Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 71 (1993)
Heft: 3

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: 09.12.2025

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

MOS

Gesunde Ernährung

Konsumentinnen und Konsumenten verfügen heute in der Schweiz über ein ausserordentlich vielseitiges Angebot an Nahrungsmitteln und in den meisten Fällen auch über die materiellen Voraussetzungen, den eigenen Speisezettel nach den Grundsätzen einer gesunden Ernährung zu gestalten. Dass dies häufig trotzdem nicht in ausreichendem Mass getan wird, bezeugen zahlreiche statistische Erhebungen. Das ist insofern bedauerlich, als heute erwiesen ist, dass Ernährung und Gesundheit eng zusammenhängen; bei vielen Krankheiten konnte das präventive Potential einer ausgewogenen Ernährung nachgewiesen werden. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet jedoch keineswegs eine langweilige, fade Diät, sondern im Gegenteil, als erstes einmal die Vielfalt der Nahrungsmittel besser zu beachten und einen abwechslungsreicheren Speisezettel zu gestalten.

Die neue prüf mit-Sonderausgabe «Gesunde Ernährung» bietet diesbezüglich handfeste, praxisbezogene und übersichtlich dargestellte Informationen. Nach dem einleitenden ernährungstheoretischen Teil werden 140 Alltagsfragen zur gesunden Ernährung beantwortet. Da werden gängige, aber falsche Behauptungen richtiggestellt und ebenso gängige, aber korrekte Aussagen erläutert. So erfährt man, ob Brot dick macht, ob Eier schwer verdaulich sind, ob kaltgepresste Öle besser sind für die Gesundheit und vieles mehr.

Die prüf mit-Sonderausgabe «Gesunde Ernährung» ist ab sofort für Fr. 9.50 am Kiosk oder unter Telefon 01/252 39 14 erhältlich.

Rückenschule

Seit zwei Jahren baut die Schweizerische Rheumaliga mit den kantonalen Ligen ein Netz von Rükkenschulen in allen Regionen der Schweiz auf. In Ergänzung zu diesen Kursen hat die Schweizerische Rheumaliga nun ein Teilnehmer-Handbuch herausgegeben, in welchem die Schwerpunkte herausgegriffen und übersichtlich zusammengefasst wurden. Auch wer noch keine Rückenschule besucht hat, kann vieles über rückengerechte Verhaltensweisen für den Alltag erfahren oder wird durch diese Broschüre vielleicht inspiriert, einmal eine Rückenschule aufzusuchen.

Der erste Teil der Broschüre befasst sich mit dem Aufbau und der Funktion der Wirbelsäule und mit der Haltung, während anschliessend im praktischen Teil leicht verständliche Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und Entspannung vorgestellt werden.

Das Rückenschule Teilnehmer-Handbuch kostet 13 Franken und ist erhältlich bei der Schweizerischen Rheumaliga, Renggerstrasse 71, Postfach, 8038 Zürich (bitte ein frankiertes und adressiertes C5-Couvert beilegen), oder unter Telefon 01/482 56 00.

Neue Wanderkarte «Rund um Visp»

Bevor richtige Strassen in die Bergdörfer rund um Visp führten, zog eine Familie im Jahresverlauf bis zu fünfmal um. Dieses System der Streuhofsiedlungen brachte es mit sich, dass die Bewohner sehr viele Wege anlegten und rege benützten. Und deshalb gibt es in dieser Region heute noch so viele erlebnisreiche Pfade. Die besterhaltenen dieser Wege sind in der neuen Wanderkarte «Rund um Visp» eingezeichnet. Sehr aufschlussreich ist die Rückseite der Wanderkarte, auf der ein Kräuterweg, ein Brot-Lehrpfad, ein Planetenweg, ein Bachblüten-Lehrpfad und zahlreiche Wanderungen entlang von offenen, teils in den Fels geschlagenen Wasserleitungen beschrieben werden. Besonders empfohlen wird ein Rebenweg, ist doch die Region stolz auf ihren höchstgelegenen Rebberg Europas, die «Rieben» bei Visperterminen.

Die Königsroute von «Rund um Visp» ist die Höhenwanderung rund ums Augstbordhorn. Die Wanderung führt oberhalb des Augstbord-Hochplateaus ins Turtmanntal, über den fast 2900 Meter hohen Augstbordpass ins Mattertal und von dort auf die Moosalp. Geübte Wanderer und Wanderinnen

A I K

schaffen sie in zwei Tagen, weniger geübte in drei.

Die Wanderkarte «Rund um Visp» im Massstab 1:40 000 ist im Verlag Kümmerly + Frey in Bern erschienen. Sie ist im Buchhandel oder im regionalen Verkehrsbüro in 3930 Visp für Fr. 13.– erhältlich.

Beratungsstellen der Schweizerischen Patienten-Organisation

Die Schweizerische Patienten-Organisation SPO, die seit 1981 Patienten und Patientinnen aus der ganzen Schweiz berät, hat Anfang 1993 in St. Gallen eine Beratungsstelle eröffnet. Nach Zürich und Bern ist dies ihr drittes «Standbein». Die SPO bezweckt die Wahrnehmung der Interessen der Patienten und die Verbesserung ihrer Stellung im Gesundheitswesen. Im präventiven Bereich geht es auch um die Aufklärung der Patienten über ihre Rechte (und Pflichten) gegenüber Ärzten und Ärztinnen, Spitälern, dem Pflegepersonal und den Versicherungen. Bei der SPO kann man Mitglied werden, bezahlt einen Jahresbeitrag von Fr. 40.–, hat dafür Anrecht auf eine unentgeltliche Beratung pro Jahr, auf die vierteljährlich erscheinende Patientenzeitung sowie auf juristische Auskünfte zu ermässigtem Tarif. Nichtmitglieder bezahlen für eine halbstündige Beratung Fr. 20.–.

Die Beratungstellen der Schweizerischen Patienten-Organisation SPO erreicht man in Zürich unter Telefon 01/156 70 47, in Bern 031/46 13 11 und in St. Gallen 071/75 16 57.

Gentechnologie in der Waschküche

Abgesehen von einigen Medikamenten sind wahrscheinlich in der Schweiz noch keine gentechnisch hergestellten Produkte auf dem Markt. Bis auf – Waschmittel. Zahlreiche Waschmittel, die hierzulande angeboten werden, enthalten gentechnisch hergestellte Enzyme. Dies ergab eine Recherche, die der Basler Appell gegen Gentechnologie durchführte. Besonders bedenklich ist die Tatsache, dass über diese Produktionsart nie informiert worden ist. Zudem ist die allergieauslösende Wirkung solcher Enzyme gänzlich ungeklärt. Der Basler Appell gegen Gentechnologie ruft deshalb zum Boykott jener Waschmittel auf, die besagte Enzyme enthalten oder deren Herstellerfirmen sich weigern, klare Angaben über die Produktionsart zu machen.

Beim Basler Appell gegen Gentechnologie, Postfach 74, 4007 Basel, Tel. 061/692 01 01 kann die entsprechende Broschüre für Fr. 5.– bezogen werden.

Dauerwellen

Dauerwellen: ein selbstverständliches Angebot im Coiffeursalon. Aber was passiert eigentlich mit den Haaren? Die Konsumentenzeitschrift «prüf mit» hat hinter die Coiffeurkulissen geschaut und berichtet über die Vor- und Nachteile der Verschönerungsaktion. Im gleichen Heft: ein Test über Trekkingschuhe, Schmerztherapien und Abfallgeschäfte.

«prüf mit» 4/93 ist am Kiosk oder über Tel. 01/252 39 14 erhältlich. Die Einzelnummer kostet Fr. 5.50.

Ferienfreuden trotz Asthma

Damit sich auch Menschen mit Atembehinderungen ihr Bedürfnis nach Ferien erfüllen können, führt die Patienten-Selbsthilfevereinigung «Das Band» schon seit Jahren ein auf sie zugeschnittenes Urlaubsangebot durch. Sie offeriert atemwegskranken Kindern und Erwachsenen begleitete Ferien an geeigneten Orten, wo im Bedarfsfall auch ärztliche Hilfe erreichbar ist.

Informationen: Das Band, Abteilung Ferien, Gryphenhübeliweg 40, Postfach, 3000 Bern 6, Telefon 031/43 42 70.

Sweat-Shirts aus dem Fairness Laden

Billig-Kleider aus der Dritten Welt? Der Fairness Laden bietet eine Alternative an: handgewobene Sweat-Shirts aus Guatemala zu Fr. 79.–. Dort gehört das Weben von Stoffen zu den seit Jahrhunderten überlieferten Handarbeiten. Der Fairness Laden steht in Kontakt mit drei Kooperativen, zu denen insgesamt 135 Familien gehören. Die Frauen und Männer weben zu Hause. Für die Familien bedeutet der Erlös aus der Handweberei das Haupteinkommen.

Fairness Laden, Zentralstr. 18, 6003 Luzern, Tel. 041/23 19 73.

M O S

Teller aus Kobaltglas mit weisser Emailmalerei, vermutlich Böhmen, 1. Hälfte des 16. Jahrhunderts.

Tschechisches Glas in Winterthur

Das Gewerbemuseum in Winterthur zeigt bis zum 4. Juli aus der Sammlung des Kunstgewerbemuseums in Prag an die 140 historische Gläser aus der Zeit zwischen dem Ende des 16. Jahrhunderts und den dreissiger Jahren. Dazu kommen etwa 40 Objekte von zeitgenössischen Glaskünstlern.

Gewerbemuseum Winterthur, Kirchplatz 14, 8400 Winterthur, Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 10 bis 17 Uhr, Donnerstag auch 19.30 bis 21.30 Uhr, Eintritt frei.

Arbeit in den Ferien

Wer in den Ferien tüchtiges Anpacken dem süssen Nichtstun vorzieht, hat auch dieses Jahr sinnvolle Möglichkeiten. Eine Woche in einem herrlichen Naturschutzgebiet verbringen und dabei bei der Pflege der Naturschönheiten mithelfen, dies bietet die Stiftung Umwelteinsatz Schweiz, die zusammen mit dem Schweizerischen Bund für Naturschutz einwöchige Arbeitseinsätze in ausgewählten Schutzgebieten unseres Landes organisiert. Zur Auswahl stehen etwa der Bau einer typischen Trokkenmauer im Neuenburger Jura, das Schneiden des Riedgrases in der Moorlandschaft von Rothenthurm oder das Instandstellen von Wegen im Nationalpark. Gearbeitet wird in kleinen Gruppen unter kundiger Anleitung. Ein Tag der Woche steht für Ausflüge zur freien Verfügung; abends wird jeweils gemeinsam gekocht. Die Unterkunft ist sehr einfach, Kosten für eine Woche Ferien- und Arbeitsaufenthalt: 200 Franken.

Informationen sind erhältlich bei der Stiftung Umwelteinsatz Schweiz, Postfach 184, 3000 Bern 16, Tel. 031/44 22 83.

Solche Freiwilligeneinsätze sind auch im Bergbauerngebiet möglich. Bergbauernbetriebe haben es bekanntlich nicht leicht, immer wieder fehlen Arbeitskräfte. Durch die Vermittlung von Freiwilligen will Caritas Schweiz diese Bauernfamilien unterstützen. Frauen und Männer aller Altersklassen können während mindestens einer Woche bei einer Bauernfamilie leben und mitarbeiten. Besondere handwerkliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich, dafür aber die Bereitschaft, einen anderen Alltag als den gewohnten kennenzulernen. Die Freiwilligen erhalten Unterkunft und Verpflegung. Reisespesen und allfällige Versicherungen übernimmt Caritas Schweiz.

Anmeldung und weitere Auskünfte: Caritas, Freiwilligeneinsätze im Berggebiet, Seehofstrasse 9, 6004 Luzern, Tel. 041/52 22 22.

Schlosskonzerte Thun

Das Eröffnungskonzert der Juni-Konzertwochen (11. bis 27.6.) in Thun heisst «Klangbilder der Romantik». Dieser Titel könnte stellvertretend für das ganze reichhaltige Programm stehen. Brahms, Schubert und Schumann erklingen mit ihren bedeutendsten Kompositionen. Im Programm «Fandango con fuoco» werden Werke berühmter spanischer und italienischer Meister vorgetragen, ein anderes Mal verzaubert Hana Hegerova mit Liedern und Chansons. Als krönender Abschluss ist eine Serenade mit Zigeunermelodien und einem Festessen auf dem Thunersee vorgesehen.

Stimmungsvoll und festlich sind auch die Konzertorte: Schloss Thun, Bellevue und Stadtkirche Thun, Kirchlein Scherzlingen, Schloss Hünegg Hilterfingen und der Salon-Raddampfer «Blüemlisalp».

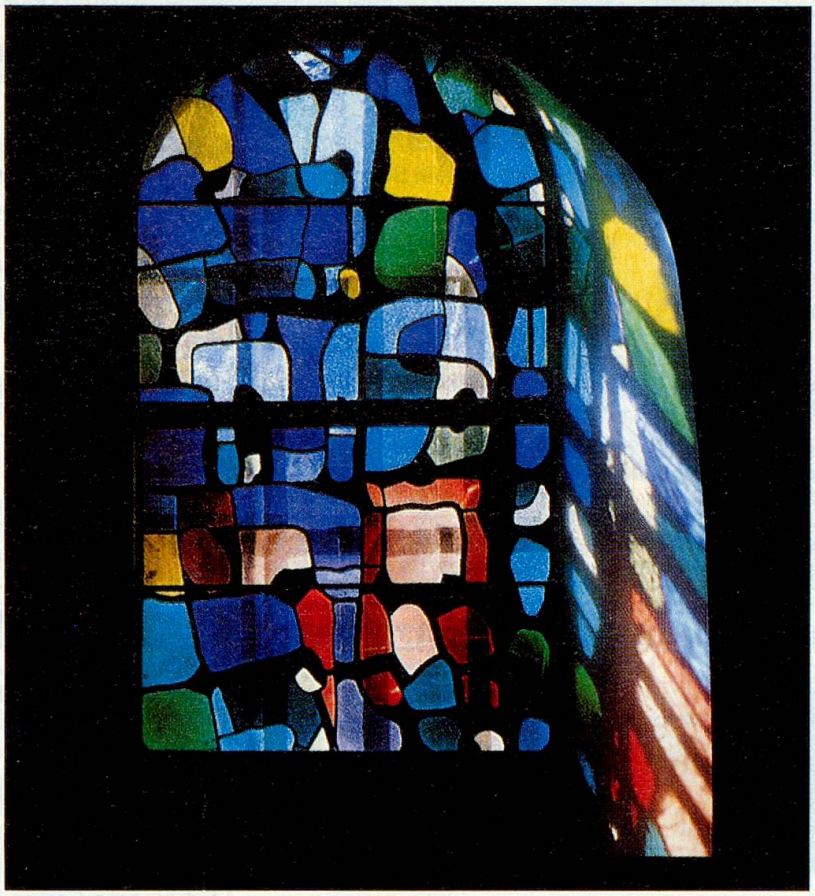
Details entnehmen Sie dem Vorprogramm, welches bei allen grösseren Verkehrsbüros oder direkt beim Verkehrsverein Thun, Telefon 033/22 23 40, bezogen werden kann. Vorverkauf der Billette: Telefon 033/22 39 39.

A I K

Die Bäuerin im Museum

Das Thema «Frau in der Landwirtschaft» wird in der Sommerausstellung im Milchwirtschaftlichen Museum Kiesen (Kt. Bern) von verschiedenen Seiten angegangen. Stiche, Aquarelle und Fotos zeigen, wie sich das Bild der Bäuerin im Lauf der Zeit verändert hat. Auch Gerätschaften und Geschirr aus Küchen und Vorratskammern gewähren Einblick ins Leben und Werken der Bäuerin. Bei all den verantwortungsvollen Aufgaben, die sie seit Jahrhunderten erfüllt, fällt auf, dass die Frau im Bauernbetrieb nicht nur viel Arbeit erledigte, sondern immer auch ästhetisch Schönes schuf. Die Frau kann somit mit Fug und Recht als Kulturträgerin im Bauernhaus bezeichnet werden. Heute stehen die Bäuerinnen vielfach vor dem Problem, dass sie weiterhin die Traditionen pflegen möchten, dafür aber kaum Zeit finden, da immer weniger Leute auf dem Hof mitarbeiten und eine immer aufwendigere Buchhaltung geführt werden muss. Einblick in die heutige landwirtschaftliche Tätigkeit in der Umgebung von Kiesen vermittelt auch der neu geschaffene Veloweg «Von Bauerngarten zu Bauerngarten».

Velokarte und Broschüre zur Ausstellung «Die Bäuerin» können zum Preis von Fr. 3.– erworben werden: Nationales Milchwirtschaftliches Museum Kiesen, Postfach 2687, 3001 Bern. Das Museum in Kiesen ist bis 31. Oktober geöffnet (14 bis 17 Uhr), Eintritt gratis.



Alfred Manessier in Payerne und Romont

Die benachbarten Städtchen Payerne und Romont zeigen in den nächsten Monaten gemeinsam Werke von Alfred Manessier. Im Bereich der kirchlichen Kunst gilt der Maler Manessier als einer der grossen Künstler des 20. Jahrhunderts. Mit einer grossen Retrospektive wurde sein Schaffen anlässlich seines 80. Geburtstages in Paris und Chartres gewürdigt. Für seine wegweisenden Arbeiten in der Schweiz – und gerade im Kanton Freiburg – gebührt ihm auch in unserem Land hohe Anerkennung. In der romanischen Abteikirche in Payerne können Wandbehänge, liturgische Gewänder, rund 30 Ölgemälde sowie Aquarelle und grafische Werke aus Schweizer Sammlungen bewundert werden. Den herrlichen Kirchenfenstern von Manessier ist eine Ausstellung im Schweizer Museum für Glasmalerei im Schloss von Romont gewidmet. Sie beinhaltet das Gesamtwerk an Originalentwürfen für Farbfenster sowie viele Glasgemälde.

Die Ausstellung in Payerne ist zugänglich bis 27. Juni, täglich von 10.30 bis 12.00 und von 14.00 bis 18.00 Uhr. Tel. 037/61 61 61.

In Romont ist die Ausstellung bis 1. November 1993 zu sehen: Dienstag bis Sonntag von 10.00 bis 12.00 und von 14.00 bis 18.00 Uhr. Tel. 037/52 31 52.

Redaktion: Marianna Glauser und Eva Nydegger