

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 69 (1991)  
**Heft:** 4

**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:** 05.04.2026

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

# M

## Schlechte Schuhformen – schmerzende Füsse

Gewisse Schuhmodelle – vor allem Damenschuhe – sind verantwortlich für Schmerzen und Deformationen der Füße, weil sie weder deren Bau noch deren Funktion berücksichtigen. Das Merkblatt «das Schuhwerk» der Schweizerischen Rheumaliga erklärt, weshalb es so wichtig ist, die Schuhe den Füßen anzupassen und nicht umgekehrt. Aufgezeigt wird die richtige Form der Schuhe, die ideale Beschaffenheit von Schuhsohle und Absatz sowie der richtige Einsatz von Einlagen, und ausserdem wird auf die Probleme hingewiesen, die nicht fussgerechtes Schuhwerk im Bereich des Beins und der Wirbelsäule verursachen kann.

Das Merkblatt «das Schuhwerk» kann gratis bei der Schweizerischen Rheumaliga, Postfach, 8038 Zürich, bezogen werden. Bitte ein frankiertes C5-Antwortcouvert (229 x 162 mm) beilegen.

## Rollstuhl-Auffahrschienen

Schon eine kleine Treppe ist für eine Person im Rollstuhl ein unüberwindbares Hindernis, das aber mit baulichen Massnahmen beseitigt werden kann. Eine Möglichkeit dazu bieten die Rollstuhl-Auffahrschienen aus Aluminium, die bei einer Länge von 2,5 Metern je nach Ausführung ab Fr. 422.– oder ab Fr. 722.– kosten.

Informationen bei Cargotech AG, Mülibach 203, 8217 Wilchingen, Tel. 053/61 28 28.

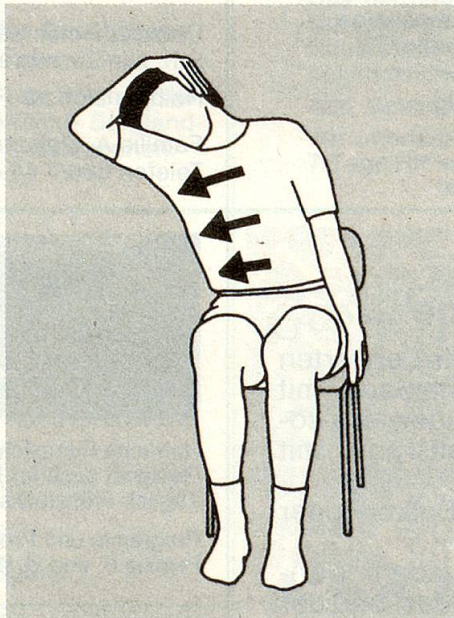
# O

## Lebensmittel aus dem Genlabor

«Lebensmittel aus dem Genlabor» ist eine Kampagne von verschiedenen Konsumenten- und Umweltschutzorganisationen. Sie soll Konsumentinnen und Konsumenten über dieses brisante Thema informieren. Die Broschüre «Die Gentech-Kartoffel» eröffnet die einjährige Kampagne. Sie kann bestellt werden bei:

Stiftung für Konsumentenschutz, Monbijoustrasse 61, 3007 Bern

## Beweglicher mit Dehngymnastik



Die Schweizerische Rheumaliga setzt ihre Schriftenreihe «Rheuma vorbeugen» mit dem Merkblatt «Dehngymnastik» fort. Es werden 10 Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen gezeigt. Die tonischen Muskeln neigen bei Erkrankung des Bewegungsapparates zu Verkürzung. Diese verkürzten Muskeln hemmen die phasi-

# S

schen Muskeln in ihrer Kraftentfaltung und führen so zu gestörten Bewegungsabläufen und Beschwerden. Man spricht dann von einem muskulären Ungleichgewicht. Die regelmässig ausgeführte Dehngymnastik verhindert solche Muskelungleichheiten, macht beweglicher, verhindert Schmerzen und fördert das Wohlbefinden. Das Programm besteht aus einfachen Übungen, die pro Woche drei Mal durchgeführt werden sollten.

Das Merkblatt «Dehnübungen» kann gratis bei der Schweizerischen Rheumaliga, Postfach, 8038 Zürich, bestellt werden. Bitte ein frankiertes C5-Antwortcouvert (229 x 162 mm) beilegen.

## Übersicht über Verkaufssignete für Öko-Lebensmittel

Knospen, Sonnen, Herzen und Hasen – wer umweltgerecht einkaufen will, hat es nicht leicht. Die vielen Signete sollten eigentlich über das Produkt informieren, stiften aber oft mehr Verwirrung. Konsum und Umwelt, eine Abteilung des WWF, hat die Signete der Betriebe, die sich als umweltfreundlich bezeichnen, zusammengestellt und mit einer kurzen Information versehen, damit Konsumentinnen und Konsumenten in etwa beurteilen können, ob die Lebensmittel auch umweltgerecht produziert werden.

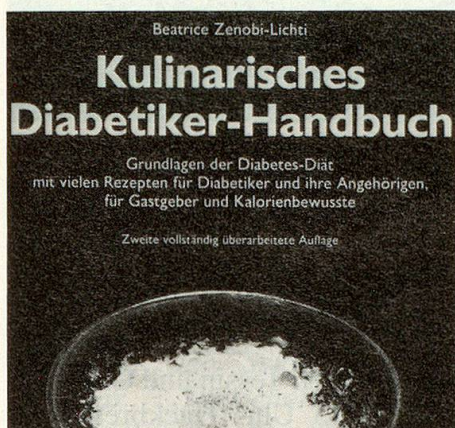
Die Broschüre «Öko-Signete» kann für 3 Franken bestellt werden bei: Konsum & Umwelt, Postfach, 8037 Zürich. Bitte frankiertes Antwortcouvert B5 (250 x 176 mm) benützen und den Betrag in Marken beilegen.

A

I

K

## Kochbuch für Diabetiker



In diesem neu aufgelegten Kochbuch, welches nicht «nur» Rezepte enthält, werden medizinische und biologische Aspekte im Zusammenhang mit dem Stoffwechsel und der Zuckerkrankheit beschrieben. Das Thema «Diabetes Typ II» wird ausführlich behandelt und mit speziellen Ratschlägen und Rezepten für Senioren versehen. Die Nahrungsmittel-Informationen stützen sich auf die Tabellen nach Teuscher und Constam. Letztere enthält auch die in Deutschland üblichen Broteinheiten.

Das «Kulinarische Diabetiker-Handbuch» von Beatrice Zenobi-Lichti ist im Buchhandel, bei Diabetes-Gesellschaften, bei der Hermes Süsstoff AG, 8026 Zürich, und Ernährungsberatungsstellen für Fr. 19.80 erhältlich.

## Rund ums Waschen

Jedes Waschen, egal ob mit konventionellen Waschmitteln oder mit Seife, ist eine Umweltbelastung. Diese Erkenntnis scheint langsam Fuss zu fassen. Trotzdem: Waschen müssen wir alle. Wie man diese Alltagsarbeit möglichst umweltschonend erledigt, kann in

der neuen Broschüre «Rund ums Waschen» des Konsumentinnenforums Schweiz nachgelesen werden. Die Broschüre informiert nicht nur über das Waschen im Baukasten-System, Kalk und Waschmaschine, Eigenschaften und Pflege von Textilien, sondern enthält im Anhang auch Marktübersichten über Maschinen-Waschmittel, Seifenprodukte, Wasserenthärter und Bleichmittel. In diesen Tabellen sind die Inhaltsstoffe aller auf dem Markt angebotenen Produkte aufgelistet, so dass man sich das optimale Produkt herausuchen kann.

«Rund ums Waschen» kann zusammen mit den Marktübersichten zum Preis von Fr. 10.– bezogen werden beim Konsumentinnenforum Schweiz, Postfach, 8024 Zürich.

## Calcium-Mangel

Trotz reichhaltigem Nahrungsmittelangebot ist die ausreichende Versorgung mit wichtigen Mineralstoffen nicht bei allen Personen gewährleistet. Dies trifft vor allem beim Calcium zu, das zur Gesunderhaltung von Knochen und Zähnen unentbehrlich ist. Gerade ältere Menschen sollten besonders darauf achten. Denn auch hier gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. Eine Broschüre des Verbands Schweizerischer Milchproduzenten erklärt die Bedeutung des Calciums für unsere Gesundheit und gibt Tips, wie mit ausgewogener Ernährung eine genügende Versorgung mit Calcium sichergestellt wird.

Die Broschüre kann in deutscher, französischer oder italienischer Sprache gratis beim Zentralver-

band Schweizerischer Milchproduzenten, Abteilung PR, Weststrasse 10, 3000 Bern 6, bezogen werden.



## Klöppeln in Lauterbrunnen

Das Klöppeln ist ein altes Brauchtum in Lauterbrunnen. Diese Tradition möchte Frau Elisabeth Steiner weitergeben. Unter ihrer Anleitung finden zwei «Klöppel-Ferienkurse» als Pauschalwochen vom 6. bis 11. und vom 13. bis 18. Oktober 1991 statt. Diese Kurse sind für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gedacht, welche die Anfertigung der Lauterbrunnen-Klöppelspitze (Torchon) erlernen möchten. Klöppelkissen und Klöppel sowie Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt (Ausnahme: Klöppelgarn). Pauschalarrangements (5 Übernachtungen inkl. Halbpension und Kursgeld) gibt es ab Fr. 469.–. Lauterbrunnen ist mit dem Zug erreichbar.

Auskunft beim Verkehrsbüro, 3822 Lauterbrunnen, Tel. 036/55 19 55, und bei Frau Elisabeth Steiner, Tel. 036/55 14 46.

# M

# O

# S



Eine Gruppe Trachten aus dem Kanton St. Gallen

## Trachten aus 26 Kantonen

Das Comptoir Suisse in Lausanne zeigt vom 7. bis 22. September (09.00 bis 18.00 Uhr) im Ehrenpavillon des Hauptgebäudes eine Ausstellung von Trachten aus 26 Kantonen. Es werden Folkloregruppen aus den verschiedenen Landesgegenden an mehreren Orten auf dem Comptoirgelände auftreten. Täglich stehen Darbietungen von Trachtengruppen aus einem oder zwei Kantonen auf dem Programm. Auch dem traditionellen Handwerk – wie beispielsweise dem Sticken, dem Spitzenklöppeln, dem Maskenschnitzen, dem Weben, dem Strohflechten, den Scherenschnitten und Drechslerarbeiten – wird Platz gewährt. Eine Sonderausstellung im Trachtenpavillon ist der Schweizergarde gewidmet. Zwei Hellebardenträger im Dienstgewand werden ständig anwesend sein. Ihre Parade-

Uniform werden die Wachen bei zwei Gelegenheiten tragen, nämlich am grossen Trachtentag (7. 9.) und am offiziellen Tag (12. 9.), der von Bundesrat Arnold Koller präsiert wird. Am Morgen des Eröffnungstages (7. 9.) werden 2000 Personen in den Trachten der 26 Kantone im grossen Umzug mitlaufen, der vom Bahnhof zum Comptoir (Palais de Beaulieu) durch die Strassen Lausannes zieht.

*Das Comptoir ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Das «Messe-Kombi» ist in den meisten Schweizer Bahnhöfen in 1. oder 2. Klasse erhältlich. Es ist einen Tag gültig und berechtigt zu einer Bahnfahrt nach Lausanne und zurück, dem Bustransport Bahnhof SBB–Comptoir–Bahnhof SBB und dem Eintritt. Achtung: Das «Messe-Kombi» muss vom Kontrollpersonal des Comptoir gelocht werden, sonst gilt es nicht für die Rückfahrt.*

## Kornhaus Burgdorf – ein schweizerisches Zentrum für Volks- musik, Trachten und Brauchtum

Vom 22. bis 25. August wird das Kornhaus Burgdorf mit einer Feier eröffnet. Ausschnitt aus dem Festprogramm: 22. August, 18–24 Uhr: Unterhaltung im Walliserzelt; 23. August, 17 Uhr: Eröffnung der Landesbeizli Tessin und Graubünden; 18.15 Uhr: Hackbrett-Konzert in der Stadtkirche; abends: Volksfest; 24. August, 10.30 Uhr: Einzug der Kornhausstafette; 11 Uhr: Umzug; 15–17 Uhr: «Live-Sendung» von Radio DRS 1, Aufzeichnung TV DRS, ganzer Tag: Volksfest; 25. August: ganzer Tag Volksfest.

Das 220jährige Gebäude beherbergt das schweizerische Zentrum für Volksmusik, Trachten und Brauchtum. Unter einem Dach befinden sich das schweizerische Museum und Institut für Volksmusik und Musikinstrumente, die schweizerische Trachtensammlung, die eidgenössische Jodlerstube und eine Grammophon- und Phonographensammlung.

## Wegbegleiter zu Stern 91

Stern 91 – die zehn Wanderrouten der Schweiz, die von der Landesgrenze sternförmig zum Rütli führen, sind ein Beitrag zur 700-Jahr-Feier, den die Schweizer Wanderwege und ihre Kantonssektionen mit der Unterstützung der Schweizerischen Mobiliar Versicherungsgesellschaft realisiert haben. In einer Wanderbroschüre werden alle Routen auf deutsch, französisch

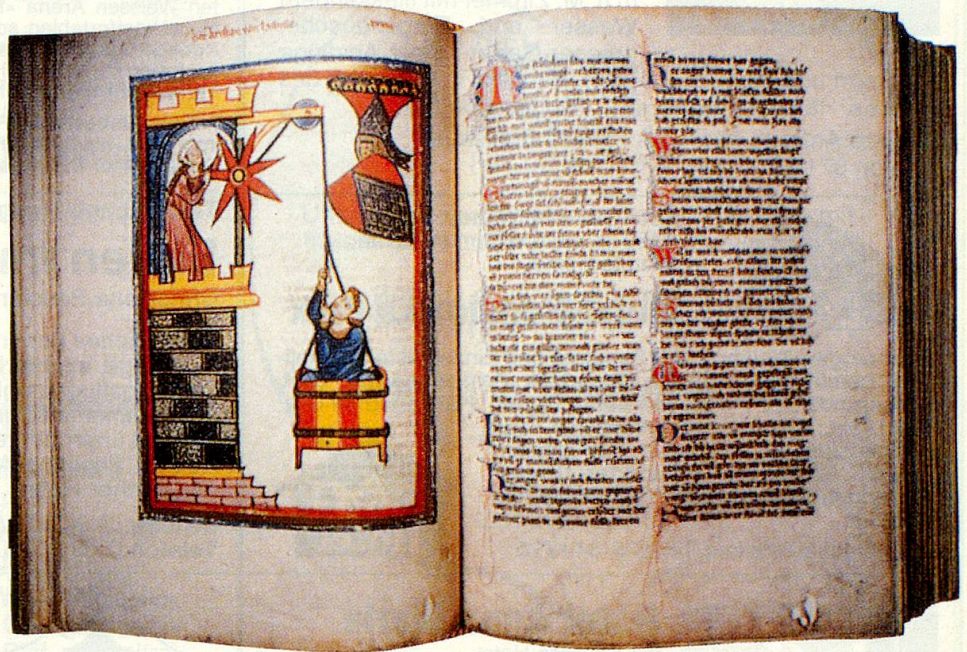
# A

# I

# K

und italienisch beschrieben, mit Angabe der Unterkunfts- und Verpflegungsmöglichkeiten sowie der Haltestellen der öffentlichen Verkehrsmittel. Mit diesen Angaben und einer Wanderkarte können auch jene Wanderungen planen, die nicht mehr so gut zu Fuss sind und nur kleinere Teilstücke bewältigen können.

*Die Wanderbroschüre ist gratis erhältlich bei sämtlichen Generalagenturen der Schweizerischen Mobiliar Versicherungsgesellschaft oder bei der Schweizerischen Mobiliar Versicherungsgesellschaft, Stern 91, 3024 Bern. Der schriftlichen Bestellung ein adressiertes, frankiertes Antwortcouvert beilegen.*



## Die Manessische Liederhandschrift

Die Manessische Liederhandschrift, eine Leihgabe der Universitätsbibliothek Heidelberg, ist in Zürich zu besichtigen. Die Ausstellung «edele vrouwen – schoene man» des Schweizerischen Landesmuseums vermittelt ein Bild der höfischen Gesellschaft im Mittelalter und rückt romantische Vorstellungen von glanzvoller Ritterlichkeit ins rechte Licht. Der Codex Manesse steht im Mittelpunkt dieser Ausstellung. Heute weiss man, dass die 6000 Strophen und 138 Miniaturen, die das Leben zwischen 1200 und 1300 darstellen, nur bedingt mit der Realität übereinstimmen, da lediglich eine kleine Schicht von Adligen und reichen Bürgern am kulturellen Geschehen teilnahm. Bauern, Handwerker oder Bettler, die das Bild der mittelalterlichen Städte entscheidend prägten, bleiben weitgehend ungenannt oder durch die ideologische Brille der «höfi-

schen Gesellschaft» betrachtet. Der Gang durch die Ausstellung führt ins Zürich um 1300, in dem die Herren Manesse lebten. Kostbar bemalte Innenräume sowie Tisch- und Esskultur vermitteln einen Eindruck von der Sehnsucht nach dem schönen Leben. Neben ausführlichen Informationen über den Codex Manesse, kann man auch in Faksimile-Ausgaben des Graduale von St. Katherinenthal und der Weltchronik des Rudolf von Ems blättern und mittelalterliche Gegenstände der höfischen städtischen Gesellschaft bewundern. Mit zur Ausstellung gehören Musikdarbietungen, Turnierspiele usw.

*Die Ausstellung dauert bis zum 29. September und ist täglich von 10–17 Uhr, Freitag 10–20 Uhr geöffnet, am 9 und 15. September geschlossen. (Angaben über das Begleitprogramm in der Tagespresse und im Informationsbulletin «aktuell» des Schweiz. Landesmuseums. Museumstrasse 2, 8023 Zürich.*

## Pro Patria-Katalog zum Thema Bundesfeier

Wer erinnert sich nicht in irgendeiner Weise an die Bundesfeiersspende? Nun zeigt ein 48seitiger Katalog eine komplette Übersicht aller Bundesfeierkarten, 1. August-Abzeichen, Pro Patria-Marken, Jubiläumsmünzen sowie eine Auswahl der schönsten Medaillen und dokumentiert damit über 80 Jahre eidgenössische Solidarität. Beim Kauf einer Pro Patria-Marke ist es möglich, auch mit einem bescheidenen Beitrag zu einem guten Werk beizutragen. Unzählige Projekte in sozialen, kulturellen und historischen Bereichen wurden mit Mitteln von Pro Patria unterstützt.

*Der Pro Patria-Katalog kann für Fr. 20.– bestellt werden bei: Johannes Müller, Pro Patria-Katalog, Postfach, 3001 Bern. Es ist auch ein Gratisprospekt erhältlich.*