

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 69 (1991)  
**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](#)

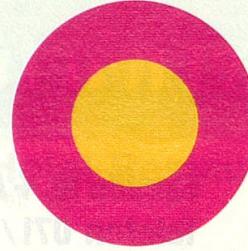
#### Terms of use

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:** 13.01.2026

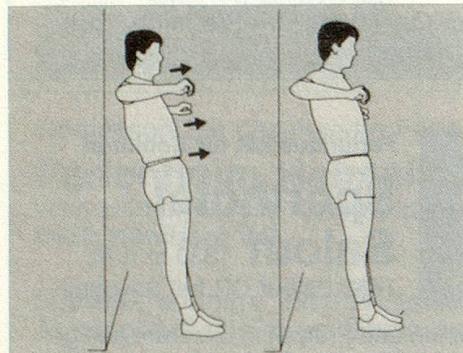
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# M



# S

## Gymnastik gegen Rückenbeschwerden



Die Schweizerische Rheumaliga hat in der Reihe «Rheuma vorbeugen» das Merkblatt «Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur» herausgegeben. Bei Rückenproblemen kommt es rasch zu einer Schwächung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Eine ausreichende Stabilisierung der Wirbelsäule ist dann nicht mehr gewährleistet. Deshalb ist sowohl bei der Prävention als auch bei der Behandlung von Rückenschmerzen eine gezielte Kräftigungsgymnastik wichtig. Das Merkblatt «Kräftigungsgymnastik gegen Rückenbeschwerden» ist gratis erhältlich bei der

*Schweiz. Rheumaliga, Renggerstrasse 1, Postfach, 8038 Zürich (ein frankiertes C5-Antwortcouvert, 229 x 162 mm, beilegen), Tel. 01/481 56 00.*

## Sicherheit im Badezimmer

Sicherheit im Badezimmer ist für jede Altersgruppe ein Thema. Über 5000 Unfälle im Jahr geschehen im Badezimmer. Wer ist nicht schon einmal in der nassen Badewanne ausgerutscht? Zur Vermeidung solcher Unfälle bietet die Schweizerische Rheumaliga

Gleitschutzstreifen an. Die Streifen werden in die saubere Badewanne geklebt. Durch die Beschichtung sind sie leicht zu reinigen und bleiben hygienisch sauber. Das Set mit 8 Streifen kostet Fr. 12.– und ist erhältlich bei der

*Schweiz. Rheumaliga, Renggerstrasse 71, Postfach, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00 oder bei der Rheumaliga des Wohnkantons.*

## Ein Stück Schweizer Hausmittelgeschichte



1864 begann die Erfolgsgeschichte eines auch heute noch bekannten Hausmittelchens. Max Zeller-Gaup, Sohn eines Medizinalrates in Romanshorn, kaufte eine Apotheke und beschloss, sich von nun an intensiv der Verbesserung bestehender Hausspezialitäten zu widmen. Ausgehend von einer bewährten Rezeptur aus der Klostermedizin entwickelte er den «Englischen Wunderbalsam». Im Lauf der Zeit entsteht daraus das nach ihm benannte Hausmittelchen «Zellerbalsam». Auch nach 126 Jahren steht in vielen Haushaltungen ein Fläschchen «Zellerbalsam». Die Kombination aus zehn pflanzlichen Bestandteilen, darun-

ter seltene wie Weihrauch und Myrrhe, wird auch den Bedürfnissen des modernen Menschen gerecht.

## Golden Age Club im Tessin

Seit der Gründung des ersten Golden Age Clubs der Schweiz sind 15 Jahre verstrichen. Anfang November wurde nun der erste Club im Tessin mit einem festlichen Anlass aus der Taufe gehoben. Der Club wird zweisprachig geführt, das heißt die Anlässe finden jeweils in italienischer und deutscher Sprache statt. Bis jetzt haben sich bereits 140 Mitglieder eingeschrieben, die zu einem Drittel italienischer und zu zwei Dritteln deutscher Muttersprache sind. Die Mitgliedschaft ist kostenlos. Bei einigen Anlässen wird ein Unkostenbeitrag erhoben. Auskunft bei:

*«Golden Age Club», Info-Center Residenza Al Lido, casella postale, 6600 Locarno, Tel. 093/31 03 43*

## Ungebleichte Teebeutel

Teebeutel, ursprünglich aus Seide, werden heute meistens aus chemisch gebleichtem Zellstoff hergestellt. Jetzt ist es gelungen, ein ungebleichtes Papier zu finden, das «geschmacksneutral» ist. Dadurch kann Energie gespart und auf die ökologisch unerwünschten Bleichmittel verzichtet werden. Die Beutel sind leicht gelblich oder bräunlich, was dem Geschmack keinen Abbruch tut. Tee in umweltgerechten Beuteln ist erhältlich bei der Migros und im Reformhaus – auf die Etikette achten.

# A

## **Umweltbewusst leben**



Umweltbewusst leben – viele reden davon und wissen nicht, wo oder wie sie anfangen sollen. Das Buch «Umweltbewusst leben» gibt Anregungen, wie man im täglichen Leben, ohne grossen Aufwand, zum Umweltschutz beitragen kann. Das Thema wird leicht verständlich abgehandelt und berührt die Problemkreise Luft- und Gewässerschutz, Energie sparen, Müllberg reduzieren, Garten, Natur- und Artenschutz. Nichts für «Umweltpfros», die Tips sind einfach und allgemein gehalten.

*Gabriele Colditz, René Villiger (Illustrationen), Umweltbewusst leben, Midena Verlag, Küttigen, ca. Fr. 22.–*

## **Kleider für Behinderte**

Es ist schwierig, Bekleidung zu finden, die einer Behinderung angepasst ist. Dieses Problem wollen nun Infirma Moden mit ihrer Kollektion lösen. Ihr Ziel ist es, behinderte Menschen mit Kleiderproblemen zu beraten und die entsprechenden Kleider bereitzustellen. Ein Katalog ist in Vorbereitung. Nähere Auskunft bei:

*Infirma Moden, 6288 Schongau  
Tel. 041/85 32 12*

# I

## **Broschüre über Milchfett**

Milch und Milchprodukte sind für eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig, aber Personen mit Gewichts- und Cholesterinproblemen verzichten meist darauf, vor allem wegen des Milchfetts. Sie essen auch keine Butter mehr, oft zu Unrecht. Wer wissen will, welche Bedeutung Milchfett in der gesunden Ernährung spielt und wieviel man davon essen darf, kann das in der Broschüre «Milchfett – anders als alle andern» des Zentralverbands schweizerischer Milchproduzenten nachlesen. Sie kann gratis bestellt werden bei:

*ZVSM/Abteilung PR, Weststr. 10,  
3000 Bern 6, Tel. 031/48 51 11*

## **E & G Hotels**



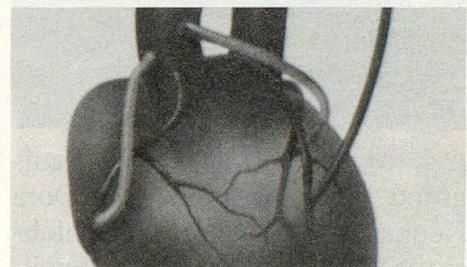
E & G steht für einfach und gemütlich und ist der Name eines Verzeichnisses, in dem mehr als 220 Hotels in 169 Ortschaften in der Schweiz aufgeführt sind. Das sind Gasthäuser und Pensionen mit einfacherem Komfort, einige haben nur Zimmer mit fliessendem Wasser oder Touristenlagerbetten, andere sind mit dem heute üblichen Komfort ausgestattet. Die Preise

# K

bewegen sich von 20 bis ungefähr 70 Franken. E & G Hotels sind sowohl in Städten wie Basel, Zürich und Luzern als auch in kleinen Ortschaften wie Isenfluh ob Lauterbrunnen und Mühlebach bei Ernen zu finden. Das Verzeichnis ist erhältlich bei:

*E & G Hotels, 3818 Grindelwald,  
Tel. 036/53 44 88*

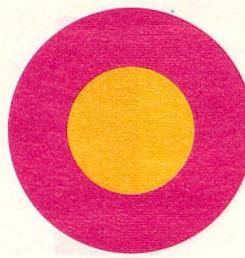
## **Die koronare Bypass-Operation**



Seit Ende der sechziger Jahre kann die koronare Herzkrankheit nicht nur medikamentös, sondern auch chirurgisch behandelt werden. In der Schrift «Die koronare Bypass-Operation» geht die Schweizerische Stiftung für Kardiologie auf diese aktuelle Behandlung ein und gibt Antworten auf die häufigsten Fragen der Patienten. Mit Informationen über Krankheitsursache, Operationsrisiko, Heilungschancen, Vorbereitung und Ablauf der Operation, Spitalaufenthalt, Erholungs- und Rehabilitationsphase, ärztliche Nachbetreuung und anderes mehr will die Stiftung helfen, allenfalls vorhandene Ängste bei den Betroffenen und deren Angehörigen abzubauen. Die Gratisbroschüre kann mit einem frankierten und adressierten Rückantwortkuvert bestellt werden bei:

*Schweizerische Stiftung für Kardiologie, Postfach 176, 3000 Bern 15*

# M



# S

## Museum Neuhaus in Biel



Das Museum wurde 1985 aufgrund einer Stiftung von Dora Neuhaus (1889 – 1975), Nachfahre einer bedeutenden Bieler Familie, eröffnet. Die Ausstellung vermittelt den Einblick in die Wohn- und Lebensweise einer gutbürgerlichen Familie vor etwa hundert Jahren. An der Wohnungseinrichtung lassen sich z. B. sämtliche Stilrichtungen, die spezifischen Funktionen der einzelnen Wohnräume, die Beleuchtungstechniken, Haushalt- und Küchentechniken des 19. Jahrhunderts ablesen. Das heutige Museumsgebäude diente im 18. und frühen 19. Jahrhundert als Wohnhaus für die Fabrikantenfamilien Verdan und Neuhaus, die in den benachbarten Gebäuden eine Indienne-Manufaktur betrieben. Nach der Schließung der Fabrik 1842 wurden diese zu Wohnzwecken umgestaltet.

*Museum Neuhaus, Schüssepromenade 26, 2502 Biel. Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 14 – 18 Uhr. Vom Bahnhof zu Fuss (ca. 10 Min.) oder mit Bus Nr. 1 erreichbar.*

## Die Gewürzstrasse

Gewürze standen schon im Altertum in hohem Ansehen, und im Mittelalter wurden sie mit Gold aufgewogen. Die europäischen Seemächte Spanien, Portugal, Britannien, die Niederlande und Venedig, aber auch die Araber, bekämpften sich später gegenseitig, um den Gewürzhandel in ihre Hand zu bekommen. Gerade an Weihnachten, wenn es überall verführerisch nach Zimt und Lebkuchengewürz duftet, würde man gerne etwas mehr über Gewürze erfahren. Im neuen Silva-Band «Die Gewürzstrasse» kann man diesen «Gwunder» stillen und die Geschichte des Anbaus und des Handels von Gewürzen von der Antike bis in unsere Tage nachlesen und sich durch die wunderschönen Bilder anregen lassen.

*Jean-Christian Spahni (Text), Maximilien Bruggmann (Fotos), «Die Gewürzstrasse», Silva-Verlag, Zürich, 500 Silva-Punkte, Fr. 26.50 plus Versandspesen*

## Broschüren Winterferien

Die Schweizerische Verkehrszentrale (SVZ) hat die ihr gemeldeten Pauschalangebote der Wintersaison in der Broschüre «Schweiz pauschal – Winter 91/92» zusammengefasst. Für über ein Dutzend verschiedene Sportarten werden Arrangements angeboten. Ski- und Langlaufpauschalen gibt es in fast allen Wintersport-Regionen. Einige Kurorte warten auch mit speziellen Programmen für Senioren auf.

Eine zweite Broschüre enthält Angebote für geführte Skitouren, von

Einführungstouren ins Skitourenfahren über begleitete Touren für Fortgeschrittene bis hin zu anspruchsvollen Skihochtouren. Bei den Broschüren sind gratis Bestellung mit Postkarte an:

*SVZ, Postfach, 8027 Zürich.*

## Kalender mit Ratschlägen von König Salomo



Ein Kalender mit Bildern aus dem Orient und Ratschlägen von König Salomo hat Christian Keller, reformierter Pfarrer in Langnau a. A., zusammengestellt. Die ansprechenden Fotos stammen von seinen Reisen nach Israel, Ägypten und in die Türkei. Die Bilder aus dem geographischen Umfeld der Bibel bringen die Texte aus der alttestamentlichen Weisheitsliteratur neu zum Klingen. Es ist Christian Keller gelungen, lebensnahe Worte der Bibel so zu präsentieren, dass sie Freunde der Bibel genauso durchs Jahr begleiten können wie jene, die kein besonders enges Verhältnis zur Bibel haben. Der Kalender «König Salomo: Ratschläge fürs Leben» (Format 34 x 48 cm) in einer Kartonhülle verpackt, kostet Fr. 25.– (ab 5 St. Fr. 22.50, ab 10 St. Fr. 20.–) plus Porto. Bestellungen direkt an:

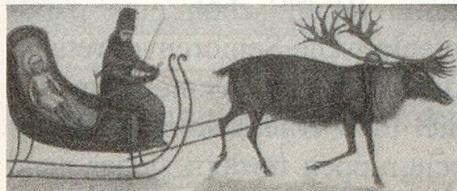
*Christian Keller, Kirchstrasse 14, 8135 Langnau a. A. Der Kalender ist nicht im Buchhandel erhältlich.*

# A

# I

# K

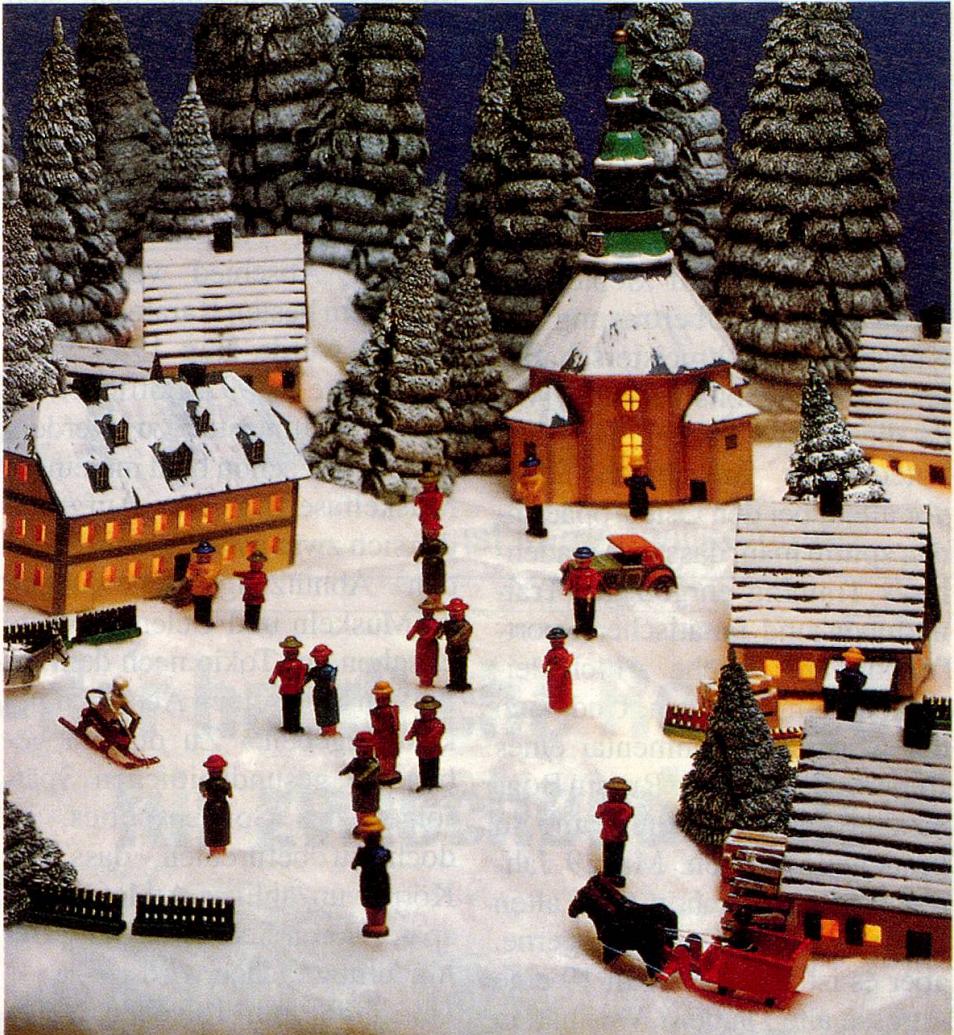
## Märchen, Sagen und Legenden für die Weihnachtszeit



«Schöne wilde Weihnacht» heisst eine Sammlung von 112 Geschichten vorwiegend aus Europa, aber auch aus Mexiko und Brasilien, die beim Deutschen Taschenbuch Verlag (dtv Klassik, München) erschienen ist. Sie enthält eine Fülle von Märchen, Sagen und Legenden zur Vorweihnachts- und Weihnachtszeit, zu Silvester und zum Dreikönigfest, deren Ursprung zum Teil in vorchristlicher Zeit liegt. Dieses Buch zeigt, dass es noch ein anderes Weihnachten gibt – und verrät einiges von der mythischen Kraft der alten Geschichten, die früher mit Ehrfurcht und Schaudern, mit Lust und Behaglichkeit erzählt wurden. (Preis: Fr. 14.80)

## Spielzeug aus dem Erzgebirge im Gewerbemuseum Winterthur

Auf den traditionellen Weihnachtsmärkten wurde früher eine herrliche Welt im Kleinen feilgeboten, teils aus Papiermaché, teils aus Holz oder dem billigeren Karton. Was damals dort verkauft wurde, waren Spielsachen aus dem Erzgebirge. Sie waren besonders billig, weil sie auf der Drehbank und nicht von Hand hergestellt wurden und es die Spielzeugmacher verstanden, sogar Kühe, Pferde und Hunde herzustellen. Die



Eine Welt im Kleinen: Dorfszene aus dem Erzgebirge

Ausstellung «Gedrechselt und Gedreht, Spielzeug aus dem Erzgebirge» will einen Einblick in die Produktion und einen knappen Überblick über ein sehr breites Angebot geben. Eine Hochblüte erlebte dieses Spielzeug in den zwanziger und dreissiger Jahren. Die kleinste Puppenstube, das kleinste Flugzeug, die kleinste Brücke sind Beispiele einer ganzen Serie, die in Zündholzschachteln Platz fanden. Überhaupt hat die verkleinerte Welt den Erzgebirgler in den Bann gezogen. Ganze Bergwerke in Kokosnusssschalen erzählen von den Tätigkeiten des Bergmannes, einzelne Szenen

wurden sogar in Baumnusssschalen untergebracht. Die Bergleute waren immer auf Licht angewiesen. Darum ist es nicht verwunderlich, wenn das Licht eine besonders grosse Bedeutung hat. Kerzenleuchter und Weihnachtspyramiden sind neben Räuchermännchen und Nussknackern aus der Weihnachtsstube nicht wegzudenken. *Sammlung Ch. Grauwiller, Gewerbemuseum Winterthur (Kirchplatz 14) bis 12. Januar 1992, Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 10 – 17 Uhr, Donnerstag auch 19.30–21.30 Uhr. 25. 12. und 1. 1. geschlossen. Vom Bahnhof in ein paar Minuten zu Fuss erreichbar.*