

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Marktplatz

### **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:** 01.02.2026

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

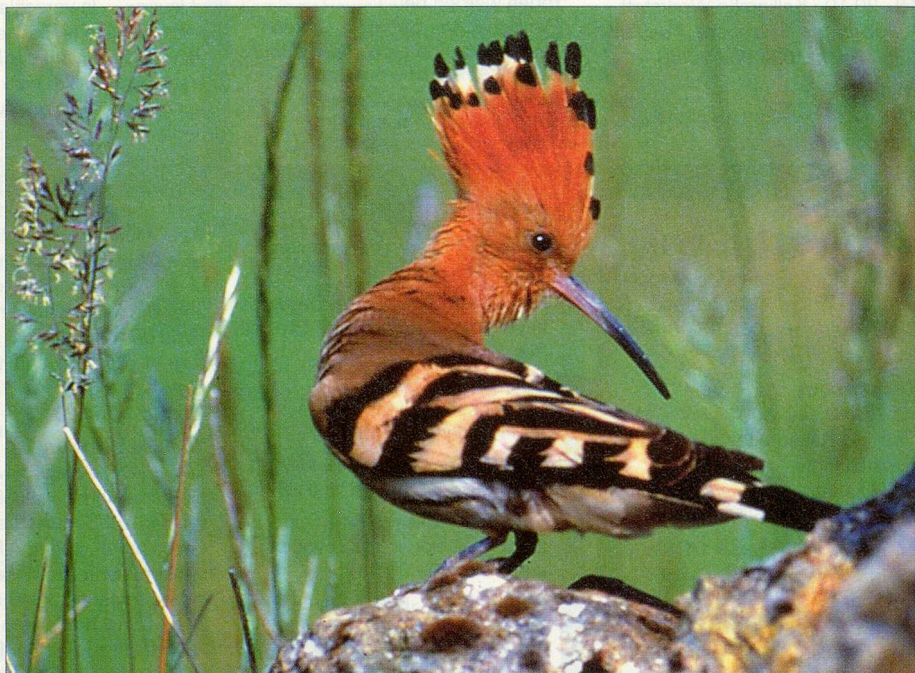


# Der Wiedehopf überlebt im Wallis

**Einen erfreulichen Erfolg** zeigt das Wiedehopf-Projekt der Schweizerischen Vogelwarte Sempach im Wallis. Dank gezielt angebrachten Nistkästen brüteten in dieser Saison zwischen Martigny und Sion 30 Paare, so viele wie seit langem nicht mehr. Deren Bruterfolg erreichte mit über 150 ausgeflogenen Jungen und einzelnen Bruten mit bis zu 9 Jungvögeln ebenfalls einen neuen Höchstwert. Eine wichtige Voraussetzung für das langfristige Überleben dieser Population ist geschaffen worden.

Im Verlauf von Untersuchungen ermittelten Vogelwarte-Mitarbeiter die Lieblingsnahrung der Wiedehopfe. Es sind Maulwurfsgrillen, die mehrheitlich im Talgrund vorkommen. Hier gibt es aber wegen der intensiven Bewirtschaftung keine natürlichen Nisthöhlen mehr. Die Wiedehopfe waren gezwungen, ihre Brutplätze in alte Bäume an den Talflanken zu verlegen. Deswegen mussten die Altvögel lange und kräftezehrende Fütterungsflüge unternehmen.

Um die Situation zu verbessern, installierte man Nistkästen im Talboden, also in unmittelbarer Umgebung der Nahrungsgründe. «Sofort nahmen die Wiedehopfe die neuen Brutmöglichkeiten an», erklärt Projektleiter Raphael Arlettaz.



Das Wallis beherbergt einen der letzten Wiedehopf-Bestände der Schweiz. Mit gezielten Förderungsmassnahmen der Vogelwarte Sempach konnte der Bruterfolg der Walliser Wiedehopfe deutlich gesteigert werden.

Heute brüten alle Paare in den Nistkästen mit einem deutlich höheren Bruterfolg.

Wie nötig solche Artenschutzmassnahmen sind, zeigt der schnelle Rückgang vieler Kulturlandbewohner wie der Wiedehopf. Bis in die Sechzigerjahre hi-

nein war das «Hu-pu-pu» des Wiedehopfes auch im Mittelland zu hören. Mittlerweile ist der einst verbreitete Vogel praktisch ganz aus der Schweiz verschwunden. Einzig im Rhonetal hat bis heute ein grösserer Bestand überlebt.

## Der Appenzeller Kalender im 280. Jahrgang

Gesunde Nägel sind bei obsigendem, eingewachsene Nägel jedoch bei nidsigendem Mond zu schneiden. «Haarige» Sternzeichen begünstigen den Haarwuchs, Wasserzeichen hemmen ihn. Kaufen sollte man bei wachsendem Mond, verkaufen bei ab-

nehmendem. Und wann beginnt man am besten eine Fastenkur, wann soll man die Zimmerpflanze umtopfen?

Der Appenzeller Kalender für das Jahr 2001 kennt die Antworten. Daneben gibt er auch eine Über-

sicht über die Märkte und Messen in der Schweiz und kennt bereits das Wetter im neuen Jahr. Dem Kalendarium liegt der «Hundertjährige Kalender» zugrunde, die Wetterhinweise folgen einem vorgegebenen 19-Jahre-Rhythmus. Rätsel und trübe Appenzellerwitze runden das Angebot ab.

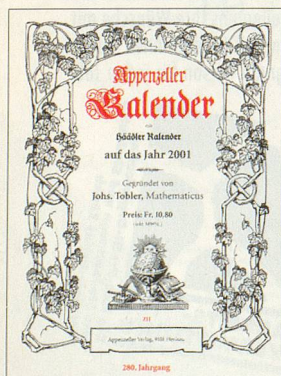
**Appenzeller Kalender 2001, 280. Jahrgang.** Appenzeller Verlag, Herisau, 160 Seiten, Fr. 10.80

## Schlaf am Steuer verhindern

Menschen, die nachts an Schlafstörungen und tagsüber an Müdigkeit und Schlafanfällen leiden, fahren etwa so unsicher, wie wenn sie ein Glas zu viel getrunken

hätten. Das zeigen Tests im Fahrsimulator. Zu den häufigsten Schlafstörungen gehören nächtliche Anfälle von Atemnot. Typisch für das so genannte Schlaf-Apnoe-Syndrom sind Atemstillstände von mehr als zehn Sekunden, die vor allem in den Phasen des Tiefschlafs auftreten. Oft ist auch der Herzrhythmus gestört. Schnarchen ist eine typische Begleiterscheinung.

Durch die nächtliche Atemnot erhält das Hirn zu wenig Sauerstoff und kann sich nicht ausreichend erholen. Die Betroffenen fühlen sich tagsüber oft müde und können sich schlecht konzentrieren. Schläfrigkeit gilt neben Alkohol als eine Hauptursache für Verkehrsunfälle durch menschliches Versagen. Gefährdete Personen sollten deshalb alles unternehmen, um ihr Risiko zu senken.





Die Neigung zum Schnarchen nimmt ab, wenn man abends weniger isst und vor allem weniger Alkohol konsumiert.

Quelle: George CFP: Sleep 2000, 23, S. 115; Philip P, Mitler M: Sleep 2000, 23, S. 119

## Labels für Lebensmittel

Wie unterscheidet sich eine Migros-Bio-Tomate von einer mit der Bio-Suisse-Knospe? Welche Labels verbieten den Einsatz von Gentechnik? Was genau beinhaltet die neue 7-Punkte-Fleischgarantie der Migros und wie unterscheidet sie sich von den Coop-Naturaplan-Richtlinien?

Die Labelbroschüre vom WWF und der Stiftung für Konsumentenschutz (SKS) beantwortet diese Fragen. Seit Jahren ist sie ein Verkaufsschlager. Jetzt kommt sie in neuem, farbigem Kleid daher. Zudem ist sie noch umfassender geworden. Auf 36 Seiten werden alle für den Schweizer Markt wichtigen Labels vorgestellt und bewertet. Neben Labels für pflanzliche und tierische Landwirtschaftsprodukte umfasst die Broschüre neu auch Labels für Fisch, fair gehandelte und regionale Lebensmittel. Die Labels werden aufgrund ihrer Produktions- und Tierhaltungsvorschriften bewertet. Damit die Konsumentinnen und Konsumenten auch sehen, welche Labels auf

energieintensive Flugzeugtransporte und Gewächshausproduktion verzichten, wurde neu auch das Kriterium Klimaschutz in die Bewertung aufgenommen.

Bestelladressen:  
WWF Schweiz, Postfach, 8010 Zürich  
Tel. 01 297 21 21, E-Mail: info@wwf.ch  
Stiftung für Konsumentenschutz, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 0131 307 40 40  
E-Mail: admin@konsumentenschutz.ch

## Siesta kein Gesundheitsschlaf

Wer sich regelmässig jeden Tag eine Stunde oder länger schlafen legt, hat ein um die Hälfte höheres Infarkttrisiko als Personen, die mittags gar nicht oder weniger lang schlafen. Das zeigt eine Untersuchung an über tausend Personen in Costa Rica. Die eine Hälfte von ihnen hatte einen Herzinfarkt überlebt, die andere Hälfte sind gesunde Vergleichspersonen.

Ein kurzes Nickerchen schadet jedoch nicht und reicht übrigens vollkommen aus, um neue Energie für den Rest des Tages zu tanken. Der Blutdruck wird nicht wesentlich abfallen und nach dem Aufwachen wieder ansteigen, wie dies nach einem längeren Schlaf der Fall ist. Ansteigender Blutdruck lässt bei gefährdeten Personen auch das Herzinfarkttrisiko ansteigen.

Das dürfte denn auch der Hauptgrund sein, weshalb die lange Siesta für das Herz eher nachteilig ist. Ein zweiter Grund liegt darin, dass Personen, die gesundheitlich angeschlagen und körperlich weniger aktiv sind, tagsüber mehr Zeit im Bett verbringen.

Quelle: Campos H, Siles X: Int J Epidemiol 2000, 29, 429

## Geschlechtsunterschied beim Alzheimer-Risiko

Frauen, die nur ein Minimum an Schulbildung genossen haben, erkranken viermal häufiger an Alzheimer als Frauen mit einer höheren Schulbildung. Bei Männern ist kein solcher Unterschied zu erkennen: ob mit Volks- oder Hochschule – alle sind im gleichen Masse von der Alzheimerkrankheit betroffen. Zu diesem überraschenden Ergebnis kommen gemeinsam ausgewertete Studien in Dänemark, Frankreich, den Niederlanden und Grossbritannien. Untersucht wurden insgesamt über zwölftausend Personen, wovon gegen fünfhundert Alzheimer-Patienten.

Bislang können die Forscher den überraschenden Geschlechtsunterschied im Alzheimer-Risiko nicht erklären. Jedoch ist zu vermuten, dass Frauen für die Alzheimerkrankheit grundsätzlich anfälliger sind als Männer. Das kann hormonell, aber auch durch Unterschiede in den Hirnstrukturen bedingt sein. Gerade weil die europäische Studie momentan mehr Fragen aufwirft als Antworten liefert, gibt sie wertvolle Anstösse für die künftige Alzheimer-Forschung.

Quelle: Letenneur L et al: Am J Epidemiol 2000, 151, 1064 (AstraZeneca-Pressdienst)

## Promobil: Transportdienst für Behinderte und Betagte

Im Kanton Zürich wird die Stiftung Promobil Transporte von behinderten und betagten Menschen zu ähnlichen Preisen wie im öffentlichen Verkehr ermöglichen. Bis 2001 wird das Angebot sukzessive auf den gesamten Kanton ausgeweitet. Menschen mit einer Mobilitätsbehinderung im Kanton Zürich, welche die öffentlichen Verkehrsmittel nicht oder nicht mehr benutzen können, erhalten neu die Möglichkeit, bis zu einem Umkreis von etwa fünfzehn Kilometern von ihrem Ausgangspunkt zu einem stark reduzierten



Promobil ermöglicht behinderten Menschen kostengünstige Fahrten.

Tarif mit dem Taxi zu fahren. Über die Fahrtberechtigung entscheidet Pro Infirmis oder Pro Senectute, wo auch die entsprechenden Antragsformulare bestellt werden können.

Der Zürcher Verkehrsverbund (ZVV) ist Auftraggeber der Stiftung. Der Leistungsauftrag des ZVV und das neue Konzept stellen den Transport von Menschen mit einer Mobilitätsbehinderung im ganzen Kanton auf eine neue Grundlage. Damit wird der Auftrag des Kantonsrats erfüllt, nach dem der öffentliche Verkehr auch mobilitätsbehinderten Personen frei zugänglich zu machen ist.

Das Angebot ist als Übergangslösung gedacht, bis der öffentliche Verkehr in allen Teilen behindertenfreundlich ausgestattet ist. Allerdings werden auch in weiterer Zukunft immer wieder spezielle Zubringertransporte benötigt für Personen, welche die Haltestellen des öffentlichen Verkehrs nicht selbstständig erreichen können. mitg.