ansieht.

Stewo Recycling-Geschenkpapiere sind erhältlich in Büro- und Papiergeschäften sowie Papeterie-Abteilungen von Warenhäusern und Grossverteilern.



«Leitfaden» für behindertengerechtes Bauen

Der Schweizerische Invalidenverband SIV hat in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Fachstelle für behindertengerechtes Bauen und dem Bundesamt für Wohnungswesen einen «Leitfaden» für behindertengerechtes Bauen herausgegeben. Das Werk wird von allen wichtigen Behinderten- und Betagtenorganisationen unterstützt und berücksichtigt auch die Bedürfnisse der Seh- und Hörbehinderten. Die vor Jahres-

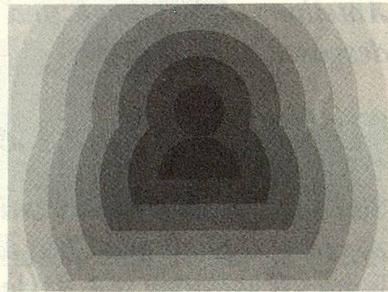
frist erschienene Norm SN 521 500 «Behindertengerechtes Bauen» der Schweizerischen Zentralstelle für Baurationalisierung ist im «Leitfaden» vollständig integriert und durch illustrative Beispiele und detaillierte Kommentare ergänzt. Der «Leitfaden» trägt dem steigenden Bedarf an behindertengerechten Wohnungen im Zusammenhang mit dem wachsenden Anteil von Betagten Rechnung und richtet sich an Architekten, Ingenieure, Baubehörden, private und öffentliche Bauherren. Der «Leitfaden» ist kostenlos erhältlich beim

Schweizerischen Invalidenverband SIV, Froburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062/32 12 62 sowie bei der Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Neugasse 136, 8005 Zürich, Telefon 01/ 272 54 44.

statt und richtet sich an Frauen und Männer ab 60 Jahren. Gemeinsam wird darüber nachgedacht, was im eigenen Leben alles gewachsen und gediehen ist. In Gesprächen, aber auch im gemeinsamen Vorbereiten und Feiern eines Lebens-Erntedankfestes werden sich die Teilnehmer dem Thema «Lebensherbst» von vielerlei Seiten annähern.

Programm und Anmeldung beim Evangelischen Tagungs- und Studienzentrum Boldern, 8708 Männedorf, Tel. 01/922 22 71.

Kampf der Vereinsamung



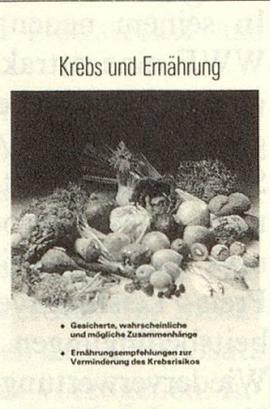
In der neuen Publikation der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft «Kampf der Vereinsamung» stellt Prof. Dr. med. Raymond Battégay, Chefarzt der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel, das Problem der Vereinsamung in unserer Gesellschaft dar. Die Vereinsamung von Jugendlichen, Betagten, aber auch von Familien wird aufgezeigt und mit bestimmten Mechanismen unserer Gesellschaft in Zusammenhang gebracht. Die Broschüre möchte zu einer neuen Solidarität unter Menschen ermutigen und ein Umdenken im Umgang mit sozialen Randgruppen anregen.

Die 10seitige Schrift zu Fr. 2.– kann bezogen werden bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, Schaffhauserstrasse 7, 8042 Zürich, Tel. 01/363 44 60.

Das Alter ist nicht Ende, sondern Ernte

Diesen Satz des Philosophen Ernst Bloch stellt das evangelische Tagungs- und Studienzentrum Boldern einer Ferienwoche als Leitmotiv voran. Sie findet vom 30.10. bis 3.11.89 in Männedorf

Krebs und Ernährung



Krebs und Ernährung

- Gesicherte, wahrscheinliche und mögliche Zusammenhänge
- Ernährungsempfehlungen zur Verminderung des Krebsrisikos

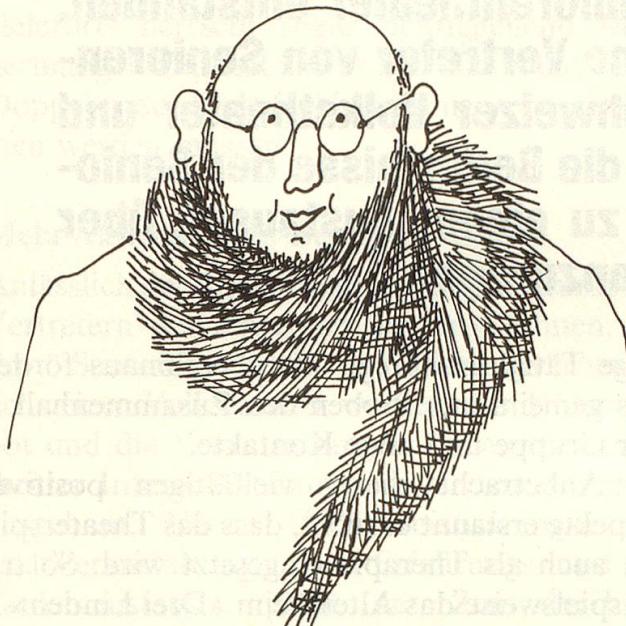
Die Schweizerische Krebsliga hat eine Informationskampagne zum Thema «Krebs und Ernährung» gestartet. Kernstück ist eine ausführliche Broschüre. Sie informiert, welche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs heute erwiesen sind und worüber Forscher erst bestimmte Vermutungen anstellen. Darüber hinaus macht sie auf verschiedene Risiken bei Tisch aufmerksam und möchte mit konkreten Empfehlungen zu einer möglichst gesunden Ernährung anhalten. Die 44seitige Broschüre enthält praktische Tips, wie man übermässigen Fett- und Salzkonsum reduzieren, die unnötige Aufnahme von Nitraten vermeiden und den Fasergehalt der Nahrung erhöhen kann.

Die Broschüre ist erhältlich bei der Schweizerischen Krebsliga, Monbijoustrasse 61, Postfach 8219, 3001 Bern.

Zum Schlucken aufstehen!

Da die Funktionstätigkeit der Speiseröhre im Alter schwächer und unkoordinierter wird, verzögert sich der Transport von festen Stoffen. Während Flüssigkeiten und breiartige Speisen problemlos in den Magen befördert werden, kann es vorkommen, dass Tabletten wegen des verlangsamten Transport-Vorgangs in der Spei-

seröhre steckenbleiben und sich auflösen. Dass dadurch Schleimhautschäden oder Verengungen der Speiseröhre entstehen können, ist bekannt. Dem kann vorgebeugt werden, wenn Tabletten konsequent in aufrechter Stellung und mit reichlich Flüssigkeit eingenommen werden.



Bärtiges

Lange Zeit war das männliche Kinn weitgehend glattrasiert. Jetzt hat sich eine Wende durchgesetzt: Bärtige sind wieder häufiger. Sei es ein Voll-, Backen-, Schnurr-, Kinn- oder Kehlbart, immer symbolisiert er Männlichkeit – obwohl er natürlich kein Beweis dafür ist.

In der Vergangenheit mass man dem Bart recht unterschiedliches Gewicht zu. Im Orient z.B. stand er immer in hohen Ehren. Er galt als ein Merkmal des freien Mannes, weshalb die Sklaven keinen Bart tragen durften. Die Griechen betrachteten den Bart als einen «Würde verleihenden Schmuck». Wer etwas auf sich hielt, trug

ihn in vollem Wuchs. Auch die Römer, bekannt als nüchtern glattrasierte Typen, trugen bis 300 v. Chr. volle Bärte. Nach dieser Zeit kamen die ersten Barbiere aus Sizilien in die Hauptstadt Italiens, und da sich führende Männer von ihnen rasieren liessen, folgten ihrem Beispiel bald die meisten Römer.

Im Mittelalter war Bartlosigkeit bei den gehobenen Ständen vorherrschend. Das Barttragen nahm aber in den darauffolgenden Zeiten wieder zu. Als im 17. und 18. Jahrhundert die Perücken aufkamen, gerieten die Bärte fast ganz aus der Mode. Nur Militärpersonen hielten noch am Schnurrbart fest.

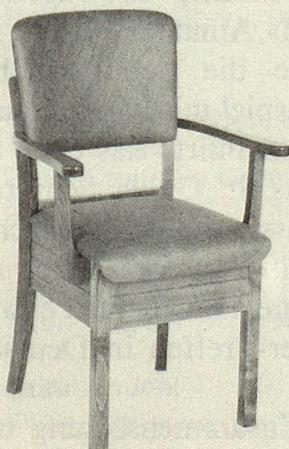
Unter Peter dem Grossen von Russland hatten bärtige Männer, abgesehen von Bauern und Geistlichen, eine Sondersteuer zu bezahlen. Auf diese Weise versuchte er, seine Volksgenossen wenigstens äusserlich zu zivilisieren. Hingegen waren Bärte in Deutschland um 1848, besonders im Militär, allgemein üblich. Als in Anlehnung an die politischen Strömungen von «Demokratenbärten» gesprochen wurde, wurden bärtige Männer jedoch bald wieder seltener.

England hat nicht nur in neuerer Zeit, etwa durch die Pilzkopf-Frisuren der Beatles, in weiten Landen Einfluss auf die Haartracht gehabt. Schon Ende des 18. Jahrhunderts breitete sich von dort die Sitte aus, einen kurzgehaltenen Bakenbart zu tragen. Aus dieser Mode entwickelte sich mit der Zeit das, was wir «Koteletten» nennen.

Kaum ein Ab und Auf in der Wertschätzung des Bartes gab es bei den mohammedanischen Völkern. Sie schwörten schon immer gern «beim Bart des Propheten» oder bei ihrem eigenen, während man in unseren Breitengraden höchstens einen «Bart einfangen» kann!

E. R.

Redaktion: Yvonne Türler

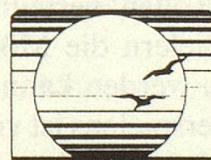


REHABILITATIONSHILFEN, HEIM- UND SPITALBEDARF

Kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause, oder auf Anmeldung in unserer Ausstellung

- Rollstühle, auch elektrisch
- Nachtstühle, diverse Modelle
- Bad-, WC- und Duschhilfen

- Decubitus-Verhütung
- Gehhilfen usw.



Heim- und
Spitalbedarf AG

Binder **Rehab**

Durisolstrasse 12
CH-5612 Villmergen
Tel. 057/22 08 22

Braun Nachtstühle – diverse Modelle – auch für Ihre Bedürfnisse.