

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

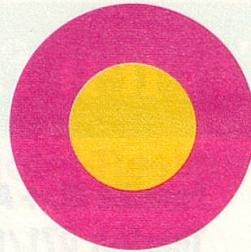
#### Terms of use

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:** 12.01.2026

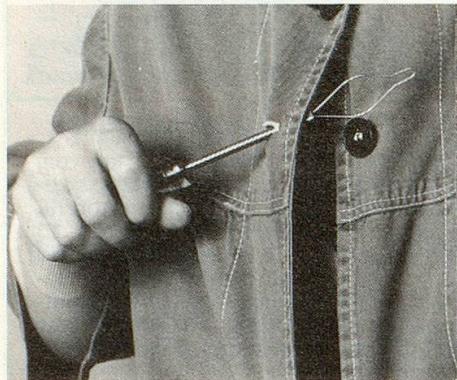
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# M



# S

## Schwierigkeiten mit Knöpfen



Wenn die Finger schon etwas steif sind oder die Knöpfe an der neuen Bluse winzig, kann das Schliessen von Knöpfen zum Problem werden. Die Schweizerische Rheumaliga bietet als kleine Hilfe einen Knöpfer in drei Grössen für Blusen und Hemden, Jacken oder Mäntel an. Mit der Drahtschlinge durch das Knopfloch fahren, den Knopf fassen und ihn durch das Knopfloch zurückziehen. Mit ein bisschen Übung ist die Anwendung des Knöpfers sehr einfach und mühe los. Der Knöpfer kostet je nach Grösse Fr. 9.–, 10.– oder 11.– und ist erhältlich bei der Schweiz. Rheumaliga, Postfach, Renggerstr. 71, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00 oder bei der Rheumaliga des Wohnkantons.

## Rheuma-Lexikon

Die Schweizerische Rheumaliga hat ein kurzgefasstes Lexikon über Rheuma herausgegeben. Darin werden die wichtigsten rheumatischen Erkrankungen erklärt. Sie werden nach Entstehung, Erscheinungsbild, Ursache und Vorbeugung besprochen. Ausserdem wurden viele Stichwörter aus den Gebieten der Behandlungstechniken,

einschliesslich der Alternativmedizin, aus der Gesundheitspflege und der Rehabilitation aufgenommen und kurz erklärt.

*Das Rheumalexikon ist für zehn Franken in Buchhandlungen oder bei der Schweizerischen Rheumaliga erhältlich.*

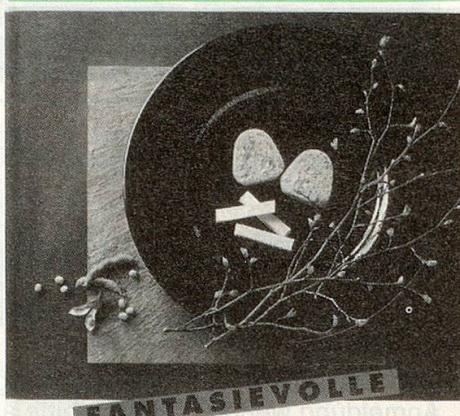
## Ein guter Soldat



Jean-Louis Jeanmaire, in den siebziger Jahren von der Presse als «Verräter des Jahrhunderts» betitelt, kocht dem weltberühmten Autor von Spionageromanen, John le Carré, ein Fondue. Nein, das ist kein Film-Szenario, sondern diese Begegnung hat sich wirklich zuge tragen, und daraus ist ein schmales Büchlein entstanden. Während seiner Recherchen zu dieser Reportage bekam John le Carré zu spüren, dass man sich im Fall Jeanmaire auch heute noch nicht gern hinter Schweizer Fassaden gucken lässt. Seine Meinung: «Er (Jeanmaire) hat den Russen nichts als Kleinkram gegeben, nicht zu letzt deshalb, weil er gar nichts anderes zu geben hatte. Und bis zum Beweis des Gegenteils sind achtzehn Jahre eine barbarische Strafe gewesen.»

*John le Carré: «Ein guter Soldat», Kiepenheuer & Witsch, Köln, 77 S., Fr. 12.80.*

## Fantasievolle Sojaküche



## FANTASIEVOLLE SOJAKÜCHE

«Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht!» Eigentlich schade, dass so viele nach diesem Sprichwort leben, wenn es um Tofu geht. Dabei enthält Tofu wertvolles pflanzliches Eiweiss, wenig Fett in Form von Sojaöl und kein Chole sterin. «Gesund wäre es, aber es schmeckt ja nach gar nichts!» Aber gerade in seiner «Geschmacksneutralität» liegt auch seine grosse Verwandlungsfähigkeit, meinen die Autoren. Wer die gluschtigen Rezepte liest und ausprobier t, muss ihnen Recht geben. Im Anhang steht viel Wissenswertes über die Sojabohne, auch über Tofu und andere Sojaprodukte.

*Bruno Pelosi, Volker Christmann, Beatrice Aepli: «Fantasievolle Sojaküche», Midena Verlag, Küttigen/Aarau, Preis ca. Fr. 19.80.*

## Zwei neue Wanderprospekte

**Zürcher Oberland:** Eine Auswahl schöner Wandertouren im Tösstal und Zürcher Oberland werden in einer neuen PTT-Wanderbroschüre präsentiert. Die zwölf

A

I

K

Wanderungen führen zu wenig bekannten Sehenswürdigkeiten und Naturschönheiten: so ins romantische Sagenraintobel bei Wald, zu den sagenumwobenen Tüfels Chilien ob Kollbrunn und zum Schloss Kyburg.

*Die Broschüre kann gratis beim Postautodienst PTT, 8401 Winterthur 1, Tel. 052/80 21 04, bezogen werden.*

**Berner Oberland:** Wer gerne das Berner Oberland erwandern möchte, aber noch keine Ideen hat, kann sich vom neuen Prospekt «Wandern im Berner Oberland» inspirieren lassen. Die 21 Wandervorschläge sind so ausgewählt, dass Ausgangspunkt und Ziel mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind. Die Wanderungen sind nach den sieben Talschaften und Regionen des Oberlands gegliedert und werden mit einem Kurztext, einer Planskizze und Hinweisen über Kartenmaterial und Wanderzeit (maximal 4½ Stunden) vorgestellt.

*Der Prospekt «Wandern» kann gratis beim Verkehrsverband Berner Oberland, 3800 Interlaken, Tel. 036/22 26 21 bestellt werden.*

## Sucht nicht verharmlosen

Der Begriff «Sucht» ist einer wahrhaften Inflation unterworfen. Nicht mehr ist nur von stoffgebundenen, sondern von vielerlei Süchten die Rede: von Esssucht, Spielsucht, Arbeitssucht, Putzsucht, Naschsucht, Reisesucht und gar von Liebessucht. «Wir alle sind schliesslich süchtig», ist denn auch ein oft gehörter Satz. Gewiss – wir alle haben unsere Marotten, Neuröschen und liebgewonnenen Ge-

wohnheiten, die wir manchmal nahezu zwanghaft zelebrieren. Sie alle als «Sucht» zu bezeichnen, beinhaltet indessen eine Verharmlosung all jener stoffgebundenen und ungebundenen Süchte, die mit grosser körperlicher und seelischer Pein verknüpft sind. Putzsucht und Heroinsucht lassen sich nicht gleichstellen, ebensowenig wie Esssucht und Reisesucht. Wenn alle süchtig sind, ist es letztlich niemand mehr. Wir plädieren deshalb dafür, den Suchtbegriff etwas eingeschränkter zu gebrauchen, den Begriff gleichsam zu deflatisieren, das heisst, ihn dort zu verwenden, wo er nicht einfach nur Realitätsflucht bedeutet, sondern vielmehr zwanghaftes Handeln beinhaltet, das für den Handelnden selbst, aber auch für seine Umwelt zerstörerisch wirkt.

*Mitgeteilt von Richard Müller, Direktor der schweizerischen Fachstelle für Alkoholprobleme*

## Sucht-Ratgeber



«Sucht – Hilfe für Süchtige und ihre Angehörigen» ist ein neuer Ratgeber aus der «Beobachter»-Praxis. Ein gutes Glas Wein? Wer möchte nicht auf diesen Genuss verzichten? Doch wir wissen es, für viele Menschen ist übermässiger Konsum von Alkohol eine

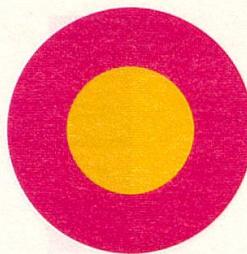
Flucht, eine Krankheit, aus der sie nur selten wieder alleine herausfinden. Das Buch ist in vier Teile gegliedert: Drogen – ein Überblick, Süchtig nach einem Stoff (Alkohol, Medikamente, Tabak, weiche und harte Drogen), Sucht ohne Stoff (Spielsucht, Esssucht usw.) und Sucht und Recht. Im Anhang findet sich eine Adressliste von Beratungsstellen in der ganzen Schweiz und weiterführende Literatur. Die Autoren wollten nicht «eine erschöpfende Sammlung von theoretischem Wissen über Süchtigkeit, Suchtmittel und alles, was sich sonst zum Thema Sucht sagen liesse» zusammenstellen, «sondern ein Buch, das konkreten Rat enthalten soll für Menschen, die direkt oder indirekt von Problemen im Zusammenhang mit Süchtigkeit betroffen sind», verfassen.

*Der «Beobachter»-Ratgeber: Sucht – Hilfe für Süchtige und ihre Angehörigen, ist für Fr. 24.80 erhältlich im Buchhandel oder direkt beim «Beobachter»-Buchverlag, Postfach, 8152 Glattbrugg.*

## Umwelt

«Pro Juventute-Thema», die Zeitschrift für Jugend, Familie und Gesellschaft, setzt sich in ihrer Nummer 2/91 mit dem Thema «Bedrohte Umwelt: Warum tun wir nicht, was zu tun wäre?» auseinander. Alle wissen es, die Umweltbelastung hat ein Mass angenommen, das unsere Gesundheit bedroht und die Lebensgrundlagen ernsthaft gefährdet. Dennoch handeln wir wider alle Einsicht und Vernunft. Woran kann es liegen, dass sich unser Wissen nicht in Taten umsetzt? Mit dieser Frage be-

# M

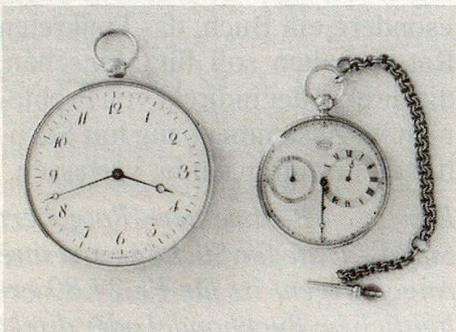


# S

fassen sich Personen wie z. B. der Psychologe Willy Canziani, der Kabarettist und Schriftsteller Franz Hohler, der Verkehrsplaner Jürg Dietiker und der Umweltberater Clemens Schäublin.

*Pro Juventute-Thema (2/91) ist für Fr. 8.50 (+Spesen) erhältlich bei: Verlagsauslieferung Pro Juventute, Bücherdienst, 8840 Einsiedeln, Tel. 055/51 11 41.*

## Breguet Uhren im Landesmuseum



Dem Schweizerischen Landesmuseum sind von der gleichnamigen Stiftung drei Breguet Uhren im Gesamtwert von einer Million Franken geschenkt worden. Sie sind für die zukünftige Zweigstelle des Landesmuseums in Schloss Prangins bestimmt, aber bis auf weiteres im Landesmuseum in Zürich ausgestellt. Die Uhren stammen aus dem Atelier des Neuenburgers Abraham-Louis Breguet (1747 – 1823), einem der berühmtesten Uhrmacher aller Zeiten, der in Paris tätig war. Eine Taschenuhr wurde 1801 für Baron Hottinguer angefertigt, eine 1813 für die Grossherzogin von Toskana, und die 1798 für General Napoleon Bonaparte geschaffene Reiseuhr war die erste ihrer Art.

## Schweizer Hörgeräte-Akustiker geben Informationsbulletin heraus

«Gut Hören» heisst das Bulletin der Schweizer Hörgeräte-Akustiker, das für Hörgeschädigte und deren Angehörige bestimmt ist. Es erscheint drei Mal jährlich und enthält aktuelle Informationen über Hörschäden und deren Ursachen, über vorbeugende Massnahmen sowie über den Einsatz modernster Technologien zur Kompensation von Hörverlusten.

*Das Bulletin kann kostenlos bei Hörgeräte-Akustikern oder direkt beim Informationszentrum für gutes Hören, Lavaterstr. 57, 8002 Zürich (Tel. 01/202 81 38) bezogen werden.*

## Die schlafende Stadt, ein Märchenbuch

Märchen sind treue Begleiter in allen Lebenslagen: Man kann sie entweder selbst lesen oder vorlesen – letzteres macht oft noch fast mehr Freude, sowie verschenken und damit vielleicht einen «Märchenmuffel» auf ganz neue Gedanken bringen. In der Einführung meint der Autor Walter Kahn: «Aber es gibt noch ein anderes Wissen, das nicht aus dem Kopf, sondern aus dem fühlenden Herzen kommt. Zu diesem gehört kein Mikroskop und kein Zollstock, sondern Liebe und schauendes Erleben.» Besonders gut hat mir das Märchen «Der kluge Vetter und der andere Vetter» gefallen. Hier wird nicht der kluge Vetter, der Kopfmensch, der überall gewesen

ist, alles weiss und auswendiggeleert hat, von den alten weisen Männern zum König gewählt, sondern der andere, der gar nicht viel sagt, aber ein gutes Herz hat. (Grossdruck)

*Walter Kahn: «Die schlafende Stadt – und andere Märchen», Verlag CW Niemeyer, Hameln, 260 S., Fr. 28.–.*

## Aufgepasst bei Diabetes

### Sei nicht blind!

Informieren Sie sich beim Arzt über die Folgen der Diabetes (Zuckerkrankheit).



Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZB

Diabetes kann über Netzhautblutungen und Gefässschädigungen zur völligen Erblindung führen. Nur der Arzt oder der Augenarzt erkennt die Gefahr rechtzeitig. Vorbeugung: Diät, kein Übergewicht, keine Zigaretten, Bewegung.

## 15. Oktober – Tag des weißen Stockes

Alle wissen um die Bedeutung des weißen Stockes, doch wer kennt schon seine Herkunft? Dieses einfache, aber wirksame Hilfsmittel wurde 1931 in Paris lanciert. Die Schöpferin des weißen Stockes, die Aristokratin Guilly d'Herbemont, stand mit dieser Erfindung einer Gruppe von Menschen bei, die schon damals grosse Schwierigkeiten im Strassenverkehr hatte. Im Herbst 1930 regte sie in der Tageszeitung «Echo de Paris» an,

# A

# I

# K

die Blinden mit weissen Stöcken, ähnlich den Verkehrspolizisten, auszustatten. Der Aufruf zeigte unerwarteten Erfolg, denn schon im darauffolgenden Februar wurden in Paris, im Rahmen einer kleinen Feier und in Anwesenheit mehrerer Minister und Vertreter von Blindenorganisationen, die ersten weissen Stöcke Blinden zu deren Sicherheit und Sichtbarmachung überreicht. Die Langstock-Technik wurde in Amerika zur Rehabilitierung blind gewordener Soldaten aus dem Koreakrieg entwickelt. Diese Technik gibt dem Blinden und Sehbehinderten eine weitgehend selbständige Bewegungsfreiheit und Mobilität. Sie berücksichtigt die jedem Menschen eigene Reaktionszeit, indem sie ein Hindernis dann anzeigt, wenn es noch möglich ist, darauf zu reagieren.

## Museum für Völkerkunde, Basel: Das bekleidete Universum – Textilien in Bali

Textilien in Bali sind mehr als bloss Stoffe, aus denen Menschen sich Kleider anfertigen. Sie sind auch Medium, um die Göttlichkeit des Universums und seine materielle Verkörperung auszudrücken. Wenn Götter, Ahnen und Dämonen die Welt der Menschen besuchen, wird Bali zum bekleideten Universum. Tempelanlagen werden mit Fahnen, Schirmen und Behängen in symbolischen Farben geschmückt; Häuser, Schreine und Skulpturen sind, wie Menschen, mit festlichen Tüchern bekleidet. Magische Textilien gewähren Schutz und wenden Gefahren ab.



Seidenstoff mit Götterfiguren, Westbali

Schliesslich sind Kleider, wie überall in der Welt, soziale Zeichen und machen also «Leute». Die Ausstellung im Museum für Völkerkunde versucht, solchen Zusammenhängen nachzugehen. In ihr sind die Ergebnisse langjähriger Forschungs- und Sammlungstätigkeit von Basler Ethnologen zusammengefasst. In der Galleria des Museums ist bis zum 19. Oktober zusätzlich die Ausstellung «Katazome – japanisches

Stoffdesign» zu sehen. Es werden Werke des Textilkünstlers Shinzo Kajiwara vorgestellt.

Die Ausstellung im Völkerkundemuseum, Augustinergasse 2, 4001 Basel, dauert bis zum 15. März 1992 und ist bis 31. Oktober, Di bis So, durchgehend von 10 bis 17 Uhr und ab 1. November, Di bis So, von 10 bis 12 und von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

Redaktion: Marianna Glauser