

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 1-2

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.](#)

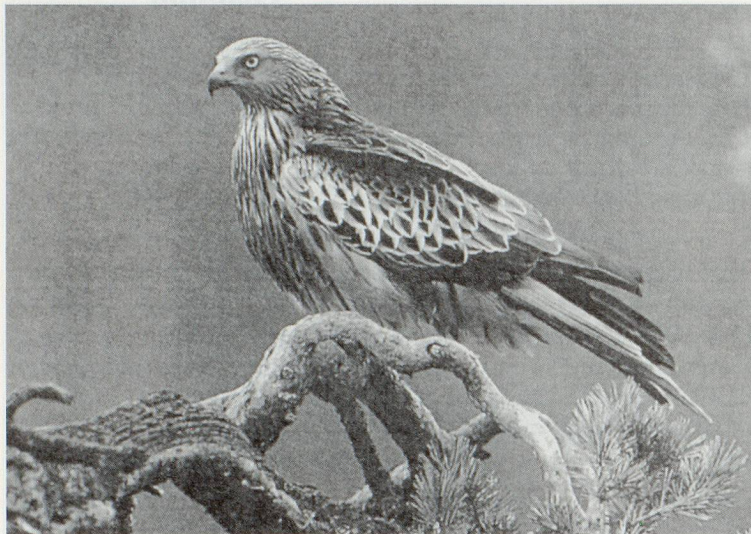
Terms of use

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: 29.03.2025

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

Der neue europäische Brutvogelatlas



Der Rotmilan ist in der Schweiz zu einer weitverbreiteten und häufigen Art geworden. Europäisch gesehen gehört er aber zu den seltenen und gefährdeten Vogelarten.

Foto: J.-P. Lüthy

Der neue Atlas der Brutvögel Europas stellt erstmals detailliert die Verbreitung und Häufigkeit aller Brutvögel in sämtlichen europäischen Ländern dar. Das ambitionöse Grossprojekt liess sich nur dank der engagierten, grenzüberschreitenden Zusammenarbeit von 10000 fachkundigen Amateur-Ornithologen und von Fachinstituten zu einem erfolgreichen Abschluss bringen. In Europa leben 512 Vogelarten. Für alle wurden farbige Verbreitungskarten produziert, die auch die zahlenmässigen Schwerpunkte innerhalb der Verbreitungsareale zeigen. Die von Spezialisten verfassten Begleittexte geben zudem Auskunft über Lebensraum-

ansprüche, Bestandstrends, Gefährdungsursachen und Populationsgrößen. Die häufigste Art ist der Buchfink. Er kommt überall vor, wo es Bäume gibt. Sein Bestand wird auf 230 Millionen Brutpaare geschätzt. Der seltenste Brutvogel ist der Madeira-Sturmvogel. Die nur 20 bis 30 Brutpaare leben an einem einzigen Brutort, an unzugänglichen, bewachsenen Felsen im zentralen Gebirge der Insel Madeira.

Der Atlas der Brutvögel Europas (900 Seiten, A4-Format, englischer Text mit deutscher Kurzübersetzung) ist erhältlich für Fr. 125.- bei der Schweizerischen Vogelwarte, 6204 Sempach, Tel. 041 462 97 00.

Daunen und Federn – ein natürliches Schlafmittel

Der Schlaf ist ein Spiegel unseres Wohlbefindens. Zahlreiche Faktoren bestimmen, ob die gesegnete Nachtruhe, die wir uns gegenseitig wünschen, auch wirklich erholsam ist. Wer Probleme mit dem Schlaf hat, greift nicht selten zu Schlafmitteln. Die Ursachen werden damit aber nicht beseitigt. Neben körperlichen Erkrankungen und psychischen Problemen trüben oft äussere

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

Störfaktoren die Qualität des Schlafs wie beispielsweise Lärm oder ungünstiges Licht. Auch ein zu kleines oder auf die individuellen Schlafgewohnheiten schlecht abgestimmtes Duvet kann einem den Schlaf rauben. Das richtige Duvet spielt oft die entscheidende Rolle: Schläfer, welche alleine in einem Einzelbett schlafen, benötigen in der Regel ein Duvet in der Grösse 160×210 cm. Über 175 cm grossen Personen wird ein Maxiduvet (160×240 cm) empfohlen. Für Paare, die ein normales Doppelbett (160–200×200 cm) teilen, sind zwei einzelne Duvets vorzuziehen. So läuft man nicht Gefahr, dass der «stärkere» Partner dem «schwächeren» ständig die Decke wegzieht. Wer es dennoch vorzieht, zu zweit unter der gleichen Decke

zu schlafen, hat die Wahl zwischen der Normalgrösse 200×210 cm oder der Maxigrösse 240×210 cm.

Die Broschüre «Worauf Sie beim Kauf von Daunenduvets und Federkissen achten sollten» ist gratis zu beziehen beim Verband Schweizer Federbettfabriken, Weinbergstr. 31, 8006 Zürich, Tel. 01 266 64 44.

Was tun, wenn jemand stirbt?

Die Stiftung für Konsumentenschutz hat eine aktualisierte Ausgabe des Ratgebers «Was tun, wenn jemand stirbt?»

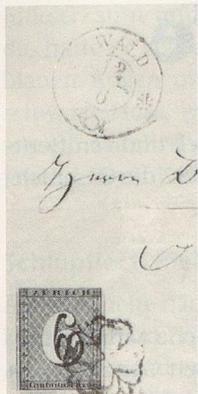


veröffentlicht. Thematisiert wird auch die Vorsorge für den eigenen Todesfall. Gerade in seelisch schwierigen Situationen müssen die Hinterbliebenen in kurzer Zeit sehr viel Materielles entscheiden und erledigen. «Was tun? Welche Formalitäten? Welche Trauerfeier? Welche Kosten?» Diese materiellen Fragen stellen sich in diesen schwierigen Momenten. Der neue Ratgeber informiert umfassend und einfühlsam über Aufgaben, die auf die Hinterbliebenen warten.

Der Ratgeber «Was tun, wenn jemand stirbt?» kostet 10 Franken (plus Fr. 2.50 Versandkosten) und ist erhältlich bei der Stiftung für Konsumentenschutz, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031 370 24 24.

Neuer Katalog für alte Schweizer Briefmarken

Der von Gottfried Honegger neu aufgelegte Verkaufskatalog lässt manches Briefmarkensammler-Herz höher schlagen: Auf etwa 120 Seiten werden seltene und schönste alte Schweizer Briefmarken farblich abgebildet. Mit der Darstellung der Marken erschöpft sich der Katalog nicht. Er gibt auch Hinweise auf die «Markenentwicklung 1997», analysiert den Briefmarkenmarkt und gibt Tips, welche Markenarten im Trend liegen und wie man



günstig zu Marken kommt. Ernsthafte Interessenten können den Katalog solange Vorrat bestellen bei

Gottfried Honegger, Kürzstrasse 1, 8716 Schmerikon, Tel. 055 286 20 00.

Gegen Schnarchen

Lärm stört den Schlaf im Unterbewusstsein und oftmals durch geschocktes Erwachen. Ein besonders plagender Nachtlärm ist das Schnarchen. Sowenig die Verursacher eine Schuld tragen, so wird das Schnarchen durch den Schlafraub doch zur Nervenbelastung. Bevor man, wenn überhaupt genügend Raum vorhanden ist, getrennte Schlafzimmer bezieht, sollte das Gaumensegel und seine Umgebung gepflegt werden. Denn das Schnarchen ist auch für die ausführende Person eine Gesundheitsbelastung. Sie leidet ebenfalls unter der ausgelösten Unruhe und dem Schlafdefizit. Ihre Mundschleimhäute werden strapaziert. Ein Spezial-Mundwas-



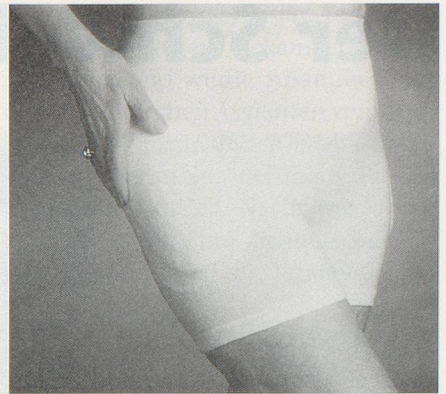
serkonzentrat befeuchtet und pflegt die trockenen und strapazierten Mundschleimhäute.

Elixan Sandmann Mundwasserkonzentrat ist erhältlich in Apotheken und Drogerien und kostet Fr. 27.– (120–150 Anwendungen).

Sturzhelm für die Hüfte

Zunehmende Brüchigkeit der Knochen hält viele ältere Menschen davon ab, sich mehr als nötig zu bewegen – aus Angst zu stürzen und sich einen Oberschenkelhals zu brechen. Doch Bewegung und körperliche Aktivität sind für jede Altersgruppe wichtig. Ärzte und Chirurgen haben in Zusammenarbeit mit der dänischen Firma Sahvatex A/S einen stossabweisenden Hüftschutz entwickelt, der sich als wirkungsvoll gegen Oberschenkelhalsbrüche durch Stürze erwiesen hat.

Der Hüftschutz besteht aus zwei Schalen, die wie aus einem Guss miteinander verschmolzen sind und in erster Linie stossabweisend, aber auch stossabfedernd wirken – also eine Art «Sturzhelm» für die Hüfte. Die Schalen sind in eine Unterhose eingenäht, die

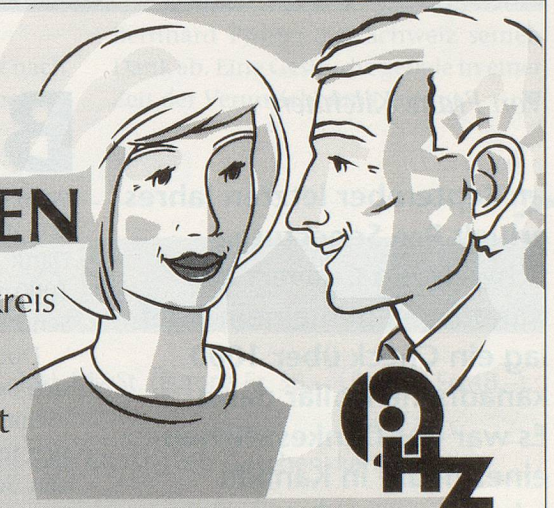


maschinenwaschbar und trockentauglich ist. Die sogenannte «Safehip®»-Unterhose ist unter normaler Kleidung nicht erkennbar und in zwei elastischen Grössen – S/M, L/XL – für Männer und Frauen erhältlich.

Erhältlich ist die «Safehip®»-Unterhose in Sanitätsgeschäften, in Apotheken und Drogerien.

Wieder dazu geHÖREN

- zum Freundeskreis
- zur Familie
- zur Arbeitswelt
- zur Gesellschaft
- zum Leben



gratis Hörtest
umfassende Hörgeräte-Auswahl
individuelle Hörgeräte-Anpassung
persönliche professionelle Betreuung

HÖRMITTELZENTRALEN
der Schwerhörigenvereine
41 Fachgeschäfte in der Schweiz

INFO-BON

Ja, ich wünsche mir die Dokumentation über alles Wissenswerte rund ums «Besser Hören».

Ja, senden Sie mir bitte den Video-Film «der Weg zum Hörgerät» gratis für einige Tage zum Ansehen.

Vorname _____ Name _____
 Adresse _____
 PLZ / Ort _____ Telefon _____

Bitte Bon ausschneiden und einsenden an:
 Informationsstelle der Hörmittelzentralen
 Postfach 132, 4020 Basel (Tel. 061/311 30 90, Fax 061/311 30 43)