Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
Heft: 4

Rubrik: Tipps

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: 14.07.2025

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

Buchtipp

Schweizer Hausmittel

335 Seiten hat dieser neue Ratgeber aus der Beobachter-Praxis mit dem Titel «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln», und er lädt zum Schmökern ein. Da er sehr übersichtlich und schön gestaltet ist, hüpft der neugierige Blick bald von einem Abschnittchen über Symptome eines bestimmten Leidens, dessen Hintergrund, zu Tipps, mit welchen pflanzlichen, homöopathischen oder anderen Hausmitteln Linderung verschafft werden kann. Neugierig blättert man sich entlang der eigenen Gebresten und von Erlebnissen von Unwohlsein.

Einleitend wird auf den Erfahrungsschatz der Volksmedizin verwiesen, die rezeptfrei und bewährt viele kleinere Gesundheitsstörungen zu managen vermag. Jedoch wird auch darauf hingewiesen, dass die Selbstbehandlung mit Bedacht durchgeführt werden soll und dass dazu Beobachtungsgabe gefragt ist. «Zum Arzt, wenn ...» sind diejenigen Abschnitte übertitelt, wenn es darum geht, dass man nicht mehr in Eigenregie handeln kann. Am Buch gearbeitet haben mehrere Fachpersonen.

Mit «Gesund altern» ist eine Doppelseite überschrieben, und einige Tipps für ein gesundes Altern möchten wir hier weitergeben:

«Sich auf das Alter vorbereiten. Setzen Sie sich früh mit der Frage auseinander, was für Wünsche Sie sich erfüllen möchten, wenn die Kinder ausziehen, wenn die Berufsarbeit zu Ende geht etc. Wie möchten Sie wohnen, wenn Sie pflegebedürftig werden, wenn Ihr Lebenspartner einmal nicht mehr ist? Kleine Anpassungen in der Einrichtung können helfen, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten.

Das Alter als Abenteuer begreifen. Wenn die Lebenszeit vorrückt, bedeutet das nicht zwangsläufig Niedergang und Einsamkeit: Verstehen Sie das Alter vielmehr als Lebensphase, in der Sie von Ihrem grossen Erfahrungsschatz profitieren können. Einen, von dem es sich auch lohnt, ihn zum Beispiel an jüngere Menschen weiterzugeben.» Es wird empfohlen, Kontakte zu pflegen, körperlich und geistig beweglich zu sein, sich gesund zu ernähren und gesundheitsbewusst zu leben.

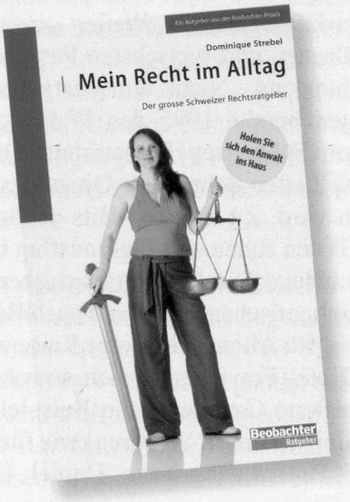
Das grosse Beobachter-Nachschlagewerk von Ruth Jahn beschreibt natürliche Heilmethoden für 100 Alltagsbeschwerden und Kinderkrankheiten.

Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln. Von Ruth Jahn, Beobachter Ratgeber. 2007. Preis: Fr. 45.–. ISBN 978 3 85569 383 2

Buchtipp

Mein Recht im Alltag

Ob bei Angelegenheiten mit einem Mietobjekt, Schwierigkeiten mit dem Nachbarn, bei Konsumentenfragen oder in Zusammenhang mit Steuern, bei allem, was Sozialversicherungen betrifft und vor allem bei Fragen in Zusammenhang mit Familien- und Erbrecht, Besonderheiten für Paare in eingetragener Partnerschaft … Bei rechtlichen Dingen fühlt sich eine Normalbürgerin, ein Normalbürger schnell etwas unsicher, ausser, sie oder er sei eine Fachperson. Da ist es schön, wenn man an der Hand genommen und gelotst wird. Denn meist sind die Sachverhalte komplex, man weiss nicht einmal, welche richtigen Fragen man stellen muss, geschweige denn, wie man handeln soll, wenn etwas schief läuft.



«Mein Recht im Alltag», der neue Ratgeber aus der Beobachter-Praxis, tut genau dies, führt informativ und übersichtlich durch den Rechtsalltag. Man staunt ein wenig, dass erst einmal darüber Auskunft gegeben wird, wie Juristen denken – es wird jedoch auch schnell klar, weshalb. Da ist von «Begriffen» die Rede, «Beweisen» und «Fristen». Es muss jedoch nicht gleich zu einer Anwältin gerannt werden, wenn … es wird Hilfe geboten, abzuklären, was man alles selbst anpacken kann, jedoch auch darauf hingewiesen, wann man wirklich Hilfe braucht. Ein ganzes Kapitel ist der Altersvorsorge gewidmet und eines den Fragen zu älteren Familienmitgliedern. Checklisten, Praxistipps, Links, Adressen von Anlaufstellen, Musterbriefe und ein Glossar helfen, die richtige Richtung einzuschlagen.

Mein Recht im Alltag. Der grosse Schweizer Rechtsratgeber. Von Dominique Strebel, Beobachter Ratgeber. 2007. Preis: CHF 45.–. ISBN 978 3 85569 385 6.

Informationsblatt

Wohnungsanpassung bei Demenz

Wie kann man die Lebensqualität der von Demenz Betroffenen, die zu Hause leben, verbessern? Ein neues Faltblatt und eine Checkliste der Alzheimervereinigung, die in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für behindertengerechtes Bauen entstanden sind, liefern nützliche Tipps. Vieles kann bereits erreicht werden, indem man grundsätzliche Überlegungen anstellt, wie z. B., wo eine mögliche Gefahrenquelle liegen könnte, wie und womit man die Selbstständigkeit der Person fördern oder wie man die Orientierung erleichtern könnte. Ein Kapitelchen ist dem Thema gewidmet, wie man gefahrlose Bewegungsmöglichkeiten schaffen kann oder wie Gefahrenquellen zu erkennen und beseitigen sind.

Weitere Informationen und Bezugsquelle der Broschüre:

Alzheimervereinigung Zürich, Telefon 043 499 88 63; oder www.alz.ch > Infos > Infoblätter (pdf-Datei).
Fachberatung für altersgerechtes Bauen, Telefon 044 299 97 97; oder www.wohnenimalter.ch > Publikationen (pdf-Datei).

Broschüre

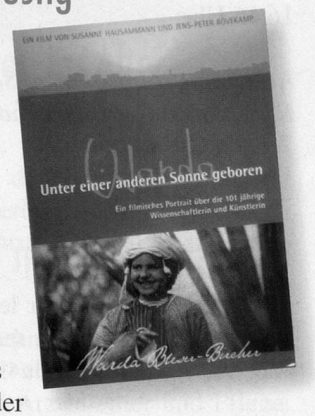
Hilfsmittel

Haben Sie auch schon Schwierigkeiten gehabt, eine Flasche oder Dose zu öffnen, die Knöpfe ihrer Jacke zu schliessen oder eine PET-Flasche richtig zu halten? Manchmal kann auch das Strümpfean- und -ausziehen beschwerlich sein, wenn man sich nicht mehr so gut bücken kann. In der kleinen Broschüre «Alltagshilfen» der Rheumaliga Schweiz werden eine Reihe nützlicher Hilfsmittel vorgestellt, die den Alltag erheblich erleichtern können. Man braucht nicht Rheumatikerin zu sein, um von diesen Hilfsmitteln profitieren zu können.

Zu beziehen unter Telefon 044 487 40 10, www.rheumaliga.ch (wo die Broschüre auch als pdf-Datei heruntergeladen werden kann unter dem Titel «Hilfsmittelsortiment»).

Dokumentarfilm

Neugierig, polyglott und abenteuerlustig



Warda Bleser-Bircher war Geologin, Paläontologin, Botanikerin und Künstlerin. Stark, neugierig und offen für die Welt studierte sie ab 1927 als erste Frau an der ETH in Zürich Botanik und anschliessend Geologie.

Die Schweizerin wurde 1905 in Kairo geboren und ist dort aufgewachsen. Mit ihrem Vater verband sie die grosse Liebe zur Botanik. Arbeiten im damaligen Persien und in Ankara – als Frau alleine auf Reisen in fremde Länder, das macht sie zur Pionierin. Briefe waren die einzig mögliche Verbindung zu ihren Eltern und Freunden. Reisen mit Schiff, Esel und Bussen waren anstrengend und gefährlich – aber Angst kannte Bleser-Bircher keine.

Entspannung fand die Pendlerin zwischen Ägypten und der Schweiz zeitlebens in der Malerei und in der Pflege des vom Vater angelegten tropischen Gartens im ägyptischen El Saff. Warda Bleser-Bircher hat die rasende Entwicklung der Technik miterlebt. 100-jährig begann sie mit dem Computer Briefe zu schreiben und E-Mails zu verschicken. Mit 101 Jahren verstarb sie im August 2006 im Tessin.
Der Film wurde im Januar an den Solothurner Filmtagen gezeigt und ist angemeldet beim Filmfestival Thun 2007.

«Unter einer anderen Sonne geboren», Regie Jens-Peter Rövekamp, 58 Min., Schweiz 2007. Der Film ist als DVD für Fr. 39.– zuzüglich Porto zu beziehen unter www.tonfilm.ch oder Telefon 055 240 95 30.

Buchtipp

«Säbi Zit»

Was sich «säbi Zit», also in der Vergangenheit, so alles zutrug, steht meistens in Geschichtsbüchern geschrieben. Da liest man von Schlachten und Abkommen und von berühmten Staatsmännern. Und meistens scheint der Bezug zur «normalen» Bevölkerung zu fehlen. Wie sahen jedoch die Lebensbedingungen der Bürgerinnen und Bürger damals aus, was waren ihre Hoffnungen und Nöte?
Liest man Susanna Schwagers beide Bücher «Fleisch und Blut. Das Leben des Metzgers Hans Meister» und «Die Frau des Metzgers», gehen einem die Geschichten aus «säber Zit» direkt unter die Haut. Die Autorin hat im ersten Buch ihren Grossvater, der 1913 auf einem Emmentaler Bergbauernhof geboren wurde und im Herbst 2005 im Kanton Zürich starb, eindrücklich zu Wort kommen lassen. Da erzählt einer mit markigen Worten aus seinem Leben, und die Leserin erfährt unzählige Aspekte aus der Schweizer Geschichte, die ihr nicht, jedenfalls nicht so, bekannt waren. Es ist, als höre sie diesen Hans Meister unmittelbar sprechen. Sie erfährt sehr viel davon, was die Menschen damals bewegte, selbstverständlich aus der Optik dieses Metzgermeisters.
Im zweiten Buch, «Die Frau des Metzgers», kommen verschiedene Stimmen zu Wort, um das Leben der Grossmutter Hildi, die bereits gestorben war, nachzuzeichnen. «Ich wollte wissen, warum sie in einem Loch versank und verlöschte. Warum aus dieser sinnlichen, sprühenden Frau die Greisin wurde, die an ihren Seelenschmerzen zerbrach. Ich wollte wis-

sen, was aus der Liebe geworden war, die ich als Kind spürte, wenn ich meine Grosseltern wie ein Wesen auf dem schmalen Sofa fand, schlafend.» Und was in diesem Buch zu erfahren ist über die Lebensumstände einer armen Grossfamilie aus dem Solothurnischen, ist berührend und erschütternd zugleich.

Susanna Schwager: Fleisch und Blut. Das Leben des Metzgers Hans Meister. Chronos Verlag, Zürich. 4. Aufl. 2006. ISBN 978-3-0340-0687-3
Susanna Schwager: Die Frau des Metzgers. Chronos Verlag, Zürich. 2007. ISBN 978-3-0340-0869-3.

Bibliothek

Alter, Altern und Generationen

Die Bibliothek von Pro Senectute Schweiz ist auf die oben genannten Themen spezialisiert und ist die grösste Fachbibliothek ihrer Art in der Schweiz. Das Angebot umfasst neben Büchern Broschüren, Zeitschriften, Themendossiers, Videos, CDs und DVDs, die man sich vor Ort anschauen kann. Die Sammlung umfasst ferner Lizentiats- und Diplomarbeiten sowie eine grosse Sammlung von kommunalen und kantonalen Altersleitbildern. Durch fachkundiges Personal kann man sich beraten lassen, bei Bedarf werden auch Recherchen vorgenommen. Die Ausleihe der Medien ist kostenlos, die Literatur wird auf Wunsch zugestellt.

Pro Senectute Schweiz, Bibliothek und Dokumentation, Bederstrasse 33, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 81, www.bibliothek.pro-senectute.ch
Die Bibliothek ist Mo – Fr von 9 bis 11.30 Uhr und von 13.30 bis 16 Uhr und jeden Do bis 18 Uhr geöffnet.