Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 70 (1976)
Heft: 6

Artikel: Ernährung nach Grippe : Haushalttips
Autor: M.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-925019

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: 02.07.2025

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

Werner Eichenberger ist nicht mehr

Am Donnerstag nachmittag, 4. März 1976, nahmen etwa 110 hörende und gehörlose Personen in der Gehörlosenkirche in Zürich zum letzten Mal Abschied vom verstorbenen Werner Eichenberger.

Seit wir seinen Tod erfahren haben, sind wir uns noch eher bewusst dessen, was Werner Eichenberger für unsere kulturellen Probleme, für unsere Rechte und Anliegen getan hatte. Es erübrigt sich, wenn ich ausführlich über ihn, seine kämpferischen Tätigkeiten und seine tüchtigen Lebensaufgaben schreibe. Denn jeder Mitmensch, der ihn persönlich kannte, weiss ziemlich gut, was der Verstorbene damals für uns getan hat. Jeder Mitmensch weiss, was für eine heimtückische Krankheit Werner Eichenberger dazu lebenslang tragen musste.

Sinnlos ist es natürlich, wenn wir um ihn ewig trauern. Wir sollen mit Vernunft denken: Wir haben erlebt, wie wir mit ihm grosse Leistungen und Fortschritte in unserem Problemkreis gemacht und auch wie wir uns zu selbständigen Menschen entwikkelt haben. Wir haben Werner Eichenberger als eine Art Pionier erlebt. Nun wissen wir also gut, was wir in Zukunft machen. Wir werden in Zukunft in Gehörlosenvereinen über ihn sprechen, auch über seine tapferen Kämpfe für unsere Rechte und über seine ausgeprägten Solidaritätsgefühle, damit wir uns gestärkt und solidarisch fühlen und damit wir optimistisch in die Zukunft schauen.

Ich glaube gerne, dass uns die hörenden Fachleute in dieser Entwicklung helfen werden.

Unser Herr Pfarrer Kolb hielt der grossen Trauergemeinde die ausgezeichnete Gedenkfeier sowohl in Lautsprache wie auch in systematischer Zeichensprache. Trotz der grossen Entfernung vom Altar konnten wir Gehörlosen der Rede des Pfarrers mühelos folgen. Vier gehörlose Herren sprachen dazwischen einige Gedanken über den Verstorbenen im Namen von verschiedenen Gehörlosenvereinen. Beim Altar waren acht Blumenkränze zu sehen.

Die Mutter des Verstorbenen möchte an dieser Stelle danken: dem Pfarrer für die Abdankung, den vier Gehörlosen für die Abschiedsgedanken, den Vereinen für die Todesanzeige im «Tagblatt der Stadt Zürich» und der ganzen Trauergemeinde für die Teilnahme an der Gedenkfeier.

Peter Hemmi

*

Werner Eichenberger war ein begeisterter Fotoamateur. Er beteiligte sich an den Fotowettbewerben anlässlich der Gehörlosen-Weltkongresse in Warschau (1. Preis) und in Paris. Werner hat an den Zusammenkünften und Kursen des Zürcher Gehörlosen-Foto- und Filmclubs nie gefehlt. Er war auch ein fleissiger, zuverlässiger Protokollführer. Eine Woche vor seinem unerwarteten Tode stellte er sich als unser neuer Präsident vor. Nun fühlen wir uns wie verloren. — Nein, sein Geist und seine Kraft wird uns begleiten! Nach seinem Wunsch müssen wir den Club weiterführen. Wir werden Werner immer als gutes Vorbild in Erinnerung behalten.

Für den Vorstand: Werner Gnos

*

Auch wir vom Team 76, Jugendgruppe der Zürcher Gehörlosen, nahmen Abschied vom lieben Kameraden.

Werner hat allgemein viel für Gehörlose gearbeitet und viel Zeit dafür geopfert. Wir verlieren mit Werner einen intelligenten, mutigen Kameraden, der auf vielseitigen Wegen versuchte, zwischen Hörenden und Gehörlosen Brücken zu bauen. So möchten wir Werner Eichenberger in liebem Gedenken behalten. Wir kondolieren der Familie herzlich. Die Teamleitung

Für Sie gelesen:

Ernährung nach der Grippe /Haushalttips

Nach einer Grippe oder anderen Erkältungskrankheiten geht es oft lange bis zur völligen Gesundung. Wir müssen durch richtige Ernährung mithelfen. Unser Körper braucht vor allem genügend und zum Teil sogar vermehrt **Eiweiss.** Wir wissen, Fleisch enthält hochwertiges Eiweiss. Fleisch ist aber auch teuer. Auch Eier und Milch enthalten hochwertiges Eiweiss.

Die wenigsten von uns aber wissen, dass **durch günstige Kombinationen** der biologische Wert der Eiweisse stark erhöht wird.

Eine solche Kombination, also Verbindung, sind zum Beispiel 500 g Kartoffeln und 50 g Hühnerei. Dieses Gemisch ist viel wertvoller als der Eiweissgehalt eines Kalbs- oder Rindsfiletstückes. Kartoffelstock mit Ei oder Salzkartoffeln mit Rührei sind leicht verdaulich, sehr gesund und billig. Weitere günstige Kombinationen sind auch Milch und Kartoffelstock, Milch und Brot (die beliebten Milchbrocken), Fisch und Brot, Mais und Bohnen. Mais allein und Bohnen allein weisen keine hohe Eiweissqualität auf, erst in der Mischung von einem Teil Bohnen und zwei Teilen Mais wird der Eiweisswert von Fleisch und Eiern erreicht.

Das wussten wir nicht, oder?

Aus «Prüf mit», der neutralen Konsumentenzeitschrift:

Die Rezession zwingt viele zum vorsichtigeren, konsumbewussteren Einkaufen. Was heisst das?

Wir überlegen zuerst, bevor wir etwas kaufen. Wir sparen. Wir sparen auch im Haushalt. Wir sparen zum Beispiel **Energie.**

Am meisten Strom brauchen Geräte zur Wärmeerzeugung — deshalb

— noch heisse Kochplatten zur Wassererhitzung benützen (Pfannendeckel aufsetzen)

— im noch warmen Backofen die Teller wärmen

— Bügeln: Frottierwäsche, Handtücher, Waschlappen, Tricotwäsche nur falten und unten in die Beige stossen

— Boiler nachts aufheizen. Heisswasser sparsam verbrauchen (nicht unkontrolliert laufen lassen!)

— Raumtemperaturen über 20° bedeuten Energieverschwendung und Verweichlichung. Besser: warme Ober- und Unterkleider anziehen

— Damit sich Wände und Mobiliar nicht abkühlen, nie lang, sondern nur **kurz** zwei- bis dreimal täglich lüften

— Schlafzimmertemperatur 15—17° C

— Heizlüfter, Strahler, Konvektoren sind kein Ersatz für eine Raumheizung. Sie sollten nur im Notfall benützt werden. Diese Apparate brauchen sehr viel Energie. Auf die Dauer ist das ein teurer Spass.

Wenn zu viele elektrische Apparate im Haushalt gleichzeitig benützt werden, wird das Stromnetz gewaltig belastet. Also nicht alle Apparate zur gleichen Zeit in Betrieb setzen!

Noch einige Worte zur

Lagerung von Aepfeln und Gemüse in Plastiksäcken

in warmen und trockenen Kellern.
Für eine längere Lagerung sind nur gesunde Früchte geeignet. Es dürfen nur Plastiksäcke aus lebensmittelbeständigem Polyaethylen verwendet werden (z. B. «Wifris-Vorratsbeutel»). Die gesunden, trockenen Aepfel werden mit dem Verschlussstreifen, mit einer Schnur oder mit einer Wäscheklammer verschlossen. Die Plastiksäcke dürfen nicht verletzt werden. Deshalb füllen wir sie

am Lagerort ab. Die gefüllten Säcke nicht herumtragen!

Oft zeigt sich im Innern des Beutels ein leichter Niederschlag. Das ist normal. Im Beutel bildet sich erhöhte Feuchtigkeit. Die Luft im Beutel enthält auch mehr Kohlensäure. Das ist ein gutes Klima für die Früchte.

Am Boden der Säcke darf sich kein Wasser ansammeln; ist das der Fall, muss der Verschluss gelockert werden. Die gefüllten Säcke müssen regelmässig geprüft werden.

Ausser Aepfeln eignen sich besonders Randen, Rübli, Sellerie für diese Lagermethode.

Zum Abschluss ein Rezept aus Grossmutters Kochbuch:

Aepfelrösti

800 g Aepfel (ungeschält, aber gut waschen) fein schneiden und mit 1½ Tassen Apfelsaft zu Kompott kochen.

200 g Brotresten in feine Scheiben schneiden und hellbraun rösten, Zimtzucker darüber streuen und kurz mitrösten. Brot und Kompott lagenweise anrichten und sofort servieren. Guten Appetit. M. B.

Sportecke

Bei den St. Galler Handballern

GSC II: 9:8-Niederlage gegen TSV Gallus I

In der Vorrunde ging das Spiel gegen die gleiche Mannschaft mit 2:26 verloren. Diesmal war das Torverhältnis bedeutend besser. Die Gehörlosen gaben eben nie auf und kämpften bis zum Schlusspfiff. So fehlte es trotz andauernder gegnerischer Überlegenheit nicht an Spannung. Es war auch ein beidseits fair geführtes Spiel.

GSC I: Zwei verschenkte Punkte an SV St. Martin II

Nach dem leicht errungenen 17:10-Sieg in der Vorrunde scheinen die Gehörlosen den Gegner etwas unterschätzt zu haben. Dieser fand immer wieder Löcher in der Deckung und nützte das natürlich aus. Nur ganz am Anfang führten die Gehörlosen zweimal (1:0, 2:1). Dann folgte eine ergebnislose Aufholjagd. St. Martin konnte den meist kleinen Vorsprung durchhalten und siegte nicht unverdient mit 8:7. — Es spielten: Zimmermann, Manhart, Gemperle, Simeon, Bivetti, Walch (4), Schmid, Keller (3).

GSC I: Verdienter 12:7-Sieg gegen SC Brühl I

Schon das Halbzeitresultat 5:1 gegen diesen starken Gegner war überraschend. Auch nachher gelang es Brühl nicht, sich durchzusetzen. Nur ein einziges Mal konnte es den Rückstand auf drei Tore verkürzen. Die Gehörlosen verloren auch in «kitzligen» Situationen die Nerven nicht. Neun Treffer waren das Ergebnis von diszipliniert durchgeführten Angriffsaktionen, drei Treffer wurden im Einzelgang durch rasante Gegenstösse erzielt. Ausgezeichnet war auch wieder die Leistung des Torhüters. Es spielten: Zimmermann, Manhart, Jassnik, Simeon, Bivetti (1), Schmid, Gemperle, Keller (7) und Walch (4). R.

SGSV: Abteilung Schiessen Jahresrückblick 1975

«Wir haben in der Schweiz einige ganz gute Schützen, die mit ihren hörenden Kameraden fleissig üben und an verschiedenen Konkurrenzen mitgemacht haben. Es ist aber sehr schwierig, diese Elite regelmässig zusammenzubringen, weil uns das Geld fehlt. Man muss eben daran denken, dass diese die Fahrtkosten, Verpflegung und Munition auf eigene Kosten übernehmen müssen.» Dies stellt W. Homberger in seinem kurzen Rückblick auf 1975 fest. Trotzdem hat er Trainingszusammenkünfte in Ostermundigen und Zürich durchgeführt, die aber leider schlecht besucht wurden. Aus Spargründen habe man mit dem Luftgewehr geschossen. Diese Art Schiessen könne aber niemals das Schiessen mit scharfer Munition ersetzen. — Wegen Mangel an genügend Anmeldungen habe Deutschland die auf die Zeit vom 4. bis 10. September 1975 angesetzte Europa-Schützenmeisterschaft der Gehörlosen auf den 10. bis 16. Mai 1976 verschieben müssen. Eine schweizerische Delegation könne nur teilnehmen, wenn der SGSV einen Zuschuss an die grossen Kosten bewillige. Schützenobmann Homberger hofft auf wohlwollendes Verständnis für die Abteilung Schiessen.

Der Schweizerische Gehörlosenbund

Aus dem Jahresbericht des Präsidenten

Sektionen

«Leider sind immer noch zirka 20 Gehörlosenvereine nicht Mitglied des SGB. Besonders die Sportvereine (der deutschen Schweiz, Red.) bleiben dem SGB fern. Ein grosser, treuer Verein, die Gehörlosenkrankenkasse Zürich, löste sich auf. Der Verein tritt an der DV in Luzern offiziell aus. Der Vorstand und ganz besonders der Präsident hofften, dass eine der Zürcher Gehörlosenvereinigungen den Weg in den SGB finden würde. Bis heute hat sich leider kein einziger Verein aus der Region Zürich gemeldet, trotzdem dort verschiedene Gruppen von Gehörlosen bestehen. Somit ist diese Region nicht mehr vertreten im Schweizerischen Gehörlosenbund. Dies ist um so bedauerlicher, weil gerade in diesen Gehörlosenvereinigungen aktive Leute sind, die mit ihren Kenntnissen und Erfahrungen dem SGB nur nützen könnten.»

Gedanken

«Das vergangene Jahr brachte uns viel Kummer und Unsicherheit. Viele gehörlose Familien leben in einer unsicheren Zukunftslage. Wir hören von Betriebsschliessungen, von Arbeitslosigkeit, von Kurzarbeit über kürzere oder längere Zeit. Diese schwierigen Zeiten werden wir auch in unseren Vereinen zu spüren bekommen. Wir werden sie auch im Schweizerischen Gehörlosenbund spüren. Diese Gedanken bedrücken mich sehr, besonders weil wir vor Vorstandswahlen stehen. Aber ich will die Flinte nicht ins Korn werfen, ich will nicht aufgeben. Nein, im Gegenteil, ich bin überzeugt, dass wir im SGB vereint bleiben müssen und noch verstärkt werden sollten durch die Vereine, die ich anfangs erwähnte. Für die neue Amtsperiode von drei Jahren wünsche ich Ihnen, dass Sie nicht unter der Arbeitslosigkeit leiden müssen.» (Jean Brielmann)

Mitgliederbewegung des SGB

Ende 1974 gehörten dem SGB in 19 Sektionen total 767 beitragzahlende Mitglieder an. Dazu kamen noch 4 Einzelmitglieder und 1 Kollektivmitglied.

Ende 1975 waren es noch 18 Sektionen mit total 668 beitragzahlenden Mitgliedern, 5 Einzelmitglieder und 1 Kollektivmitglied.

Die französischsprechende Schweiz ist vertreten durch 6 Sektionen mit total 244 Mitgliedern und 1 Kollektivmitglied, das Tessin durch 1 Sektion mit 45 Mitgliedern und der deutschsprachige Landesteil durch 11 Sektionen mit total 379 Mitgliedern.

Mitgliederbewegung in den Sektionen

5 Sektionen meldeten einen Zuwachs von total 44 beitragzahlenden Mitgliedern, davon allein der Bündner Gehörlosenverein 28! — In 8 Sektionen gab es einen ziemlich gleichmässig verteilten Rückgang von total 23 Mitgliedern.

(Nach Statistik von Kassier J. L. Hehlen)