

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 70 (1992)
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](#)

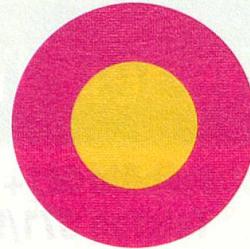
Terms of use

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: 10.01.2026

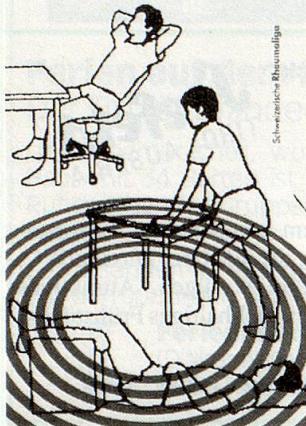
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

M



S

Stressbewältigung mit Entspannungs-techniken ...



... heisst das neue Merkblatt der Schweizerischen Rheumaliga in der Reihe «Rheuma vorbeugen», das letzte befasste sich mit dem Thema «Ausdauer». Entspannung kann durch verschiedene Massnahmen erreicht werden. Spezielle Techniken, welche sich mit dem Erspüren und Beheben von Störungen im Muskelgleichgewicht befassen, werden als körperzentrierte Entspannungstechniken bezeichnet. Auch Entlastungsstellungen dienen der Entspannung, da sie den Muskeltonus reduzieren. Sie können sehr gut zwischen- durch als Stellungsänderungen oder als Ausgangsstellungen für Entspannungstechniken dienen. Der neue Prospekt befasst sich mit diesen Techniken und zeigt Übungen in liegenden, stehenden und sitzenden Positionen. Dazu werden die Stressursachen, Stressauswirkungen und die Stresslösungen in Form von schematischen Darstellungen erklärt.

Das Merkblatt kann gratis bei der Schweiz. Rheumaliga, Postfach, 8038 Zürich, bezogen werden. Bitte ein frankiertes Rückantwortcouvert (C5) beilegen.

Ermässigung für Behinderte beim Wintersport

Die Sektion Basel des Schweizerischen Invalidenverbandes (SIV) hat das Verzeichnis «Ermässigung beim Wintersport» zusammengestellt. Darin enthalten sind Bergbahnen und Skilifte, die Behinderten Ermässigungen gewähren.

Zu bestellen bei: SIV, Zentralsekretariat, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062/32 12 62.

Pestalozzi-Kalender 1993



«Frieden – Umwelt» lautet das Motto des Pestalozzi-Kalenders 1993. Dieses ernste Thema kommt frisch und aufgestellt daher. Die Jugendlichen sollen durch diese Auseinandersetzung nicht entmutigt werden – im Gegenteil. Der Pestalozzi-Kalender will dazu anregen, eigene Lösungsmöglichkeiten zu finden. Die ansprechend präsentierten Artikel helfen da sicher mit.

Der Pestalozzi-Kalender 1993 ist für Fr. 17.80 erhältlich in Buchhandlungen und Papeterien oder beim Verlag Pro Juventute, Tel. 01/252 07 19.

Alzheimer-Broschüre

Die Schweizerische Alzheimervereinigung gibt eine Broschüre für Angehörige von Alzheimerpatienten heraus. Die Broschüre, welche in Zusammenarbeit mit der Pharma Information, Basel, entstanden ist, gibt auf knapp 20 Seiten Auskunft, was die Alzheimersehe Krankheit ist, aber auch, was sie nicht ist. Sie erklärt, woran man die Krankheit in ihrem Frühstadium erkennt, welche Formen der Behandlung zur Zeit möglich sind und wie die Angehörigen dem Patienten am sinnvollsten helfen können. Ebenso wichtig sind aber auch die Ratschläge für die Angehörigen, wie sie sich selber helfen und damit der Belastung standhalten können. Die Broschüre enthält eine Liste von weiterführenden Publikationen sowohl für Laien als auch für professionelle Helfer und Ärzte. Sie ist in deutscher, französischer und italienischer Sprache erhältlich.

Die Broschüre ist beim Sekretariat Schweizerische Alzheimervereinigung, Rue Pestalozzi 18, 1400 Yverdon-les-Bains, Telefon 024/22 20 00, erhältlich und kostet für Nichtmitglieder Fr. 5.–.

Ferien für Atemwegskranke

Auch im Winter führt die Vereinigung «Das Band» begleitete Ferien für Personen (und ihre Angehörigen) mit Asthma und andern Atemwegserkrankungen durch.

Auskunft: Das Band, Zentralsekretariat, Gryphenhübeliweg 40, Postfach, 3000 Bern 6, Telefon 031/43 42 70.

A

I

IK

Fotokalender 1993 Weisheit der Bibel



Auch für nächstes Jahr hat Christian Keller einen Kalender mit wunderschönen Fotos und Texten aus der Bibel zusammengestellt. Das Thema: die Schöpfung. «Diese Texte wollen und können unser Umweltbewusstsein fördern, indem sie uns die Welt um uns herum als Gottes Schöpfung in Erinnerung rufen – ohne Mahnfinger!» heisst es in seinem Brief.

Der Kalender ist erhältlich bei: Christian Keller, Glärnischstr. 43, 8135 Langnau, Tel. 01/713 13 26, und kostet Fr. 32.–.

Pfefferminztee, Dampfbügeleisen, Medikamentenmarkt im «prüf mit»

In der Zeitschrift des Konsumentinnenforums «prüf mit» 5/92 werden folgende Themen unter die Lupe genommen: Pfefferminztee, Dampfbügeleisen, Medikamentenmarkt. Ausserdem informiert sie über Gebisspflege, das Modegetränk Wasserkefir, PTT-Einzahlungen und Fusspilz.

«prüf mit» 5/92 ist für 7 Franken erhältlich am Kiosk oder beim Konsumentinnenforum, Postfach, 8024 Zürich. Bei der gleichen

Adresse können auch zwei hilfreiche Sonderausgaben bestellt werden: «Abfall: vermeiden – vermindern – verwerten» (Fr. 10.–) und «Problemlos zügeln» (Fr. 8.50).

Mit dem Haustier in die Ferien



Wer ein Haustier mit in die Ferien nehmen möchte, hat oft Mühe, ein entsprechendes Hotel zu finden. Die Verkehrsvereine des Tessins, des Piemonts und der Lombardei geben nun eine Liste von Hotels heraus, wo Haustiere willkommen sind.

Die Liste von Hotels, die Haustiere akzeptieren, ist erhältlich bei: Ente ticinese per il turismo, Villa Turrita, casella postale 1441, 6501 Bellinzona.

Pure-Märt, Tel. 156/60 30 10

Wer seine Früchte, das Gemüse usw. direkt bei einem Bauern der näheren Umgebung beziehen will, kann über Tel. 156 60 30 10 (1 Minute kostet Fr. 1.40) die entsprechenden Adressen erfahren und sich über das Angebot erkundigen. Wundern Sie sich nicht, falls gerade der Hof in Ihrer Nachbarschaft nicht auf der Liste ist, die Teilnahme am Pure-Märt ist freiwillig.

Literatur aus Afrika, Asien und Lateinamerika

Literatur aus andern Kontinenten ermöglicht, fremde Kulturen kennenzulernen, ohne grosse Reisen zu machen. Die Arbeitsgruppe «Literatur aus Afrika, Asien und Lateinamerika» liest und empfiehlt seit Jahren Bücher von Autorinnen und Autoren aus der Dritten Welt. Sie gibt jeweils eine Broschüre heraus, in der auf deutsch übersetzte Titel kurz besprochen sind. Die 360 Rezensionen geben Anregungen für packende Lektüre und erleichtern den Einstieg in die reiche Literatur.

Die Broschüre kostet Fr. 10.– und ist erhältlich bei: Erklärung von Bern, Postfach 177, 8031 Zürich.

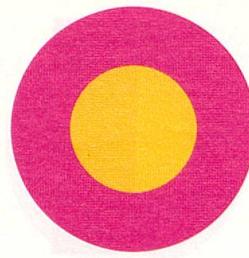
Honig und Laserdrucker im Test



Test, die Zeitschrift der Stiftung für Konsumentenschutz, erscheint in einem neuen Kleid. Die Themen in Nr. 189 sind: Honig wird seinem guten Ruf weitgehend gerecht, Laserdrucker, Wasserfilter – nötig oder schädlich, Schmerzspezialsprühstunde, Würzmittel, EG-Konsumentenschutz.

Test Nr. 189 kostet Fr. 7.– (+ Fr. 1.– Versandkosten) und kann bei der SKS, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031/45 34 44 bestellt werden. Test ist auch am Kiosk erhältlich.

M

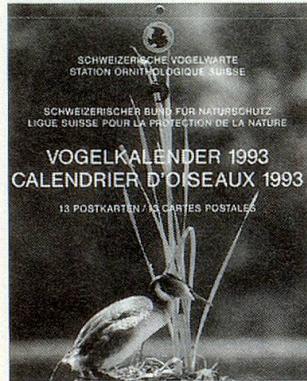


S

Alarmierende Situation bei Zugvogelrastplätzen

Die Schweizerische Vogelwarte Sempach hat mit finanzieller Unterstützung des Buwal eine Erhebung über die Rastplätze der Watvögel in der Schweiz abgeschlossen. 82 Prozent der 196 Rastplätze sind bedroht. Viele Rastplätze liegen in gelegentlich überflutetem Kulturland und fallen Drainagemassnahmen zum Opfer. An See- und Flussufern sind die Vögel laufend starken Störungen ausgesetzt. Die Vogelwarte Sempach betont, die Watvögel in der Schweiz benötigen mehr störungsfreie und dauernd benutzbare Rastgebiete.

Vogelkalender 1993



Die Schweizerische Vogelwarte Sempach gibt den Vogelkalender zusammen mit dem Schweizerischen Bund für Naturschutz heraus. Er enthält 13 Farbfotos von Vögeln, die als Postkarten benutzt werden können. Der Erlös dient vollumfänglich den Zielen der Vogelwarte und dem Bund für Naturschutz.

Der Kalender kann für Fr. 13.50 bezogen werden bei: Schweizer Vogelwarte, Kalender, 6204 Sempach, Telefon 041/99 00 22.

Panda Geschenke



Über 500 Geschenkartikel, alle nach ökologischen Kriterien ausgewählt, bietet WWF Schweiz in seinem Katalog «Panda Geschenke 93» an. Das Sortiment reicht von natürlichen Kosmetikartikeln über Ökotextilien bis zu Holzspielsachen aus Indien und biologisch angebautem Kräutertee von Schweizer Bergbauern.

Der Katalog kann bezogen werden bei: WWF Schweiz, Versand, 8037 Zürich, Tel. 01/444 72 50.

Krebs im Alltag – ein Magazin für alle

Wie ein roter Faden zieht sich die Botschaft der Aktion «Krebs und Psyche» durch dieses Magazin: Alle können von Krebs betroffen sein – alle können von Krebs Betroffene unterstützen. Das bedeutet, dass wir miteinander reden, einander zuhören müssen, dass wir die verschiedenen Hilfsangebote kennen und wissen, wo wir Unterstützung finden können. Es bedeutet aber auch, dass wir uns von der Idee «Krebs ist eine Strafe» oder «Krebs ist ein Todesurteil» lösen sollten.

Das Magazin lässt niemanden allein mit seinen Fragen. Die vielen Gedankenanstösse, die konkreten

Tips und nicht zuletzt die Adressen von Kontaktstellen, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen machen dieses Heft zu einem wichtigen Hilfsmittel.

Das Magazin kann gegen einen Unkostenbeitrag von Fr. 2.– am Kiosk gekauft werden.
Schweiz. Krebsliga, Postfach 8219, 3001 Bern.

Technorama Winterthur



1979 wurde in Winterthur das Technorama eröffnet. Heute bietet es von Dienstag bis Sonntag zwischen 10.00 und 17.00 Uhr in acht Abteilungen auf 6000 m² Fläche wissenschaftliche Informationen, interessantes Anschauungsmaterial und Gelegenheit zum Selbermachen. Es ermöglicht einen Einblick in die technische Entwicklung vor allem in der Schweiz.

Hier sehen und hören Besucherinnen und Besucher, was sie schon lange gesucht, in 600 Vitrinen und Tafeln, 30 Filmen und Tonbildern. Es finden zudem Sonderausstellungen statt. Und von 14.00 bis 17.00 Uhr steht das Jugendlabor offen, wo Geheimnisse der Physik, Biologie, Mechanik, Optik, Aku-

A I K

stik usw. durch Experimentieren gelüftet werden. Über ein Dutzend Führungen finden an jedem Tag statt. Meist stehen dafür ältere Männer im Einsatz, die früher einmal in den betreffenden Branchen gearbeitet haben, bei Sulzer oder BBC, in der Eisengiesserei oder Weberei. Deshalb werden die Ausführungen so engagiert und mit persönlichen Erlebnissen gewürzt. Es gibt kaum schönere Gelegenheiten, wo Grosseltern mit ihren Enkelkindern sich miteinander unterhalten, gemeinsam lernen und spielen können. Hier erfahren die Enkel Neues und Wunderbares aus der Welt der Grosseltern.

Die Mitgliedschaft pro erwachsene Person beträgt Fr. 40.–, jedes weitere Familienmitglied noch Fr. 15.–. Informationen: Technorama, Technoramastrasse 1, Postfach 3, 8404 Winterthur, Telefon 052/87 55 55.

Hanspeter Stalder

Vollwerternährung

Moderne Vollwerternährung bedeutet mehr als ein Frischkorn-Müesli zum Frühstück und einen Rohkostteller zum Mittagessen. Ebenso wichtig wie eine gesunde Ernährung sind in der modernen Vollwertlehre Begriffe wie umwelt- und sozialverträglich. In der Broschüre «Vollwerternährung» der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung werden die Thesen der Vertreter der Vollwerternährung dargestellt und kritisch unter die Lupe genommen. Kein Rezeptbuch.

Die Broschüre kann zum Preis von 10 Franken bei der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung, Postfach, 3052 Zollikofen, bestellt werden.



Ernst Ludwig Kirchner: *Die drei alten Frauen* (1925/26), Kirchner Museum Davos.

Kirchner Museum Davos

Am 3. September wurde in einem zweckmässigen und den ausgestellten Werken gut dienenden Bau von Annette Gigon und Mike Guyer in Davos das Museum für Ernst Ludwig Kirchner eröffnet. Es zeigt in wechselnder Auswahl das Œuvre des 1880 in Aschaffenburg geborenen und 1938 in Davos durch Freitod verstorbenen Künstlers. Die erste Ausstellung umfasst über 500 Exponate und gibt einen umfassenden, alle Schaffensrichtungen vertretenden Überblick. Die Ölbilder, Plastiken, textilen Arbeiten, Aquarelle, Farb- und vor allem Schwarzweisszeichnungen, Holzschnitte, Radierungen und Lithographien ergänzen die aus

andern Museen und Ausstellungen bekannten Meisterwerke.

Faszinierend ist bei Kirchner inhaltlich der Zusammenprall des Grossstädtischen der Berliner und Dresdener Zeit mit dem Bäuerisch-Archaischen der Davoser Jahre. Formal beeindrucken die weitgespannten Farbdissonanzen und -konsonanzen und die zeichnerischen Reduktionen zu frühkubistischen Formen. Damit hat er nicht nur die Künstlergruppe der «Brücke», sondern auch einen Teil der heutigen Kunst beeinflusst.

Das Museum ist geöffnet von Dienstag bis Sonntag von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Hanspeter Stalder

Redaktion: Marianna Glauser