

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 6

**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](#)

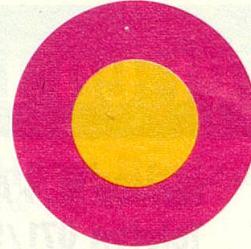
#### Terms of use

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:** 19.01.2026

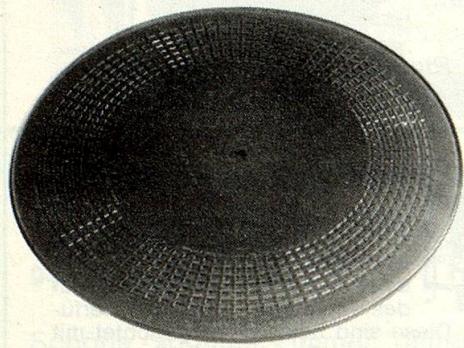
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# M



# S

## Non-slip-pad



heisst die rutschfeste Unterlage, die bei den verschiedensten Verrichtungen im Haushalt dienen kann. Die runde Kunststoffscheibe (Durchmesser 19 cm) kann zum Beispiel unter den Teller, eine Rührschüssel oder das Telefon gelegt werden, und nichts rutscht mehr fort! Der Non-slip-pad ist in den Farben Rot oder Blau zum Preis von Fr. 13.– erhältlich bei der

*Schweizerischen Rheumaliga,  
Renggerstr. 71, 8038 Zürich,  
Tel. 01/482 56 00, oder bei der  
Rheumaliga Ihres Wohnkantons.*

## Krisen- und Lebensberatung

Wer hilfs- und pflegebedürftige oder sterbende Menschen betreut, kann – auf Dauer gesehen – bald selbst an die Grenzen der eigenen körperlichen und seelischen Belastungsfähigkeit stossen. Nicht selten werden die eigenen Kräfte überschätzt, so dass Betreuende in eine seelische Notlage geraten. Dies kann sich beispielsweise in körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen, Distanz, innerem Rückzug, mangelndem Selbstvertrauen, Gefühlen der Ohnmacht und Wertlosigkeit, Wut und Gleichgültigkeit zeigen. Mit ihrer Krisen- und Lebensbe-

ratung für Angehörige und BetreuerInnen (Professionelle und Laien) von schwer- und chronischkranken, behinderten alten und sterbenden Menschen möchten die beiden Fachfrauen Rosmarie Hirschi und Elisabeth Seelaus-Justus diese Menschen unterstützen. Sie versuchen, den Ratsuchenden zu helfen, die bestehende persönliche Situation zu stabilisieren, neue Wege zur Wahrnehmung eigener Bedürfnisse zu suchen und die Einstellung sich und anderen gegenüber zu überprüfen. Das Konzept ist flexibel, damit Betreuende auch im Sinne einer Prävention lernen, ihre Kräfte zu erhalten und zu fördern, ohne dass ihre Aufgabe zu einer seelischen Notlage und zu Dauerstress führt. Neben Einzelberatungen werden auch Weiterbildungskurse in Gruppen angeboten.

*Auskünfte und Anmeldungen:  
Praxis Rosmarie Hirschi, Haldeneggsteig 5, 8006 Zürich,  
Tel. 01/ 262 18 80.*

## Neuer Bahn-Begleitdienst

Seit kurzer Zeit bieten die Bündner Sektion der Freundinnen junger Mädchen (FJM) und die SOS Bahnhofshilfe einen Begleitdienst an. Die Kosten für die Benutzer belaufen sich auf den Preis des Billets plus Fr. 7.– pro Stunde (für FJM-Mitglieder Fr. 5.–). Die Anmeldung muss mindestens zwei Tage im voraus erfolgen, und zwar unter den Telefonnummern 081/24 29 54, 081/22 66 07, 081/24 37 45 oder 081/27 22 42. Daneben bietet der Verkehrsclub der Schweiz (VCS) in Herzogenbuchsee nach wie vor einen

Vermittlungsdienst für Bahnbegleitung und Auto-Mitfahrglegenheiten an.

*Anmeldung und Auskünfte: Verkehrs-Club der Schweiz, Bahnhofstr. 8, 3360 Herzogenbuchsee, Tel. 063/61 26 26.*

## Märchen für Erwachsene?

### BÜCHER IN GROSSEER SCHRIFT

Verlagsverzeichnis 1990/91

Viele Erwachsene meinen, Märchen seien ausschliesslich für Kinder. Dabei sind sie ursprünglich ausnahmslos für Erwachsene erzählt worden. Sie bieten interessanten Lesestoff, informieren grenzüberschreitend über die verschiedenen Volksmentalitäten und vermitteln Weisheiten und Lebenshilfen in anschaulichen Bildern und Symbolen. Entgegen der weitverbreiteten Meinung schildern sie keine heile Welt, sondern menschliche Konflikte und Möglichkeiten ihrer Bewältigung. So sind Märchen nicht nur für die Erziehung und Entwicklung von Kindern eine Hilfe, sondern auch für Erwachsene eine fast unerschöpfliche Quelle zum Auftanken und Nachdenken. Die Märchen-Stiftung Walter Kahn sieht ihre Aufgabe darin, die Märchen den Erwachsenen wieder näherzubringen, und hat aus diesem Grund – speziell für Senioren – im CW Niemeyer Verlag eine Reihe von Grossdruckbänden internationaler Märchen herausgegeben.

# A

# I

# K

Die Grossdruckbände können im Buchhandel bezogen werden, Prospekte über die erhältlichen Werke bei der Märchen-Stiftung Walter Kahn, D-8117 Bayersoien, Tel. 0049 8845-1859.

## Anpassung des Mietzinsabzuges

In Anbetracht der Mietzinsentwicklung der letzten Monate hat der Bundesrat entschieden, auf den 1. Januar 1991 die höchstzulässigen Mietzinsabzüge innerhalb der Ergänzungsleistungen (EL) pauschal um 2400 Franken pro Jahr zu erhöhen. Das heisst, dass ab nächstem Jahr ein alleinstehender Rentner einen maximalen Mietzinsabzug von 9400 Franken und ein Rentnerehepaar von 10 800 Franken von ihrem anrechenbaren Einkommen im Jahr geltend machen können. Der Bundesrat will damit das Los der EL-Bezüger, die einen höheren Mietzins bezahlen müssen, etwas erleichtern. Diese Anpassung wird zusätzliche Kosten in der Gröszenordnung von 12 Millionen Franken verursachen.

Mitgeteilt vom Presse- und Informationsdienst des Eidgenössischen Departements des Innern.

## Wa-Ko-Ge-Training für Senioren

Wa-Ko-Ge ist die Abkürzung für Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Gedächtnistraining. Der Grundkurs besteht aus 10 Lektionen à ca. 50 Minuten und beinhaltet folgende Kursziele: Hauptziel ist es, die Fähigkeiten von Geist und Körper in lockerer Atmosphäre zu trainieren und die innere Stabilität und Ausgegli-

chenheit in älteren Menschen zu stärken. Das Wahrnehmen mit den verschiedenen Sinnen, die Konzentration und die Reaktion werden bewusst gemacht und in Verbindung mit speziellen Techniken geübt. So werden durch Instruktion und praktische Übungen Gedächtnishilfen aufgebaut und die Merkfähigkeit verbessert. Dazwischen werden Entspannungs- und Atmungsübungen eingestreut. Zur Erreichung eines guten Körpergefühls werden Kontrastübungen und Übungen, die eine aktive Durchblutung fördern, eingeflochten. Die Kursteilnehmer haben zusätzlich die Möglichkeit, selbständig zu trainieren. Geeignetes Material wird zur Verfügung gestellt. Nach Belieben kann das im Grundkurs Gelernte in einem Kurs für Fortgeschrittene gefestigt und erweitert werden.

Auskunft und Anmeldung: Regula Frischknecht-Bieder, Spezialpädagogische Praxis, Wallstrasse 11, 4051 Basel, Tel. 061/23 13 97, oder 061/ 75 21 26.

## Na so was!

Ungewöhnliche Flitterwochen, nämlich für Paare, die vor der Scheidung stehen, hat sich der Präsident des Fremdenverkehrsverbandes von Agrigent als neuen Werbegag einfallen lassen. Er bietet Paaren, die nachweisbar vor der Scheidung stehen, ein Gratiswochenende in der idyllischen Atmosphäre von Agrigent und Umgebung. Er ist überzeugt, dass ein dreitägiger Aufenthalt in einem verträumten, zwischen Mandelbäumen und romantischen Altertümern gelegenen Hotel dazu beiträgt, manches Paar von der end-

gültigen Trennung abzuhalten. Ein Zimmer mit Blick auf den Tempel der Concordia, der Eintracht, soll das seine dazu beitragen ...!

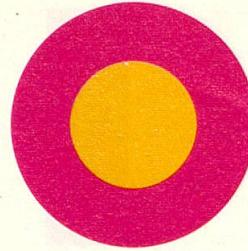
A.P.T-Agrigent, Viale della Vittoria 255, I-92100 Agrigent.

## Schokolade mit halb so vielen Kohlenhydraten



Das Schweizer Unternehmen Riesal bietet eine Schokolade an, die sich geschmacklich von herkömmlicher Schokolade praktisch nicht unterscheidet, dabei aber nur halb so viele Kohlenhydrate (27 % pro 100 g Milchschokolade, 20,3 % pro 100 g Zartbitter) und deutlich weniger Kalorien (470/100 g, bzw. 415/100 g) enthält. Dies beruht auf den einzigartigen Eigenschaften eines von der ernährungswissenschaftlichen Forschung neu entwickelten Zuckeraustauschstoffes Polydextrose, welcher aus Glucose gewonnen wird. In Verbindung mit dem Süßstoff Aspartam und dem Zuckeraustauschstoff Isomalt erlaubt Polydextrose die Herstellung einer Schokolade ohne jedes Beifügen von Zucker und dementsprechend ein Reduzieren von Kohlenhydraten und Kalorien.

# M



# S

Riesal-Schokolade kostet ca. Fr. 2.90 pro Tafel und ist in den Geschmacksrichtungen Milchschokolade und Zartbitter in Confiserien, Bäckereien, Reformhäusern, Reformecken von Drogerien und Lebensmittelfachgeschäften erhältlich.

## Fondue – eine rührige Geschichte

Dass Wein und Käse zu einem Gericht vermischt werden können, war schon den alten Griechen bekannt. Denn in der Schlusszeile des 11. Gesangs der Ilias lässt Homer die Dienerin Hekamede über «pramneischem Wein auf einer Reibe von Erz» Ziegenkäse und weisse Gerste zerkleinern. Den frühesten «alpinen» Anhaltspunkt über ein Milchgericht, das gemeinsam aus einer Schüssel gegessen wird, ist die legendäre Kappeler Milchsuppe. Nach dem Originalrezept aus dem 16. Jahrhundert wurde dafür Ziger, also eine Käseart, verwendet. Von hier führt der Faden aber nicht weiter, denn weitere schriftliche Zeugen fehlen. Man muss deshalb annehmen, dass derart einfache Gerichte, die zum heutigen Fondue geführt haben, mündlich überliefert wurden und ihren Ursprung in festlichen Älplergerichten haben. Die Bedeutung eines Nationalgerichtes erlangte das Fondue in zwei Schritten. Bereits bei Ausbruch des Zweiten Weltkrieges war es schon so bekannt, dass die Schweizer in ihrem Pavillon an der Weltausstellung von New York 1940 Fondue kochen liessen. Aber der Krieg verhinderte wohl, dass dieser erste Anlauf genügte. Den eigentlichen Durchbruch schaffte das Fondue Ende der

fünfziger Jahre mit seiner Einführung in der Armee. Die Männer lernten das Rezept in der Rekrutenschule oder in Wiederholungskursen kennen und brachten es nach Hause. Damals wurde das unkonventionelle Beisammensein ums Caquelon, und damit das Gericht selbst, als eine Art Befreiung von gesellschaftlichen Zwängen empfunden, ja als Revolution der Tischsitten, verbunden mit einer neuen, spontanen und unkomplizierten Gastlichkeit. Was ganz und gar nicht selbstverständlich war, dass eine ganze Tafelrunde aus einer Pfanne bewirtet wird, ist heute längst Usanz.

*Mitgeteilt von der Schweizerischen Käseunion, Bern.*

## Wissenswertes über Rollstühle



Hauptthema der Oktober-Nummer der zweimonatlichen Zeitschrift «Plus» aus der Behindertenbewegung ist der Rollstuhl. Da wird konkrete Information über Vor- und Nachteile verschiedener Rollstuhlmodelle vermittelt, die Praxis der Invaliden-Versicherung in Sachen Übernahme von Kosten für Rollstühle kritisch beleuchtet, die Erfahrung mit Elektrorollstühlen beschrieben und

über das Leben im Rollstuhl zur Zeit der Höhlenbewohner spekuliert. Probenummern können bestellt werden bei

Ce Be eF (Club Behindter und ihrer Freunde), Im Zelgli 12, 8624 Grütt, Tel. 01/932 17 00.

## Spielkalender zum 700. Geburtstag der Schweiz



Wie kaum ein anderes Land auf der Welt wird die Schweiz seit Jahrhunderten bereist und als Ferienland geprägt. Auch die Spieldesigner haben die Schweiz mit ihren Reisespielen erobert. So dokumentieren viele alte Spiele, wie unsere Städte, Ausflugsziele, Brücken, Eisenbahnen und anderes mehr ausgesehen haben. Eine Auswahl davon enthält der zum Geburtstag der Eidgenossenschaft entstandene Spielkalender. Jeder der auf 2000 Exemplare limitierten Kalender ist numeriert und enthält 12 alte Spiele im Format 30 × 40 cm mit Spielanleitungen in Deutsch und Französisch. Er kostet Fr. 39.90, wovon 1 Franken an die Pro Juventute geht. Bei Bestellung von zehn Kalendern ist der elfte gratis.

*Der Spielkalender ist erhältlich im Musée suisse de Jeu in La Tour de Peilz, im Schweizer Kindermuseum in Baden oder bei Ina Kunz, Postfach 808, 4153 Reinach.*

# A

# I

# K

## Christbaumschmuck aus zwei Jahrhunderten

In angemessen feierlicher Ambiance findet bis zum 6. Januar im Schloss Frauenfeld eine Ausstellung von Christbaumschmuck aus zwei Jahrhunderten statt. Die Ausstellungsstücke stammen aus einer privaten, mit viel Liebe zusammengetragenen Sammlung und geben Einblick, wie es zum heute üblichen Weihnachtsbaum gekommen ist.

Denn obwohl grüne Zweige, Bescherung und Kerzenlicht auf eine jahrtausendealte Tradition zurückgehen, sind Christbäume, wie wir sie in unseren Stuben finden, erst viel später aufgekommen. Zwar dienten schmucklose grüne Bäume oder Zweige schon in vorchristlicher Zeit zur Abwehr allen Unheils und drückten Hoffnung auf Fruchtbarkeit aus. Der Weihnachtsbaum als mit Wachskerzen geschmückter Lichterbaum entwickelte sich aber erst um ca. 1700, und zwar an den fürstlichen Höfen. Erst nach der Erfahrung von Stearin (1818) und Paraffin (1830) konnten sich auch breitere Bevölkerungsschichten Kerzen leisten.

Was den übrigen Christbaumschmuck betrifft, weiß man, dass bereits im 16. Jahrhundert Zweige mit süßem Gebäck, Früchten, vergoldeten Nüssen und Äpfeln, Marzipan, Hostien und Oblaten, Ähren, Eiern, Schlachterzeugnissen usw. behängt wurden. Später kamen Textilbänder, Papier-Blüten, mit Schaumgold überzogene Lehmkugeln usw. dazu. Verkündigungssengel verzierten die Spitze des Baumes, Glocken mahnten zur Andacht und Fische galten als



Foto: Anton P. Zobrist

Sinnbild Christi. Aus Papier und Golddrähten bastelte man Lilien, welche die Reinheit symbolisieren und als Marienblume gelten. In zahlreichen bunten Ketten aus verschiedenen Materialien sah man die Ketten der Schuld, von denen Christus die Menschen erlöste, und Sterne verhiessen das Licht in der Finsternis, weshalb der Stern von Bethlehem mit seinem Kometenschweif häufig den Baum krönte.

Im 19. Jahrhundert wurde der Weihnachtsbaum zum Zeichen christlicher Nächstenliebe, weshalb man eine Zeitlang vor allem Geschenke an seine Zweige hängte, die am Heiligen Abend verteilt wurden. Weil dadurch der Baum nach der Bescherung aber stets sehr ärmlich aussah, schmückte man ihn mit der Zeit «dauerhafter», die Geschenke wanderten unter den Baum, und alle Wunschräume der Kinder wurden durch Miniaturen ersetzt, die neben dekorativen und symboli-

schen Elementen den Christbaum teilweise heute noch schmücken. Allerdings sind die aufgehängten Miniaturen für viele Kinder längst keine unerreichbaren Wunschräume mehr, und in vielen Stuben hat der Weihnachtsbaum nur noch dekorativen, allenfalls nostalgischen Charakter. Ganz zu schweigen davon, dass längst nicht mehr alle Christbäume echt, sondern aus Plastik und dementsprechend mit elektrischen Kerzen «geschmückt» sind.

Die Ausstellung «Christbaumschmuck aus zwei Jahrhunderten» im Historischen Museum im Schloss Frauenfeld ist bis zum 6. Januar 1991 wie folgt geöffnet: Di–So, 14–17 Uhr (25./26. 12. und 1./2. 1. geschlossen). Eintritt frei.