

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 4  
  
**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:** 15.01.2026

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

# Nachlassregelung einfach gemacht



Was müssen die Angehörigen als Erstes tun, wenn jemand gestorben ist? Wer soll benachrichtigt werden? Ist irgendwo festgehalten, welche Bestattungsform sich der Verstorbene wünschte? Gibt es einen schriftlichen Lebenslauf? Wo hat der oder die Verstorbene die persönlichen Papiere aufbewahrt? – Der Tod eines Menschen stellt dessen engste Angehörige vor eine ganze Menge von Fragen, die ein rasches Handeln erfordern. Es erweist sich aber oft als sehr schwierig, die Trauer auszuhalten und gleichzeitig die vielen organisatorischen und administrativen Probleme im Zusammenhang mit einem Todesfall zu lösen.

1997 haben sich zwei Frauen aus dem Kanton Zürich aus eigener Betroffenheit heraus zusammengetan, um ein Handbuch auszuarbeiten, das es jeder-

mann möglich macht, seinen Nachlass organisatorisch klar zu regeln – zur eigenen Beruhigung und zur Erleichterung der Angehörigen. Über ein Jahr lang studierten Christine Schorer und Daniela De Giorgi Sachliteratur und trugen Informationsmaterial zusammen, das sie schliesslich zu einem eigentlichen Wegweiser für die persönliche Nachlassregelung aufbereiteten. Das in Form eines Ordners herausgegebene und in zehn Kapitel unterteilte Werk stellt ein praktisches gedankliches und organisatorisches Gerüst dar, das jeder Besitzer mit seinen persönlichen Angaben füllen kann. Es hilft den Angehörigen im Ernstfall, den Überblick zu bewahren, die richtigen Schritte zu tun und die Wünsche des Verstorbenen zu berücksichtigen. Vorausgesetzt der Ordner wird so aufbewahrt, dass ihn die Hinterbliebenen dann auch sofort finden.

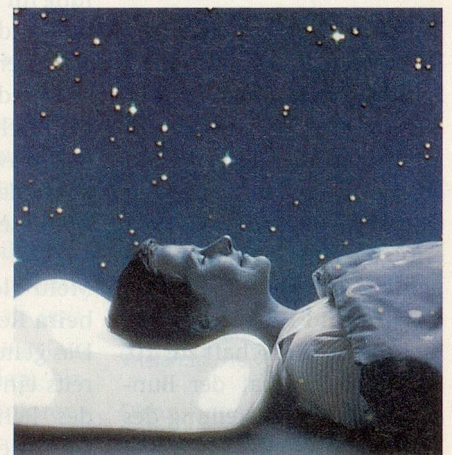
ki

*In dieser Rubrik stellen wir Neues, Praktisches und Nützliches vor. Die Produktbeschreibungen beruhen auf Herstellerangaben, für welche die Redaktion keine Haftung übernimmt.*

■ Der Ordner für die persönliche Nachlassregelung kann zum Preis von Fr. 98.– bezogen werden bei DESCHO, D. De Giorgi, Ch. Schorer, Wehntalerstrasse 64, 8157 Dielsdorf, Tel./Fax: 01 951 16 13 oder Tel. 079 437 28 63

## Nackenkissen reduzieren Beschwerden

Etwa 50% der europäischen Bevölkerung leiden an chronischen oder häufigen Nacken-/Schulterbeschwerden. Zusätzlich ergeben sich daraus für viele Betroffene Schlafstörungen. Gründe für diese Beschwerden sind monotone Arbeitsabläufe wie Sitzen vor dem Computer, mangelnde Bewegung oder starke körperliche Belastung. In der Nacht erfolgt keine Entspannung, da Kopf und Nacken falsch gelagert sind. Die falsche Kopf- und Nackenlage kann zusätzlich zu reduzierter Blutzufuhr in den Kopf und so zu weiteren Beschwerden führen. Gute orthopädische Nackenkissen bieten die richtige Kopf- und Nackenlage in der Nacht. Dadurch



reduzieren sich die Beschwerden und die Betroffenen können besser schlafen. Dies hat ein Test von Nackenkissen in Schweden ergeben. Auch bei Patienten mit Schleudertrauma haben sich Nackenkissen bewährt. Dass Spezialkissen auch die Schlafqualität von Anwendern verbessern, die keine Beschwerden haben, bestätigt eine Kundenumfrage in Deutschland.

Die Krankengymnastin Liselott Persson und Prof. Ulrich Moritz haben am Neurochirurgischen Institut der Universitätsklinik Lund (Schweden) sechs in Aufbau, Materialien und Formen unterschiedliche Nackenkissen von 55 ausgewählten Testteilnehmern testen lassen. Testpersonen waren Patienten und Klinikmitarbeiter/innen. Die Anforderungen an die Kissen waren sehr hoch. 90% der Teilnehmenden wünschten ein weiches Kissen und

86% erwarteten eine feste Stütze für den Nacken. Das Nackenkissen Royal Rest war eindeutig das beliebteste Kissen und wurde Testsieger. Die Teilnehmer/innen empfanden es als angenehm weich und bestätigten eine gute Stützfunktion. Die Anforderungen werden durch weiches Basismaterial für die Kopflage und darin eingelassene festere Stützkerne für den Nacken erfüllt. Die Testergebnisse wurden in Schweden und in den USA veröffentlicht. Ein weiterer wissenschaftlicher Test von Nackenkissen ist in Europa nicht bekannt.

Nach guten eigenen Erfahrungen mit dem Testsieger empfiehlt auch der schwedische Verband der Schleudertrauma-Geschädigten «De Whiplashskadades Förening» dieses Produkt.

■ EMPFI, med. Produkte, Postfach 57, 5705 Hallwil, Tel. 062 777 32 57, Fax 062 777 32 59

## PLANTA heisst jetzt RAMA

Ab April dieses Jahres kommt Planta, die beliebte Margarine der Firma Lipton-Sais, unter dem Markennamen Rama in den Verkauf. Mit der Namensänderung tritt die Frühstücksmargarine im gesamten deutschsprachigen Europa nun einheitlich auf. Rama hat denselben frischen Geschmack und die gleiche Zusammensetzung wie Planta, die meistverkaufte Margarine der Schweiz. Auch die Gestaltung der Verpackung ist mit Ausnahme der Marke identisch. In Deutschland und Österreich ist die Margarine mit einer vergleichbaren Rezeptur unter dem Na-



men Rama bekannt. Dieser einheitliche Auftritt im deutschsprachigen Europa wird durch die grenzüberschreitenden Medien wie TV und Zeitschriften un-

terstützt. Er ist eine logische Folge der zunehmenden Internationalisierung der Märkte, welche es den Konsumenten erlaubt, aus einem immer breiteren Angebot auszuwählen. Die Produktvielfalt kann aber auch zu Verunsicherungen führen. Mit der Angleichung an den in Deutschland und Österreich gebräuchlichen Markennamen hilft Lipton-Sais den Schweizer Konsumenten, sich beim Kaufentscheid besser orientieren zu können. Der Name ist jedoch das einzige, was sich ändert. Rama bleibt dieselbe Schweizer Margarine wie Planta und wird auch weiterhin in Horn TG am Bodensee produziert.

Lipton-Sais

## Dritte Hand fürs Kartenspiel

Die Aphasikergruppe Zentralschweiz, (Aphasie = Störung des Sprechvermögens, die auf eine Hirnschädigung zurückzuführen ist) hat einen Karten-



ständer entwickelt für Jasser und andere Kartenspieler, die nur mit einer Hand spielen können. Der Ständer ist aus Buchenholz hergestellt, was ihm das nötige Gewicht und damit auch das nötige Stehvermögen verleiht. Er eignet sich auch für Kinder, deren Hände noch zu klein sind, um beim Quartett oder anderen Spielen das ganze Kartenbündel in der Hand halten zu können. Die Mitspielenden können die in den Ständer gesteckten Karten nicht einsehen. Der Spielkartenständer kostet Fr. 40.-.

■ Bezugsadresse: Aphasiker-Gruppe Zentralschweiz, Gerliswilstrasse 46, 6020 Emmenbrücke, Tel. 041 260 48 05

## Schnell gekocht für zwei

«Einfach für zwei» – schnelle Küche für kleine Haushalte heisst ein vor kurzem vom Verband schweizerischer Milchproduzenten herausgegebenes Kochbuch. Es macht Lust auf pikante und süsse, kleine und grössere Mahlzeiten. Mit saisonal ausgesuchten Zutaten bringt es Abwechslung und Ausgewogenheit auf den Teller und sorgt mit



schonender Zubereitung für Vitamine und Fitness. 92 überraschende, vielseitige, aber trotzdem einfache Rezepte vereinigen moderne Ernährungstrends mit einer natürlichen, saisongerechten Küche. Frische einheimische Produkte werden gekonnt kombiniert mit Milch und Milchprodukten. Auf den 216 Seiten sind auch Tipps und Tricks zu Einkauf, Vorratshaltung und Zeitmanagement in der Küche zu finden. Das macht es Alleinstehenden und kleinen Haushalten leicht, sich mit wenig Aufwand genussvoll und ausgewogen zu ernähren. Das Kochbuch «Einfach für zwei» gibt es in Deutsch, Französisch und Italienisch und kostet Fr. 25.-.

■ Bezugsadresse:

ZVSM, Zentralverband schweizerischer Milchproduzenten, Weststrasse 10, 3000 Bern 6, Tel. 031 359 57 28, Fax 031 359 58 55