

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 71 (1993)  
**Heft:** 1

**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](#)

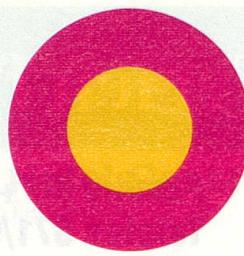
#### **Terms of use**

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:** 20.01.2026

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

# M



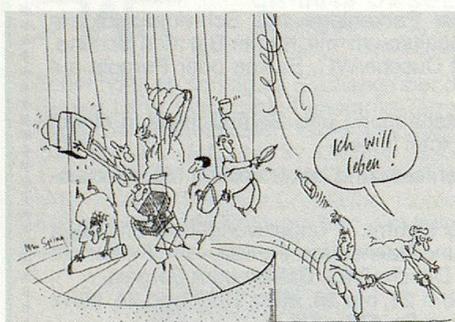
# S

## Sicherheit in der Badewanne

Viele gefährliche Unfälle zu Hause geschehen durch Ausrutschen in der Badewanne. Sichern Sie Ihre Badewanne mit Gleitschutzstreifen. Die Badewanne wird gründlich gereinigt und danach mit Streifen beklebt. Diese Streifen haben im Gegensatz zur Matte den Vorteil, dass sie dauernd in der Wanne bleiben und dadurch nicht immer wieder neu gereinigt werden müssen. Außerdem fällt die Stolpergefahr über die Mattenräinder weg. Die Gleitschutzstreifen sind in Paketen zu 8 Streifen erhältlich und genügen für eine normal grosse Badewanne. Sie können zum Preis von Fr. 13.– pro Paket bestellt werden bei der

*Schweizerischen Rheumaliga, Postfach, 8038 Zürich, Telefon 01/482 56 00 oder der Rheumaliga des Wohnkantons.*

## Medikamenten-Info-Telefon 156 65 54



Der telefonische Auskunftsdiest der Schweizerischen Medikamenten-Informationsstelle (SMI) beantwortet allgemeine Fragen im Zusammenhang mit Medikamenten und ihrem Gebrauch. Man erhält Informationen über Anwendungsgründe, Anwendungs-

einschränkungen, Wirkungsweise, Nebenwirkungen, Preise, Kostenübernahme durch Krankenkassen usw.

Der telefonische Auskunftsdiest ist keine Arztpraxis. Er kann und soll das Arztgespräch und die persönlichen Auskünfte in der Apotheke nicht ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen. Am Beratungstelefon des SMI geben Ärzte und Apotheker/innen Auskunft. Sie unterstehen dem Arztgeheimnis.

Die SMI ist ein von der pharmazeutischen Industrie unabhängiger Verein. Seine Mitglieder sind Einzelpersonen, Patienten- und Konsumentinnenorganisationen.

Zuerst überlegen, dann anrufen: Beim SMI ist ein Merkblatt erhältlich, das man mit einem an sich selbst adressierten, frankierten Retourcouvert gratis beziehen kann (SMI, Postfach 124, 4007 Basel). Es enthält einen kleinen Fragebogen, den man vor dem Anruf ausfüllen kann. Seit die SMI diesen Fragebogen abgibt, hat die Dauer der Anrufe abgenommen, lassen sich die wesentlichen Fragen besser und gezielter beantworten, und die Anruflenden sparen Geld.

*Das Beratungstelefon ist jeden Dienstag und Freitag von 14 bis 18 Uhr bedient. Ein Anruf kostet Fr. 1.40 pro Minute.*

## Selbsthilfegruppen ein Leitfaden der Krebsliga

Die Selbsthilfegruppe (SHG) ist für viele Krebskranke der einzige Ort, wo sie über ihre Sorgen reden können: Angst vor dem Tod, Partnerschaftsprobleme, Sexualität, Aggressionen gegen Angehörige sind Themen, wie sie in Selbsthil-

fegruppen häufig zur Sprache kommen. Im Leitfaden der Krebsliga erfahren Interessierte, wie eine solche Gesprächsrunde – von den Rahmenbedingungen über die Themenwahl bis zum Umgang mit Konflikten – ablaufen kann. Wie man eine SHG gründet, wie man deren Bekanntheitsgrad in der Bevölkerung steigern kann und ob und wann eine Fachperson zugezogen werden sollte, wird ausführlich erörtert. Auch die Frage, wer von der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe profitieren kann, wird geklärt. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, auf die Anliegen anderer einzugehen, seine eigenen Probleme mit fremden Menschen zu teilen und regelmässig an den Gruppentreffen teilzunehmen.

Immer häufiger schliessen sich auch Angehörige von Krebskranken zu einer SHG zusammen. Für sie ist der Leitfaden ebenso gedacht wie für die Betroffenen selber. Die Krebsliga möchte damit den Kontakt unter Menschen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben, erleichtern und sie ermutigen, Erfahrungen auszutauschen.

*Der Leitfaden kann bezogen werden bei SKL-Verlag, «Selbsthilfegruppen», Postfach 113, 1709 Freiburg. Für Nicht-Krebs-Betroffene wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 5.– erhoben.*

## Die gute Idee

Für ihre Mutter, die sich nicht mehr an Besuche und die kleinen Ereignisse des Tages erinnern kann, hat Frau M. S. im Warenhaus ein Buch gekauft. Dort schreibt ihre Mutter jeweils Besuche auf oder klebt Postkarten ein. Dieses «Ta-

# A

# I

# K

gebuch» ist ihre Gedächtnissstütze und beruhigt sie sehr und macht ihr viel Freude. Aber auch für die Besucher sei das Buch wichtig, meint Frau M. S., so dürfe man nicht immer sagen, sie weiss doch nicht, ob man kommt oder nicht. Diese gute Idee ist für wenig Geld zu verwirklichen, solche Bücher oder dicke Hefte gibt es im Migros, im Konsum oder in Warenhäusern.

## SKS-Test Nr. 190



Immer mehr Leute brauchen täglich ein Mundwasser für frischen Atem oder eine Zahnpülzung zur Karies- und Plaquebekämpfung. Was ist von diesen oft rot, grün oder blau gefärbten Wässerchen zu halten? Die Stiftung für Konsumentenschutz stiess in ihrem Test bei verschiedenen Produkten auf bedenkliche Inhaltsstoffe. Besonders problematisch: der Alkoholgehalt in einigen Produkten. Laut einer amerikanischen Studie ist beim regelmässigen Gebrauch stark alkoholhaltiger Mundwässer ein Krebsrisiko nicht auszuschliessen. Aber auch die unnötigen und teilweise problematischen Farbstoffe gab es zu beanstanden sowie Stoffe, die allergieauslösend sein können. Zusammenfassend ist zu sagen: Auf Mundwässer kann ver-

zichtet werden; bei Zahnpülzungen ist, wenn Alkohol und Farbstoffe gemieden werden, nur ein Produkt zu empfehlen.

Weitere Themen: Camcorder der Luxusklasse, Zahnerosion, Landwirtschaft und Europa, Nüsse, Maltherapie, Tips zum Dampfreiniger-Kauf.

*SKS-Test Nr. 190 ist für Fr. 7.– am Kiosk erhältlich oder bei SKS, Postfach, 3000 Bern 23.*

## Lohnender Verzicht



Eine Aktion des Blauen Kreuzes vom 28.2. bis 10.4.1993. Prospekt erhältlich beim Blauen Kreuz, Aktion lohnender Verzicht, Postfach 8957, 3001 Bern, Telefon 031/24 11 42.

## Die Ernährung älterer Menschen

Ausgewogen, aber kalorienärmer als in früheren Jahren sollten ältere Menschen essen. Der Bedarf an lebenswichtigen Substanzen wie Eiweiss, Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen ist im Alter unverändert. Der Kalorienverbrauch dagegen nimmt mit zunehmendem Alter – vor allem infolge der verminderten Aktivität – ab. Eine ausgewogene Ernährung trägt nicht nur zum allgemeinen Wohlbefinden bei, sondern kann auch verschiedenen Unpässlichkeiten und Krankheiten vorbeugen.

Das Essen muss natürlich auch im Alter Spass machen. Die Broschüre «Die Ernährung älterer Menschen» enthält Tips, wie Mahlzeiten abwechslungsreich und gesund gestaltet werden können. In kurzen Abschnitten wird die ernährungsphysiologische Bedeutung von Proteinen, Kohlehydraten, Vitaminen, Fett, Eisen und Kalzium erläutert. (Kein Rezeptbuch!)

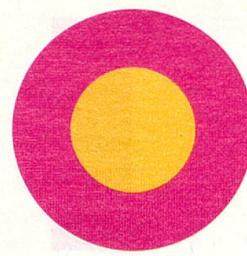
«Die Ernährung älterer Menschen» kann gratis bezogen werden bei der Eidgenössischen Alkoholverwaltung, Länggassstr. 31, 3000 Bern 9.

## Treibstoff sparen

Das Aktionsprogramm Energie 2000 will Autofahrer/innen zum Energiesparen anregen. «Energie 2000 will nicht etwa eine Hetzkampagne gegen den motorisierten Verkehr entfesseln, sondern vielmehr den bewussten, rationalen und sparsamen Umgang mit dem Fahrzeug fördern. Denn immer noch verpufft viel zu viel kostbarer Treibstoff ohne nutzbringende Wirkung. Allein schon der richtige Fahrstil bringt nicht nur Ersparnisse von durchschnittlich 15 Prozent, sondern garantiert erst noch mehr Komfort, weniger Lärm und schont die Nerven», so heisst es im Geleitwort von Bundespräsident Adolf Ogi. Wer mehr über sparsames Fahren wissen will, erhält – solange Vorrat – die Broschüre «Tips und Tricks zum Treibstoffsparen» beim

Schweizerischen Strassenverkehrsverband FRS, Postfach 8224, 3001 Bern. Bitte Klebetikette mit Adresse beilegen.

# M



# S

## Kochbücher im Silva-Verlag

Gleich eine ganze Serie von Kochbüchern gibt der Silva-Verlag heraus. Die Bücher sind schön und übersichtlich gestaltet und vermögen wohl auch «Kochmuffel» anzuregen, wieder einmal in der Küche kreativ zu werden. Wer eigentlich immer schon mehr Gemüse auf den Tisch bringen wollte, aber keine Ideen hatte, dem hilft sicher der Band «Gemüse» weiter. Wer noch kein italienisches Kochbuch hat, findet im Band «Italien» die wichtigsten und feinsten Rezepte. Liebhaber von kleinen Plättchen werden im Band «Vorspeisen» auf ihre Rechnung kommen.

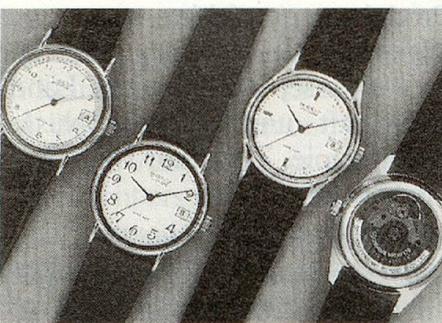
«Italien», «Vorspeisen», «Gemüse» sind beim Silva-Verlag, Hardturmstr. 131, 8005 Zürich, erhältlich und kosten pro Band Fr. 22.80 (250 Silva-Punkte + Versand).

## Verführerische Süßigkeiten

Ein Stück Schokoladetorte mit nur 85 Kalorien – dazu darf man sich wirklich verführen lassen. Das Rezept für diese «leichte» Süßigkeit findet man im Kochbuch «verführerische Süßigkeiten», welches das Assugrin Dessert-Studio herausgegeben hat. Die Speisen sind natürlich zuckerfrei, für alle, die Zucker meiden müssen, und für linienbewusste Feinschmecker.

«Verführerische Süßigkeiten» (56 Seiten, illustriert mit Kalorien- und Nährwertangaben) ist erhältlich beim Assugrin Dessert-Studio, Postfach, 8026 Zürich, und kostet Fr. 12.80.

## M-Watch Ecomatic-Linie



«Eco» steht für Ecology (Umwelt) und «matic» für Automatic. Das für das Uhrengehäuse verwendete Messing ist zu 100 Prozent aus Altmetallen hergestellt, und das mechanische Schweizer Präzisions-Uhrwerk läuft mit Automatik-Aufzug dank der Armbewegung, also ohne Batterie.

Diese M-Watch ist für Fr. 100.– bei Migros erhältlich.

## Kurs- und Reiseprogramm für Blinde und Sehbehinderte

Ein grosses Kursangebot gibt es für Blinde und Sehbehinderte – vom Vollwert-Kochkurs, Mobilitätstraining, Garten- und Balkonbepflanzung und Literatur über Lebenshilfe, EDV bis zu Badeferien in Mallorca oder Tandemferien in Holland.

Auskunft und Programme bei: Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband, Regionalsekretariat Deutschschweiz, Hirschengraben 2, 3011 Bern, Telefon 031/25 11 25, und Schweiz. Blinden-Bund, Kurssekretariat Bern, Postfach 8244, 3001 Bern, Telefon 031/25 11 53.

## Behinderten-freundliche Hotels in Graubünden

Der Verkehrsverein Graubünden hat eine Liste von Hotels mit Einrichtungen für Behinderte zusammengestellt. Verschiedene Häuser sind durchgehend rollstuhlgängig, andere bieten behindertenfreundliche Zimmer an, oder die Türen und Eingänge, auch im Restaurant, sind stufenlos erreichbar. Ein weiteres Kriterium sind speziell breite Lifte und grosse Zimmer mit entsprechendem Bad.

Die Hotelliste kann bezogen werden beim Verkehrsverein Graubünden, Alexanderstrasse 24, 7001 Chur, Tel. 085/9 61 00.

## «prüf mit» Nr. 6/92



Kochschinken enthält oft zu viele Keime und zuviel Wasser im Verhältnis zum Eiweiss. Gekochter Schinken, wie er tagtäglich für Tausende von Sandwiches und viele andere Gerichte verwendet wird, ist nicht immer so appetitlich, wie er aussieht. Für den Test wurden 14 Schinkenproben untersucht, je sieben offen verkauft und vorverpackte. Ergebnis: 9 der 14 Proben fallen bei den qualitativen Ansprüchen durch, die das Ge-

# A

# I

# K

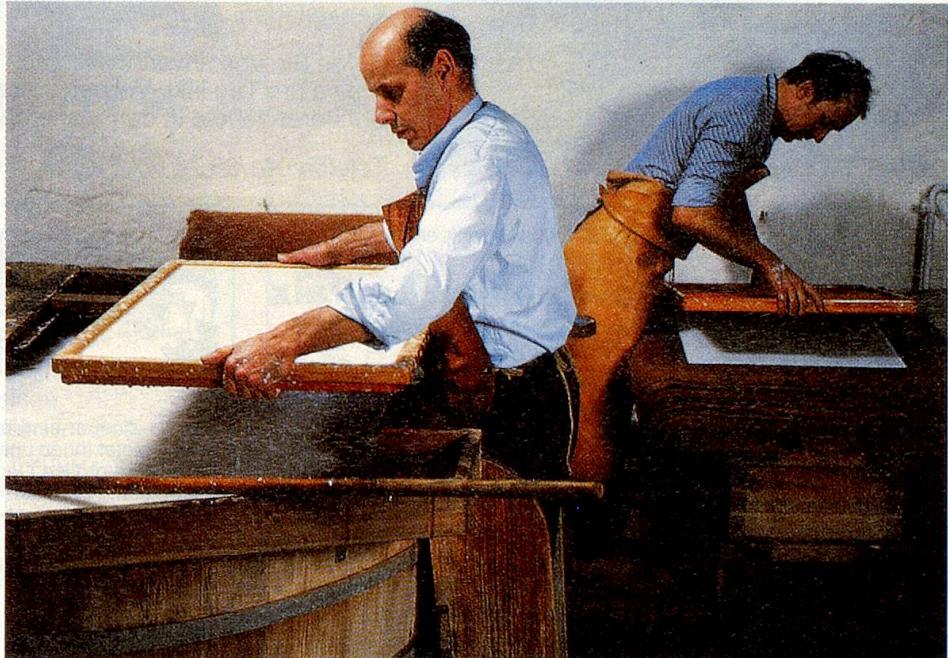
setz in Sachen Wasser- und Eiweissgehalt stellt, und nur 5 überstiegen bei der Untersuchung auf Keime keinerlei Toleranzwerte. Das ist für Konsumentinnen und Konsumenten nicht akzeptabel. Wenn ein kantonales Laboratorium bei seinen Stichproben feststellt, dass Toleranzwerte überschritten werden, blüht den Anbietern eine Beanstandung von Amtes wegen. «prüf mit» ist keine amtliche Stelle und erteilt keine Beanstandungen. Der Test in dieser Nummer soll aber am Qualitäts- und Hygienebewusstsein der Anbieter rütteln und ihnen bewusst machen, dass sich Konsumentinnen und Konsumenten gegen ungenügende Waren wehren.

Weitere Themen: Justiz vergisst Konsumenten, Gesellschaftsspiele, Skiferien und Snowboards.

*«prüf mit» Nr. 6/92 ist am Kiosk für Fr. 5.50 erhältlich und über Tel. 01/252 39 14.*

## Solarsalon

Der Solarsalon, der vom 18. bis 22. Februar (9.30 bis 18.30) im Ausstellungsgelände der Bea in Bern stattfindet, ist die grösste Ausstellung der Solar- und Solar-mobil-Branche der Welt. Über 50 Leicht-Elektrofahrzeuge, Solarmobile und käufliche Elektrofahrzeuge, auch Occasionsfahrzeuge werden ausgestellt. Der Solarsalon ist aber auch die Leistungsschau der Solar-Branche der Schweiz. Es werden Sonnenkollektoren und solare Anwendungen zur Wärme-gewinnung gezeigt, vom solar gespiesenen Kleingerät über die so-lare Stromversorgung für Ferien-häuser bis zum Solarkraftwerk für Wohnhäuser und Fabriken.



Papierschöpferei

Foto: Basler Papiermuseum

## Papiermuseum

Auch im Zeitalter der Elektronik tauchen gelegentlich Fragen auf über Papier, Schrift und Druck: Wie entsteht Papier? Wie geschah das in früheren Zeiten? Welches sind die Ursprünge der heutigen Schrift? Wie sahen die ersten gegossenen Lettern aus? Wie funktionierte eine Handsetzerei? Wie sahen die ersten Schreibmaschinen aus? Wie werden Bücher hergestellt?

Auf all diese Fragen finden junge wie alte Besucher des Schweizerischen Papiermuseums, des Museums für Schrift und Druck und der Basler Papiermühle erschöpfende Antworten. Sei dies in der Ausstellung mit ihren Exponaten, Texten, Dia- und Videovorführungen. Oder, was noch spannender ist, im Selbertun, wenn man an Ort und Stelle selbst Papier herstellen und bedrucken kann. Oder wenn die Besucher auf allfällige weitere

Fragen Antworten von kundigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erhalten. Ein Museumsladen dient darüber hinaus als Fundgrube zum weiteren Studium und zum Schenken.

Gibt es hier nicht natürliche Begegnungen zwischen Alt und Jung, wenn Enkel mit Grosseltern gemeinsam die Ausstellung besuchen? Sind dies nicht normale Gelegenheiten, miteinander über Vergangenes ins Gespräch zu kommen? Ist hier die ältere Generation nicht gefordert, als «Zeitzeugen» den Bogen vom Damals zum Heute zu schlagen?

HST

*Die Basler Papiermühle, das Schweizerische Papiermuseum und das Museum für Schrift und Druck befinden sich im gleichen Haus: St. Alban-Tal 37, 4052 Basel. Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 14 bis 17 Uhr.*

Zusammengestellt von  
Marianna Glauser