

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 71 (1993)
Heft: 2

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](#)

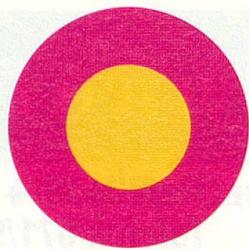
Terms of use

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: 21.01.2026

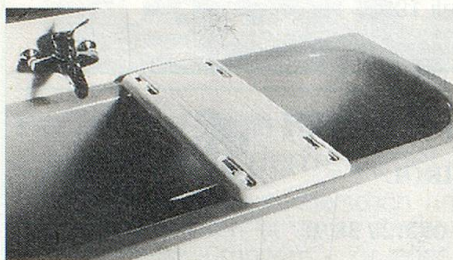
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

M



S

Ohne fremde Hilfe baden



Das wohltuende Baden und Duschen zu Hause ist für viele Menschen zum Problem geworden. In die Badewanne Ein- und Aussteigen kann neu mit einem Badewannenbrett um vieles erleichtert werden. Sie setzen sich von aussen auf das Brett und schwingen im Sitzen die Beine über den Rand. Während des Duschens können sie bequem sitzen. Das Badewannenbrett ist aus leicht zu reinigendem Kunststoff und passt in alle gängigen Badewannen. Erhältlich ist die praktische Vorrichtung zum Preis von Fr. 105.- zuzüglich Versandkosten bei der

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

Reha-Magazin

Das neue Reha-Magazin ist ein Hilfsmittelkatalog. In farbiger Aufmachung werden dem Leser verschiedene Hilfsmittel für die Mobilität und Pflege von Behinderten, Betagten und Kranken zu Hause vorgestellt, zusätzlich wird auch auf Dienstleistungen und Finanzierungsmöglichkeiten durch die IV oder Krankenkassen hingewiesen. Für die erste Ausgabe des

Reha-Magazins wurde als Hauptthema «mieten statt kaufen» mit Schwerpunkt Pflegebetten gewählt. Wenn Sie mehr zu diesen Themen erfahren möchten, wenden Sie sich an die Firma

Auforum, Emil Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein, Telefon 061/411 24 24; das Reha-Magazin ist dort gratis erhältlich.

Alu-Sammeln ist sinnlos geworden

Wie das Konsumentinnenforum im «Prüf mit» 1/93 und 2/93 schreibt, war das Sammeln von Aluminium eine Umweltaktion der ersten Stunde und wurde mit der Zeit ein Symbol für den Recycling-Gedanken. Lange wagte niemand, an diesem Prinzip zu rütteln. Doch mittlerweile hat sich herausgestellt, dass beim Sammeln von Alu-Kleinschrott (Folien, Joghurtdeckel, Tuben) der Ertrag in keinem Verhältnis zum Aufwand steht, und zwar weder ökologisch noch ökonomisch. Das verschmutzte Gemisch aus obengenannten Bestandteilen muss nämlich vor dem Abtransport nachsortiert werden, was sehr viel kostet. Das Konsumentinnenforum fordert deshalb, dass diese Alibiübung abgebrochen werden soll. Tatsächlich geht es nicht an, dass die mühselige Sammelarbeit, die viele Konsumentinnen und Konsumenten leisten, ausgenützt, dass ihr Umweltbewusstsein missbraucht wird. Missbraucht zum Beispiel von der Aluminium-Industrie. Mit dem Slogan «man kann ihn ja wiederverwerten» hat sie dem hochwertigen Rohstoff Aluminium ein grünes Mäntelchen

umgehängt, um damit ihren Absatz zu festigen und ihr Image aufzupolieren. Aluminium ist ein wertvolles Material und viel zu schade für Wegwerfprodukte. Doch diese nahmen in den letzten Jahren stetig zu. Heute ist die einzige Lösung für das Abfallproblem, Abfall zu vermeiden. Beim Aluminium heisst das, nur langlebige Produkte aus Aluminium zu kaufen und Produkte zu bevorzugen, die nicht in Alu verpackt sind.

Weitere Themen: Wasserfilter im Test: Ein Gebot der Mode, nicht der Gesundheit (prüf mit Nr. 1/93) Bekleidung: Polyester & Co. (prüf mit Nr. 2/93)

«prüf mit» ist am Kiosk für Fr. 5.50 erhältlich und über 01/252 39 14.

Europäischer Gesundheits-Pass

Der europäische Gesundheits-Pass, ein Dokument im Format eines Reisepasses, ist in mehreren europäischen Ländern bereits mit Erfolg in Gebrauch; neu ist er auch in der Schweiz erhältlich. Der von einer Chemiefirma finanzierte Gesundheits-Pass gibt Auskunft über wichtige Daten zum persönlichen Gesundheitszustand und erleichtert die medizinische Versorgung bei Krankheitsfällen im Ausland. Das handliche Dokument ist ein einfaches Hilfsmittel gegen Sprachbarrieren, auf Reisen kann es eine fachgerechte medizinische Betreuung unter Umständen wesentlich beschleunigen.

Ab sofort kann der europäische Gesundheits-Pass in Schweizer Apotheken kostenlos bezogen werden.

A

I

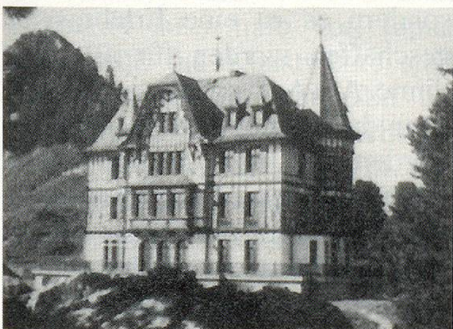
K

Grossdruckbücher

Es gibt viele Menschen, die trotz Brille ein grösseres Schriftbild wünschen oder brauchen. Hier wollen «Grossdruckbücher» helfen. Sie zeichnen sich durch grössere Schrift sowie grössere Abstände zwischen den Buchstaben und zwischen den Zeilen aus. Der Deutsche Caritasverband hat aus dem Angebot der Verlage in seiner jährlichen Liste etwa 130 Bücher ausgewählt: überwiegend Erzählendes und Heiteres, ausserdem Bücher zur Besinnung und Sachbücher. Auch Hinweise auf Literatur-Kassetten sind zu finden.

Die Liste «Eine Auswahl Grossdruckbücher 1993» kann kostenlos angefordert werden beim Deutschen Caritasverband, Caritas-Korrespondenz, Postfach 420, D-7800 Freiburg i. Br.

Naturschutzzentrum Aletsch



Hoch über dem Rhonetal, mitten in einer grossartigen Gebirgslandschaft, steht die Villa Cassel. Einst Sommersitz eines englischen Bankiers, dient das historische Gebäude heute dem Schweizerischen Bund für Naturschutz (SBN) als Informationszentrum. Das SBN-Zentrum Aletsch wartet jeweils im

Sommer mit einem attraktiven Programm auf, das vom Ausstellungsbesuch über naturkundliche Exkursionen bis hin zu Ferienwochen reicht. Ziel des Zentrums ist es, seine Besucher und Besucherinnen für die Belange der Natur und deren Erhaltung im Berggebiet zu sensibilisieren. Mit seinem Ferien- und Fortbildungsprogramm verwirklicht das Naturschutzzentrum Aletsch konsequent den Gedanken des sanften Tourismus und verbindet das erholsame Naturerlebnis und lustvolles Lernen auf umweltschonende Art und Weise. Für Besucher, die das Aletschgebiet unter kundiger Leitung kennenlernen möchten, wird ein abwechslungsreiches Wanderprogramm angeboten. Doch auch Tagesbesucher kommen auf ihre Rechnung: Eine naturkundliche Ausstellung mit Tonbildschau und ein Alpengarten direkt vor der Villa erwarten sie.

Das Detailprogramm 1993 ist erhältlich beim: SBN-Naturschutzzentrum Aletsch, Villa Cassel, 3987 Riederalp; Tel. 028/27 22 44.

Fit und gesund mit Äpfeln

Ein altes englisches Sprichwort sagt: «An apple a day keeps the doctor away.» Also, wer täglich einen Apfel isst, braucht keinen Arzt. Das Fruchtfleisch des Apfels gehört zum Köstlichsten und Vollkommensten, was die Natur zu bieten hat. Die Schweiz gilt als das obstreichste Land Europas. Unser Klima begünstigt das Wachstum der Obstbäume. 1992 war ein richtiges Obstjahr: Über 150 000 Tonnen Tafeläpfel konnten geerntet werden. Der Absatz des einheimi-

schen Obstes wird von der Eidg. Alkoholverwaltung gefördert, Obst soll nämlich möglichst nicht zu Schnaps gebrannt werden. Die Broschüre «Unser Schweizer Apfel» liefert interessierten Konsumentinnen und Konsumenten wertvolle Informationen zum Thema Apfel. Es wird unter anderem auf die gesundheitsfördernden Wirkungen der Frucht hingewiesen, auch Rezepte für Apfel- und Birnendesserts sind zu finden.

Zu bestellen ist die Broschüre zum Preis von Fr. 2.– bei der Eidg. Alkoholverwaltung, Länggassstr. 31, 3000 Bern 9.

Aufgepasst mit Schlaf- und Beruhigungsmitteln

Über 20 benzodiazepinhaltige Beruhigungsmittel sind unter diversen Markennamen erhältlich. Sie sind heute die weltweit am häufigsten verordneten und konsumierten Medikamente und gelten als relativ sicher und gut verträglich. Nach ihrer Entdeckung Anfang der 60er Jahre erschienen sie wie ein Wunder, insbesondere Librium und Valium entwickelten sich zu eigentlichen Rennern. Wie sich inzwischen herausgestellt hat, hält sich der Segen der Benzodiazepine zumindest für diejenigen, die sie schlucken, in engen Grenzen. Sie beinhalten nicht nur ein erhebliches Abhängigkeitspotential, sondern können unerwartete Nebenwirkungen zeitigen wie Schwindel, verminderte Reaktionsfähigkeit oder Erinnerungslücken. Der nicht zu bestreitende, schnell einsetzende, entspannende Effekt verleitete die Ärzte dazu, diese Tranquilizer bei geringfügigen

M



S

vegetativen Störungen, aber auch bei Stress, leichten Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen ohne Bedenken zu verordnen. Neuere Untersuchungen zeigen, dass der Konsum von Benzodiazepinen vor allem unter Frauen und älteren Menschen stark verbreitet ist. Schweizer Schätzungen gehen davon aus, dass 70 Prozent der abhängigen Personen Frauen sind und dass die Verschreibungen mit dem Alter stark zunehmen. Sicher können Schlaf- und Beruhigungsmittel sinnvoll sein zur akuten, zeitlich begrenzten Intervention bei Angst, Panik, Erregung und unerträglichen Belastungen. Die unbekümmerte Art und Weise jedoch, wie die damit verbundenen Gefahren verharmlost und heruntergespielt werden, ist nicht zu verantworten. Die Organisation «Erklärung von Bern» fordert deshalb in ihrem Publikationsorgan «Med in Switzerland», dass die Indikationen für Benzodiazepin-Präparate eingeschränkt und dass Hinweise auf die Abhängigkeitsgefahr angebracht werden sollten.

Aus «Med in Switzerland», das für Fr. 15.– pro Jahr abonniert werden kann bei der «Erklärung von Bern», Postfach, 8031 Zürich.

Ferien für Behinderte

Der Ferienkatalog von Mobility International Schweiz 1993 ist erschienen. Darin sind wiederum die meisten und wichtigsten Reise- und Ferienmöglichkeiten enthalten, die dieses Jahr in der Schweiz für Behinderte angeboten werden. Im ersten Teil sind die durch Mobility International Schweiz (MIS) organisierten Reisen aufgeführt.

Es folgt eine Aufstellung aller Angebote im In- und Ausland, die von verschiedenen Institutionen ausgeschrieben werden. Für Leute, die alleine verreisen möchten und eine Begleitperson suchen, steht die Helferbörse von MIS zur Verfügung. Als Reisebegleiter/innen werden Personen gesucht, die bereit sind, ihre Ferien einmal anders zu verbringen, und einen Austausch oder eine Abwechslung zum Berufsalltag suchen. MIS organisiert dieses Jahr zwei Helferseminare, um das erwünschte Grundwissen zu vermitteln.

Weitere Auskünfte zur Helferbörse oder Bestellungen des Ferienkatalogs (Schutzgebühr Fr. 6.–) bei Mobility International Schweiz, Hard 4, 8408 Winterthur; Tel. 052/222 68 25.

Wider die Entzauberung des Waldes



Vor zehn Jahren war das Waldsterben bei uns in aller Munde, doch heute sind für viele Menschen die Sorge um ihren Arbeitsplatz und die wirtschaftliche Zukunft wichtiger als ökologische Fragen. Die Wälder – die grüne Lunge unserer Erde – sind jedoch weiterhin und zunehmend krank, und der Raub-

bau an ihnen, besonders an den Tropenwäldern, dauert unvermindert an. Die neueste Nummer der Zeitschrift «wendekreis» betrachtet die Lebensgemeinschaft Wald unter verschiedenen Aspekten: Sie befasst sich mit dem Raubbau am Wald ebenso wie mit dem Waldsterben, sie zeigt die Bestrebungen zur Schaffung neuer Urwälder in der Schweiz und geht der Verehrung heiliger Bäume in der Kulturgeschichte der Menschheit nach.

«wendekreis» kann als Probenummer gratis bezogen werden bei: Missionsgesellschaft Bethlehem, 6405 Immensee, Tel. 041/81 51 81.

Berge be-greifen

Im Gletschergarten Luzern findet diesen Frühling unter dem Titel «Berge be-greifen» eine Ausstellung statt, die für Blinde und Sehbehinderte geschaffen, für Sehende aber ebenso geeignet ist. Berge begreifen ist im doppelten Sinn des Wortes gemeint: Es geht nicht nur um ein intellektuelles Verstehen, sondern es ist eine Erlebniswelt geschaffen worden für alle fünf Sinne. Am Anfang der Ausstellung kann das Matterhorn «be-griffen» werden, die letzte Station ist der Pilatus und seine Drachensage. Da darf das Relief der Berge ertastet werden, Pflanzengerüche steigen auf, Alpentiere werden erlebbar. Verschiedene Sponsoren ermöglichen durch ihre Beiträge den Aufbau der Ausstellung und auch Gratisseintritte für alle Behinderten inkl. einer Begleitperson.

120 Jahre Gletschergarten Luzern; Berge be-greifen, eine Ausstellung für Sehbehinderte und Sehende vom 19. März bis 31. Mai 1993.

A

I

K

Japan in Zürich

禪

Zürich steht diesen Frühling und Sommer ganz im Zeichen von Japan. In verschiedenen Museen, aber auch auf den Plätzen und Strassen der Stadt wird die Vielfalt des Landes der aufgehenden Sonne zu sehen, zu hören und zu spüren sein. Das Angebot im Museum Rietberg wird auch sehr hohe Erwartungen erfüllen können. Noch bis zum 18. April ist dort die Ausstellung «Zen-Meister der Meditation in Bildern und Schriften» zu sehen. Manche der gezeigten Meisterwerke werden zum erstenmal ausserhalb von Japan ausgestellt, die Kunstwerke sind zu einem beachtlichen Teil als Nationalschätze oder als wichtiger Kulturbesitz registriert. Um den Besucherinnen und Besuchern eine möglichst konkrete Vorstellung vom Leben in mittelalterlichen Klöstern Japans zu vermitteln, werden vorwiegend berühmte Zen-Meister des 13. bis 16. Jahrhunderts in Schriften, Porträtbildern und Skulpturen vorgestellt. Anhand der gezeigten Kunstwerke soll der buddhistische Begriff «Zen» sichtbar gemacht werden. Was bedeutet denn Zen überhaupt? Zen wird übersetzt mit Meditation oder Versenkung. Nicht Rituale

oder die Doktrin, sondern die persönliche religiöse Erfahrung und die Beziehung zwischen Mönch und erleuchtetem Meister stehen im Mittelpunkt. Vom 6. Juni bis 22. August 1993 wird im Museum Rietberg die Ausstellung «Nô-Masken und Gewänder des japanischen Theaters» zu sehen sein. Japanische Nô-Masken unterscheiden sich von anderen Masken der Welt dadurch, dass sie ihren Gesichtsausdruck in der Bewegung im Licht verändern und so eine Vielzahl von Gefühlen ausdrücken können. Ergänzend zu den geheimnisvoll lebendigen Masken aus dem 16. bis frühen 19. Jahrhundert, sind auch prunkvolle Nô-Gewänder ausgestellt. Richti-

ges Nô-Theater bietet das Zürcher Schauspielhaus in der zweiten Juniwoche. Am 19./20. Juni wird im Park des Rietberg-Museums das Sommerfest Natsu Matsuri stattfinden, eine weitere Möglichkeit der Begegnung zwischen West und Ost. Für weitere Auskünfte – etwa über die Ausstellungen in der Rietberg-Dépendance im Haus zum Kiel oder über die Ikebana-Ausstellung im japanischen Teehaus – steht das Japan-Telefon zur Verfügung:

01/202 80 84. Museum Rietberg, Gablerstr. 15, 8002 Zürich.

Zusammengestellt: Eva Nydegger
und Marianna Glauser



Porträt des Zen-Meisters Ikkyū Sōjun, 15. Jh. (Hängertafel).