

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Band:** 57 (1979)  
**Heft:** 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**

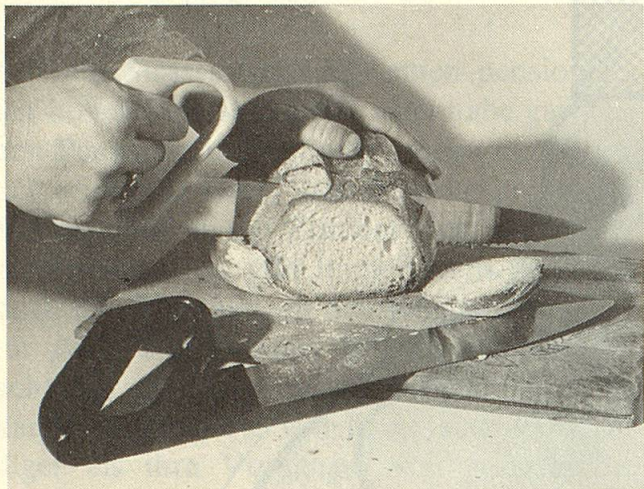
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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



# MO SAIK



## Wie eine Fuchsschwanzsäge

schneidet dieses Küchenmesser «Gustavsberg», das Ihnen mit seinem bequemen Griff sicher in der Hand liegt, Brot oder Fleisch. Es wurde speziell für Handbehinderte und Leute mit verminderter Kraft ausgedacht. Eine dazupassende Klingenführung zum Tranchieren ist zusätzlich erhältlich.

Das Küchenmesser können Sie zum Preis von Fr. 19.50 durch die Schweizer Rheumaliga, Lavaterstrasse 4, 8027 Zürich, Telefon 01 / 201 58 62, beziehen.

## Sicher ist sicher...

Eine misstrauische ältere Dame hatte ihre Wohnungstüre mit zwei Sicherheitsschlössern und einem grossen Stossriegel gesichert, dabei aber einen Schlüssel verloren. In der Wohnung eingeschlossen, telefonierte sie der Polizei. Die Eingeschlossene bat, man solle die Tür aufbrechen, sie habe Angst, lange allein in der Wohnung zu sein. Als dies geschehen war, durchstöberten die aufgebotenen Polizisten jeden Winkel der Wohnung nach dem Schlüssel. Das Metall des Anstosses blieb trotz Aufbietung kriminalistischen Scharfsinns verschwunden. Zufällig betrachtete ein Beamter den Halsschmuck der Dame. Dieser bestand aus einer Kette samt Sicherheitsnadel und daran aufgehängt... der Schlüssel.

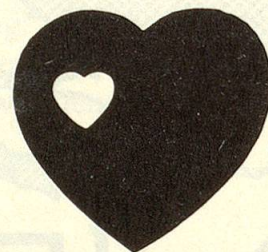
## Zwischenmahlzeiten sind wichtig

Durch die Einnahme von Zwischenmahlzeiten kann man eine gleichmässige Leistungsfähigkeit erwirken und zudem Uebergewicht vermeiden oder sogar abbauen! — Je grösser die aufgenommene Nahrungsmenge ist, desto höher steigen die Blutzuckerwerte an (um dann um so steiler wieder zu sinken), desto grösser ist auch die Umwandlung des unverbrauchten Blutzuckers in Fettpölsterchen.

### Besser 5 bis 6, als nur 3 Mahlzeiten

Um überschüssigen Blutzucker zu vermeiden, wäre es erstrebenswert, die tägliche Nahrungsmenge auf fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten zu verteilen. Natürlich ist es keineswegs gleichgültig, aus welchen Nahrungsmitteln eine Zwischenverpflegung besteht. — Vor allem für Berufstätige mit sitzender Beschäftigung sollte sie so kalorienarm wie möglich sein. Bei Kindern stehen Wachstum und Bewegungsdrang im Vordergrund: Milch, Joghurt, Mixgetränke oder Vollkornbrot stillen da den kleinen Hunger.

.....



## ZIR-KOR®

### beruhigt Herz und Nerven

Empfohlen bei Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Schwindel, Wallungen etc.  
Zur wirksamen Belebung und Tonisierung des gesamten Blutkreislaufes.  
Auch gegen Beschwerden der Wechseljahre.

## ZIR-KOR®

Herz- und Nerventropfen  
100 ml Fr. 9.20

In Apotheken und Drogerien

.....



### Und für Senioren

Je älter man wird, desto höher ist der Eiweissbedarf des Körpers; für ältere Menschen bieten sich fettarme Milchprodukte wie Magermilchprodukte und Hüttenkäse als Zwischenverpflegung an. Auch Obst sollte bei den Zwischenmahlzeiten nicht fehlen!

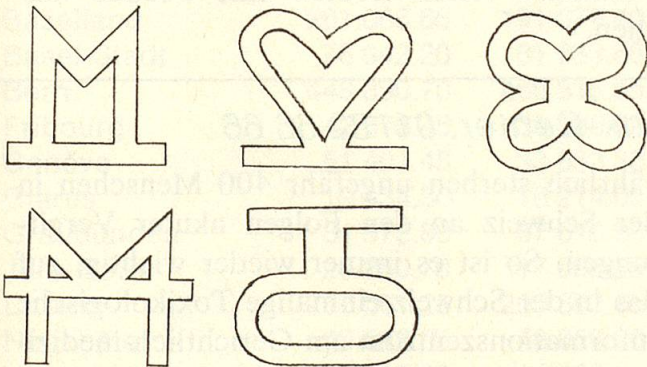
### Aus Briefen von Hermann Hesse

Erst im Altwerden sieht man die Seltenheit des Schönen, und welches Wunder es eigentlich ist, wenn zwischen den Fabriken und Kanonen auch Blumen blühen und zwischen den Zeitungen und Börsenzetteln auch noch Dichtungen leben.

\*

Was wäre mit uns Alten, wenn wir das nicht hätten: das Bilderbuch der Erinnerung, den Schatz an Erlebtem! Kläglich wäre es und elend. So aber sind wir reich, und wir tragen nicht nur einen verbrauchten Leib dem Ende und dem Vergessen entgegen, sondern sind auch Träger jenes Schatzes, der so lange lebt und leuchtet, als wir atmen.

### Für Ratefüchse



Wie müsste die sechste Figur aussehen?  
Aus «Scientific American»

### Küchentip

Geriebener Käse bleibt frisch und ist jederzeit verwendbar, wenn man ihn im Tiefkühlfach des Kühlschranks (bei minus 18 °C) aufbewahrt. Auch ganze Fonduemischungen lassen sich so monatelang einfrieren, und Sie haben immer Käse zur Verfügung, wenn Gäste kommen.

«Ein Buch ist wie ein Garten, den man in der Tasche trägt.» Arabisches Sprichwort

### Ein Leben für die Orthographie

150 Jahre wäre er dieses Jahr geworden, der Klosterschulmeister und Rechtschreibe-Apostel Konrad Duden. Zu Ehren des neugegründeten Deutschen Reiches und zur Vereinheitlichung des Schulstuben-Wirrwarrs setzte er sich für eine genormte und allgemeinverbindliche Orthographie ein und hatte, trotz nationaler Gesinnung, in der fernen Schweiz rascher Erfolg als im zögernden Deutschland, wo seine Regeln erst seit 1901 gelten. Dafür kennt sie (oder zumindest deren Verfasser) heute jedes Kind, obwohl Gross- und Kleinschreib-Probleme, die Duden auch schon hatte lösen wollen, noch heute Kummer machen. Auch sein «Grosses Wörterbuch der deutschen Sprache» kommt erst jetzt zum Abschluss: Die «Duden-Redaktion» lässt das sechsbändige Werk jetzt erscheinen.



Das ist der AGITAS-Einlegerahmen, der auch in Ihr Bett genau passt und Ihnen hervorragenden Liegekomfort und vor allem ideale Verstellbarkeit bis zur angenehmen Sitzlage bietet. Und die Beinhochlagerung hat erst noch den angenehmen Knieknick.

Fordern Sie Unterlagen an; einfach Inserat ein-senden (mit Adresse) oder Postkarte schicken.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Adr. \_\_\_\_\_

**AGITAS** AG

4402 Frenkendorf

Bahnhofstrasse 29 - Telefon 061 / 94 24 91





# die Alternative

## Indikationen

Behandlung gewisser Alterserscheinungen, wie verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, Ermüdungs- und Erschöpfungszustände, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwäche, Unlust, Schlafstörungen, verzögerte Rekonvaleszenz, mit dem Alterungsprozess einhergehende Vitamin- und Mineralstoffmangelzustände, Involutionserscheinungen, Haut-, Nagel- und Haar-Dystrophien, wie sie im Alter häufig vorkommen; als unterstützende Massnahme bei Hyperlipidämie.

## Eigenschaften

GERIAVIT PHARMATON vereint vier sorgfältig aufeinander abgestimmte Wirkstoffgruppen, welche mit dem Altern verbundene Beschwerden und Abnutzungserscheinungen wirksam bekämpfen und verhüten helfen:

- GINSENG-Komplex PHARMATON (G115)
- Dimethylaminoethanol-Bitartrat PHARMATON
- 20 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- Cholin, Inosit, Linolsäure und Linolensäure

Der nach dem PHARMATON-Verfahren hergestellte und standardisierte Extrakt (G115) mit den Hauptwirkstoffen aus der Wurzel Panax Ginseng C. A. Meyer verleiht dem Präparat eine stimulierende Wirkung auf die psychische und physische Leistungsfähigkeit.

GERIAVIT PHARMATON ist aufgrund der Dimethylaminoethanol-Komponente wirksam bei körperlichen und geistigen Ermüdungs- und Erschöpfungsercheinungen, bei Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit und schlechtem Schlaf. Das Präparat vermag ausserdem die Stimmungslage günstig zu beeinflussen, ohne jedoch aufzuputschen.

Die im GERIAVIT PHARMATON enthaltenen 20 wichtigsten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind in ihrer Dosierung dem Tagesbedarf des menschlichen Organismus

angepasst. Sie tragen zur Verhütung und Beseitigung von Vitamin-/Mineral-Mangelzuständen bei, welche besonders im Alter durch einseitige Ernährung und schlechtere Resorption, aber auch bei starker geistiger und körperlicher Anstrengung (Stress-Syndrom) vermehrt auftreten.

GERIAVIT PHARMATON verbessert ferner aufgrund der Inhaltsstoffe Cholin, Inosit, Linolsäure und Linolensäure) den gestörten Fettstoffwechsel und bekämpft Cholesterin-Ablagerungen in den Gefässen.

## Für Diabetiker

Die Kapseln sind zuckerfrei und für Diabetiker geeignet. Es konnte in einigen Fällen bei Altersdiabetes eine Verbesserung der pathologisch herabgesetzten Kohlenhydrat-Toleranz festgestellt werden, so dass eventuell die Tagesdosis oraler Antidiabetika unter ärztlicher Überwachung gesenkt werden kann.

## Darreichungsform

GERIAVIT PHARMATON liegt in Form einer modernen Suspensionskapsel aus Weichgelatine vor, welche folgende Vorteile aufweist: Gleichmässige und reizlose Aufnahme der Wirkstoffe im Dunndarm, maximale Stabilität der Inhaltsstoffe, bequemes Schlucken der Kapseln, da sie im Mund sofort gleitfähig werden. Die Einnahme erfolgt am besten mit etwas Flüssigkeit.

## Kontraindikationen und Nebenwirkungen

Bei vorschriftsmässiger Einnahme sind keine bekannt.



Pharmaton AG  
Abteilung Pharma  
Lugano Bioggio

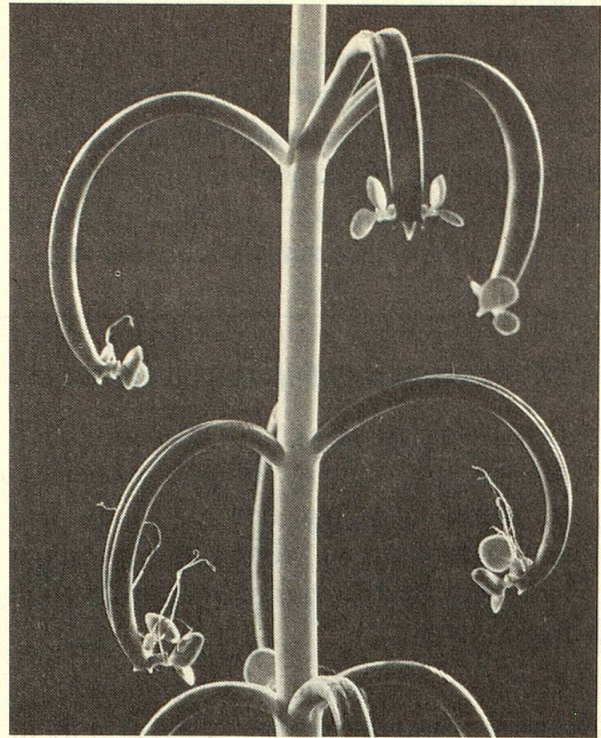


Foto H. P. Klausner

## Der «Chindlibaum»

Wer erkennt diese Pflanze, die eigentlich fast ein Unkraut ist? Ihr botanischer Name ist Bryophyllum. An den einzelnen grünen Blättern hängen «lebendgebärende» Ableger mit ihren Luftwurzeln, die beim Herabfallen auf weiche Erde sofort wieder eine neue Pflanze bilden. Ich habe diese lustige Pflanze von einer Freundin erhalten und kann mit den «Chindli» vielen Leuten eine Freude machen.

## Tox-Center: 01/32 66 66

Jährlich sterben ungefähr 400 Menschen in der Schweiz an den Folgen akuter Vergiftungen. So ist es immer wieder wichtig, auf das in der Schweiz einmalige Toxikologische Informationszentrum am Gerichtlich-medizinischen Institut der Universität Zürich, Klostbachstrasse 107, hinzuweisen. Hier erhalten Sie in Notfällen Auskünfte und Beratung.

## Zum Lachen

«Du Grossmuetti», fragt der Enkel, der ihr einen Fernsehapparat zu Weihnachten geschenkt hat, »wie gefällt er dir?»  
«Wunderbar», meint die alte Frau, «wenn ich die Augen schliesse, ist es wie Radio.»

Redaktion Margret Klausner