

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Mosaik

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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



# M

# O

# S

## Wanderbegleitung gesucht?

Gäste, die einen Wanderkollegen oder Anschluss in einer Gruppe suchen, können sich beim Verkehrsverein Hasliberg gratis auf eine Wanderliste eintragen lassen oder Adressen von Feriengästen erfahren, welche Naturschönheiten am Hasliberg ebenfalls nicht allein entdecken wollen. Zudem vermittelt der Verkehrsverein Einzelpersonen oder Gruppen einheimische Wanderleiter, welche ihr Wissen über Bergwelt und Alpenflora gerne weitergeben. Auskunft erteilt:

Verkehrsverein Hasliberg, 6084 Hasliberg Wasserwendi, Telefon 036/71 32 22

## Informationen und Tips für behinderte Bahnreisende



Das Angebot für behinderte Fahrgäste der SBB konnte im Rahmen des Ausbaus des öffentlichen Verkehrs stark erweitert werden. Diese Broschüre und das in jeder Fahrplanperiode neu erscheinende Verzeichnis der schweizerischen und internationalen Zugverbindungen für Reisende im Rollstuhl vermitteln dazu wichtige Informationen und Ratschläge. Man findet darin Tips für eine optimale Reisevorberei-

ung, eine alphabetische Übersicht über die Schweizer Bahnhöfe und ihre behindertengerechten Einrichtungen, ein Streckennetz mit direkten Verbindungen und Stützpunktbahnhöfen, welche über das Personal und die notwendigen Hilfsmittel für den Verlad von schweren Rollstühlen verfügen, und viele andere praktische Hinweise. Eine Adressliste von verschiedenen Organisationen, die das selbständige Reisen erleichtern, schliesst die Broschüre ab.

Die Broschüre und das Verzeichnis der Zugverbindungen für Reisende im Rollstuhl werden an den meisten SBB-Schaltern kostenlos abgegeben.

## Saison für Senioren

Der Schweizer Hotelier-Verein hat eine Broschüre «Saison für Senioren 1990» herausgegeben, worin verschiedene Hotels aufgeführt sind, die den Senioren während der Zwischensaison, zum Teil auch das ganze Jahr hindurch, günstige Pauschalpreise anbieten. Die Broschüre kann gratis bezogen werden bei:

Schweizer Hotelier-Verein, Montbijoustrasse 130, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031/50 71 11

## Grossdruckbücher

Grossdruck hilft allen, die trotz Brille ein grösseres Schriftbild wünschen oder brauchen. Zum zehntenmal hat der Deutsche Caritasverband aus dem Angebot der Verlage in seiner jährlichen Liste wieder etwa 140 Bücher ausgewählt. Die Liste «Eine Auswahl Grossdruckbücher 1989/90» enthält vorwiegend Erzählendes und

Heiteres, aber auch Sachbücher, Kalender und Bücher zur Besinnung. Sie kann kostenlos angefordert werden bei:

Deutscher Caritasverband, Caritas-Korrespondenz, Postfach 420, D-7800 Freiburg i. Br.

## Re-mi-ni



Anlässlich des Jubiläums «50 Jahre Einfälle gegen Unfälle» führte die bfu einen Memory-Wettbewerb durch. Die Aufgabe bestand darin, ein Memory-Paar zu entwerfen, auf dem zwei fast identische Situationen dargestellt wurden: auf dem einen Bild unfallgefährdend, auf dem anderen unfallverhindernd. Die 20 besten wurden zu einem Spiel, dem «Re-mi-ni» zusammengestellt. So können Kinder – und Erwachsene – nicht nur auf spielerische Art lernen, wie Unfälle verhütet werden können, sondern dabei gleich noch das Gedächtnis trainieren! Schulen und Kindergärten wird das Spiel gratis abgegeben. Andere Interessenten können es zum Selbstkostenpreis von Fr. 8.30 schriftlich bestellen bei:

Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Laupenstrasse 11, Postfach 8236, 3001 Bern



# A

# I

# K

## Weniger ist oft mehr

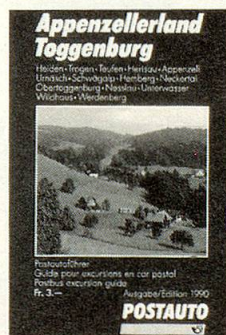


Im soeben erschienenen Informationsset «medi-minus forte» wird vor Risiken bei Medikamenten gewarnt und dazu aufgerufen, dass Konsumentinnen und Konsumenten die Arzneimittel vor der Anwendung selbst kritisch prüfen. «medi-minus forte» gibt dazu wichtige Informationen und Tips, verpackt in der Form eines Medikamentenschächtelchens. Das Informationsset ist eine vollständig überarbeitete Neufassung desjenigen von 1987 und steht wiederum unter dem Motto «weniger ist oft mehr», wenn es um Medikamente geht. Neu werden rezeptpflichtige Medikamentengruppen wie Rheumapräparate, Schlaf- und Beruhigungsmittel vorgestellt. Andere der handlichen Kärtchen behandeln Themen wie Schmerz- und Fiebermittel, Grippepräparate, pflanzliche Arzneien, «Schönheitspräparate», Alter und Medikamente, Preise usw. Ein Gesprächs-Leitfaden will Patientinnen und Patienten unterstützen, im Gespräch mit den verschreibenden Fachleuten gezielt die wichtigsten Fragen zu klären. Das Informationsset zu Fr. 3.– ist erhältlich bei:

Erklärung von Bern, Postfach 177,  
8031 Zürich, Tel. 01/271 64 34

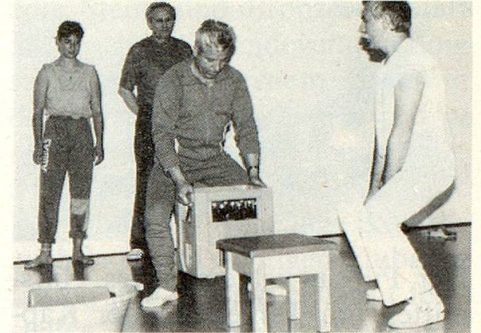
## Neue Postautoführer

Die handlichen, reich illustrierten und mehrsprachigen Büchlein sind eine Fundgrube für Wanderer und Ausflügler. Auf je rund 100 Seiten werden zehn verschiedene Regionen vorgestellt: Engadin, Surselva/Via Mala, Calanda/Flüela/Julier, Appenzellerland/Toggenburg, Zentralschweiz/Gotthard, Berner Oberland, Waadtländer Alpen/Chablais, Unterwallis, Oberwallis und Tessin. Neben kurzen Beschreibungen der Orte und ausgewählter Sehenswürdigkeiten findet man darin eine Reihe von Vorschlägen für erlebnisreiche Wanderungen und Ausflüge per Postauto, Bahn oder Bergbahn. Nützlich sind auch die regionalen Streckenkarten und Fahrpläne der Postautokurse sowie die Hinweise auf Fahrvergünstigungen. Rezepte zum Nachkochen von regionalen Spezialitäten runden die einzelnen Führer ab und sorgen für etwas Ferienluft, wenn der Alltag wieder Einkehr gehalten hat.



Die Postautoführer sind einzeln zu Fr. 3.– oder zum Pauschalpreis von Fr. 25.– für alle 10 Büchlein zu beziehen bei den Poststellen der entsprechenden Regionen, bei Verkehrsvereinen oder direkt bei der Generaldirektion PTT, Schweizer Postautodienst, 3030 Bern. Der Versand erfolgt per Einzahlungsschein.

## Rückenschule

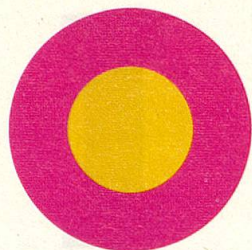


Rückenschulen sind auch für die Schweiz keine neue Idee. Basierend auf dem aus Schweden stammenden Gedankengut, sind zahlreiche Rückenschulen gegründet worden. In erster Linie in spezialisierten Spitalabteilungen und Kliniken. Diese Rückenschulen stehen hauptsächlich Patienten zur Verfügung, die bereits an Rückenbeschwerden leiden. Das Rückenschulangebot der Schweizerischen Rheumaliga wendet sich an Rückengesunde. Das Ziel dieser Rückenschulung ist, Rückenschäden durch ein rückenschonendes Verhalten im Alltag zu vermeiden. Den Kursteilnehmern werden die wesentlichen Zusammenhänge des menschlichen Bewegungsapparates theoretisch erläutert. Das Schwergewicht der Schulung liegt aber im selbsterlebenden und selbständigen Tun, im Einüben von rückengerechtem Verhalten im Alltag. Die Kurse zu 8 Lektionen à 90 Minuten kosten Fr. 100.– und werden an verschiedenen Orten der Schweiz von diplomierten Physiotherapeuten durchgeführt. Kursorte, Kurszeit und Kurstage sind der lokalen Tagespresse zu entnehmen.

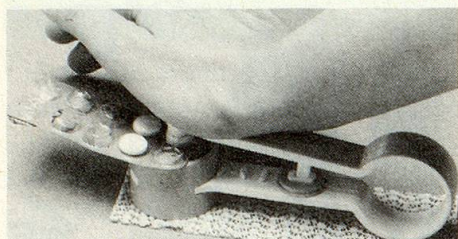
Weitere Auskunft erteilen die Sekretariate der kantonalen Rheumaliga oder der Schweiz. Rheumaliga, Renggerstr. 71, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00.



# M



# S



Der Pill-out ist ein neues Hilfsmittel, um Tabletten oder Kapseln bequem aus der Verpackung zu lösen. Mit wenig Kraftaufwand und geringer Gelenkbelastung wird das Medikament in einen kleinen Becher gedrückt. Dieser kann auch gleich zum Einnehmen der Medikamente benutzt werden. Falls die Gelenke zu stark beansprucht werden, wenn die Zunge mit einer Hand «in der Luft» zusammengedrückt wird, kann sie auf eine kleine rutschsichere Unterlage gelegt werden, so dass die Medikamente problemlos mit der flachen Hand herausgelöst werden können.

*Der Pill-out kostet Fr. 7.– und ist erhältlich bei der Schweiz. Rheumaliga, Renggerstr. 71, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00 oder bei der Rheumaliga Ihres Wohnkantons.*

## Durchschnittliches Pensionsalter der Finnen: 58 Jahre

Obwohl das offizielle Pensionsalter für Frauen und Männer bei 65 Jahren festgesetzt ist, gehen die Finnen durchschnittlich mit 58 Jahren in Pension. Die Frühpension, welche in den 70er Jahren eine Zwangsmassnahme gegen die hohe Arbeitslosigkeit war, ist fast zur Regel geworden. Aber auch der Anteil jener Arbeitskräfte ist gestiegen, welche aus gesundheitlichen Gründen in den Ruhestand treten müssen. Heute erreicht nur

jeder fünfte Arbeitnehmer sein 65. Lebensjahr am Arbeitsplatz. Noch bis zur Jahrtausendwende wird die Zahl der Menschen im mittleren Alter zwar um 60 000 zunehmen. Dann jedoch sinkt dieser Anteil innerhalb von zehn Jahren um 150 000 Personen, und das Durchschnittsalter der Arbeitskräfte im Jahr 2000 wird von derzeit 40 auf 50 Jahre steigen. Die gute wirtschaftliche Entwicklung in Finnland, aber auch der hohe Anteil von Frühpensionisten haben dazugeführt, dass in Finnland in den nächsten zehn Jahren mit einem drückenden Mangel an Arbeitskräften zu rechnen ist. Das finnische Finanzministerium arbeitet derzeit Pläne aus, wie – abgesehen von der schrittweisen Aufhebung der Bestimmungen über Frühpensionen – die Arbeitskräfte länger im Berufsleben gehalten werden können. Bessere Arbeitsbedingungen, permanente gesundheitliche Betreuung und Rehabilitationsmöglichkeiten sollen dazu beitragen, das durchschnittliche Pensionsalter wieder zu erhöhen.

*Mitgeteilt vom finnischen Pressedienst, Wien*

## Verbundfolien gehören nicht in die Alu-Sammlung

Praktisch alles, was an Verpackungsmaterialien silber- oder goldfarben glänzt, ist Aluminium, aber trotzdem gehört nicht alles davon in die Alu-Sammlung. Denn oft handelt es sich um Kunststoff-Aluminium-Verbundfolien oder Papier-Aluminium-Verbunde, die für den Licht- und Aromaschutz nur mit einem Hauch von Aluminium versehen

sind. Bei der Wiederverwertung bringen sie daher kaum etwas auf die Waage, können aber andererseits die Aufbereitungsanlagen und Schmelzöfen unnötig belasten. Erkennen kann man den Anteil des Aluminiums bei Verpackungsmaterialien durch einfaches Zusammenknüllen: Bleibt das Material in der zusammengeknüllten Form (z.B. Schokoladenfolie) so besteht es ganz oder zum grössten Teil aus Aluminium und gehört deshalb in die Alu-Sammlung. Ist es dagegen flexibel, d.h. faltet es sich wieder auseinander, gehört es nicht in die Alu-Sammlung, weil der Kunststoffanteil überwiegt.

*Mitgeteilt von der Informationsstelle für Aluminium und Umwelt, Zürich.*

## Gratis-Freiluft-Kammermusikfestival

Basel, die Schweizer Stadt am Rheinknie, bietet diesen Sommer eine absolute Neuheit an: Vom 17. bis 19. August findet das erste Freiluft-Kammermusikfestival Europas statt. Simultan auf sieben Plätzen der schönen mittelalterlichen Altstadt spielen rund 70 Musiker des Dreiländerecks alles von Bach zu Mozart über Telemann bis hin zu Dvorak, Bartok, Gershwin und Kelterborn. Die Formationen wechseln alle 30 Minuten, und das grösste: Dieser 3-Tage-Mammut-Anlass vom Feinsten ist für alle, die zuhören und zuschauen wollen, unentgeltlich! Genaues Programm und Informationen sind erhältlich bei:

*Musica Reservata, Postfach 452, 4003 Basel, Tel 061/25 58 28 oder beim Offiziellen Verkehrsverein, Tel. 061/25 50 50.*



# A

# I

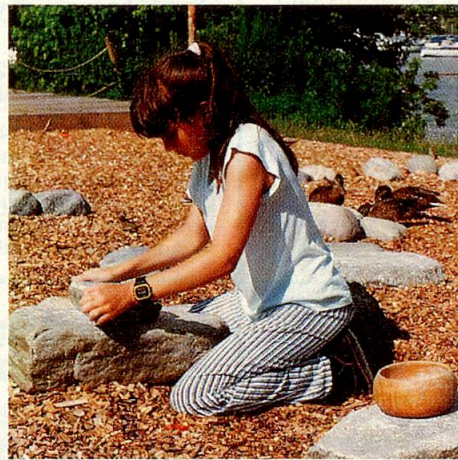
# K

## Pfahlbauland

Wer meint, dass die Pfahlbauten Häuser waren, die auf Pfählen direkt ins Wasser gebaut wurden, liegt falsch. Das zeigt die Ausstellung «Pfahlbauland» auf der Landwiese in Zürich-Wollishofen.

Nachforschungen haben gezeigt, dass der Seespiegel zur Zeit der Pfahlbauer viel tiefer lag, so dass die Strandplatte, auf der die Dörfer standen, nicht überschwemmt war. Die Häuser standen ursprünglich also auf dem Trockenen und versanken erst später im See. Diese Erkenntnisse haben die Veranstalter des «Pfahlbaulands» genutzt, und in einjähriger Arbeit ist auf der Saffainsel ein originalgetreu nachgebildetes Pfahlbaudorf entstanden. Auch die Umgebung ist entsprechend gestaltet und wird von alten, heute vom Aussterben bedrohten Haustieren bevölkert. In drei grossen sorgfältig ausgestatteten Pavillons kann das Wissen über unsere Vorfahren erweitert werden. Wer sich Zeit nimmt, die ausführlichen Schautafeln und Vitrinen zu studieren, erfährt vieles über die damaligen Lebensbedingungen und -ge-

wohnheiten. Besonders interessant sind die Erklärungen, aus denen ersichtlich ist, mit welchen Methoden die Archäologen zum heutigen Wissensstand gekommen sind. Die Unterwasserarchäologie und die Dendrochronologie, bei welcher das Alter eines Holzstückes durch einen computergesteuerten Vergleich von Jahrringen ermittelt wird, haben da viel Licht in die dunkle Vergangenheit gebracht und werden in der Ausstellung ausführlich erklärt oder sogar vorgeführt. Wer selber Hand anlegen möchte, hat die Möglichkeit, verschiedene «pfahlbauerische» Verrichtungen



auszuprobieren: Da gibt es eine Textilwerkstatt, eine Töpferei, eine Stein- und Bronzwerkstatt sowie eine Getreideverarbeitung samt originalgetreuem Ofen, in dem die selbstgemahlene und zu einem Teig verarbeitete Körner zu Brot gebacken werden können. Wagemutige Besucher können auch in einem richtigen Einbaum fahren und werden erstaunt feststellen, wie sicher diese ursprünglichen Transportmittel im Wasser liegen und wie grosse Lasten damit befördert werden können. Wenn Beine und Augen durch die vielfältigen Eindrücke und Erlebnisse ermüdet sind, lohnt sich ein Abstecher ins Restaurant «zur Hirschkeule», in welchem neben gängigen Erfrischungen auch steinzeitliche Leckerbissen oder ein Pfahlbaubräu bestellt werden können. Ein Besuch der Ausstellung – vielleicht mit den Enkeln – ist ein kurzweiliger Zeitvertreib.



Die Ausstellung ist noch bis zum 30. 9. 1990 täglich von 10.00 bis 20.00 Uhr geöffnet und kann mit dem Bus 161 oder 165 ab Bürkliplatz bequem erreicht werden. Der Eintritt kostet 12 Franken.

Die Pro Senectute-Beratungsstelle Baden führt am 4. September einen Tagesausflug unter kundiger Leitung durch. Im Preis von Fr. 29.– sind Eintritt, Führung und Car ab Baden inbegriffen. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute-Beratungsstelle Baden, Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Tel. 056/21 11 22.

Redaktion: Yvonne Türlér