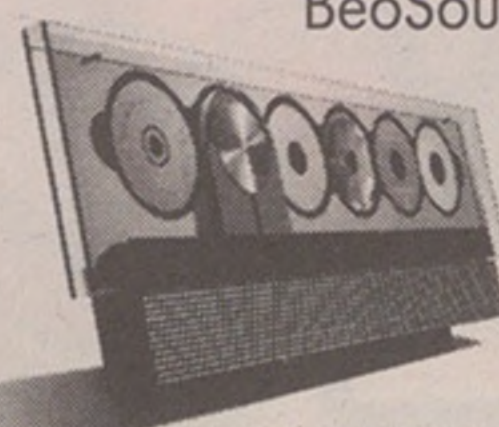


Höngger

BeoSound 9000



BANG & OLUFSEN

tv Reding
342 33 30
Limmattalstrasse 124
8049 Zürich-Höngg

Der «Höngger» erscheint jeden Freitag.
Redaktion, Druck und Verlag:
Druckerei AG Höngg, Pfingstweidstrasse 6
Postfach, 8049 Zürich
Telefon 01 272 55 31, Fax 01 272 55 20
E-Mail: egli.druck@gmx.net

Quartierzeitung von Zürich-Höngg 73. Jahrgang

Abonnementspreis für die adressierte
wöchentliche Zustellung per Post:
jährlich 48.— Franken, inkl. MWST
Inseratenpreis, einspaltige mm-Zeile 67 Rp.
Reklame, einspaltige mm-Zeile 330 Rp.
+7,5% Mehrwertsteuer

CREDIT SUISSE

MIT UNS
ANS ZIEL.

Regensdorferstrasse 15
8049 Zürich-Höngg

PP 8049 Zürich

**Nr. 7
Freitag
25. Februar 2000**

Einsendungen und Inserate sind bis spätestens
Mittwoch, 12.00 Uhr einzusenden an:
Druckerei AG Höngg, Postfach, 8049 Zürich
2 Briefkästen in Höngg:
Limmattalstrasse 181 • Regensdorferstrasse 2

**GLOOR · BRIAN · GLOOR
GOLDSCHMIEDE**

GALERIE ZENTRUM HÖNGG
REGENSDORFERSTRASSE 2
8049 ZÜRICH-HÖNGG
TELEFON + FAX 341 65 70

**Eine lupenreine
Sache —**
wenn Sie uns Ihren Schmuck
unter die prüfende Lupe geben
wollen: Aus Versicherungs-
gründen, zur Zustands- und
Qualitätskontrolle, zur Veredelung,
Reinigung — wir sind Ihre Profis!

Am Puls der Sprache

(gvdb) Wer vorwärtskommen will, muss sich am Puls der Zeit positionieren. Nicht etwa hinstellen oder ihn messen. Das wäre ja nicht trendy. Und trendy sein, mit der Zeit gehen, die Mode irgendwelcher Richtung mitmachen ist der einzig richtige **approach**, also Zugang, Weg, Annäherung. In der Fliegersprache bedeutet es den Landeanflug, in der Werbesprache wirkungsvolle (einleitende) Werbezeile.

Das kümmert kaum jemanden, **Hauptsache**, man hat das Feeling dafür, was es heissen könnte, no problem, wenn's nur Englisch ist. Besonders die Ausdrücke aus der Wirtschaft kommen, verständlicherweise, meist aus Amerika, englisch daher. So gibt es einen **Quick-Win-Approach**, für einmal in Grossbuchstaben eingedeutscht; der Ausdruck meint rasch zu Geld, Gewinn kommen, sofern man die richtige Einstellung hat. Wer nicht richtig **approacht**, gehört nicht zu den Winnern, sondern ist ein ewiger Looser, der sich ausspricht wie schweizerdeutsch ein Luuser.

Neue Strategien verlangen auch ein Wissen in Docu, der double currency unit. Ist Ihnen currency geläufig? **Wohlan**, das heisst Währung. Ich habe einen Börsianer getestet und ihn gefragt, was currency sei. Der hat mich mitleidig gemustert, ob ich denn das nicht wüsste? Dochdoch, aber mir fehle das deutsche Wort. Jä-soo, Moment, wisse es auch nicht, das gäbs überhaupt nicht, sei übrigens klar.

Klar? Sind Fremdwörter selten. Hoch aufschlussreich ist indessen, dass dies niemanden zu stören scheint. Viele sind zufrieden, wenn sie bloss nebulös der Spur nach erahnen, was es wäre — wenn man verstünde. Es gab eine Zeit im Journalismus, da hatten Verleger dem Fremdwort den Kampf angesagt. (Nicht so extrem wie der Nationalsozialismus, der für Banane Schlauchapfel vorschrieb. Und für Vater Zeugbold.) Zu jener Zeit war das Popularitätsrezept für die Boulevardpresse: Keine Fremdwörter.

Wer sich heute auch in der Sensationspresse umsieht, weiss, dass dem nicht mehr so ist, wenn auch **nicht so nobel** mit der Wortwahl umgegangen wird wie oft in der hohen Presse, wo Fremdwörter paradien, die man kaum in einem Sprachlexikon findet.

Parallel mit der oft aufgetischten Scheinbildung geht ein Mangel an grammatikalischem Grundwissen, nicht zuletzt auch bei den elektronischen Medien. Es gibt Leute, die sich noch etwas einbilden darauf, den Unterschied zwischen Nominativ (Werfall) und Akkusativ (Wenfall) nicht zu kennen. Kommt übrigens in den höchsten politischen und wirtschaftlichen Etagen vor, selbstverständlich auch in Zeitungen: Beim Davoser Wirtschaftsgipfel «hatte der am meisten beachtete Auftritt der englische Premier Blair». **Wer hatte wen?** Blair den Auftritt, nicht der Auftritt den Blair.

Andersseits sind Journalisten oft recht pingelig, wenn es darum geht, neue Dudenregeln (auch die einfachsten und damit gefährlichsten) umzusetzen. Dass sich der Tip mit Windeseile mit einem zweiten **p zum Tipp erhoben** hat (doppelstark!), gehört jetzt zur Allgemeinbildung, aber die dümmste (nun abgeschriebene) Regel, wonach man sich nicht trennen dürfe, ist noch nicht verabschiedet. Wahrscheinlich liegt am Computer, der aber schon gemerkt hat, dass es keinen Unterschied mehr gibt zwischen «auf dem Laufenden (Läufer) lag eine schwere Last» und «auf dem laufenden sein», informiert sein, nunmehr auch auf dem Laufenden.

Wohl denen (scheints immer mehr) die kaum oder nicht mehr lesen können, Alphabeten also. Ihnen und den vielen interkulturell bedingt Fremdsprachigen helfen **Piktogramme**: Zeichen, grafische Symbole. Nur Pech, wenn man, wie der Verfasser, nicht merkt, was ein mit einem Pünktchen garnierter Halbkreis bedeuten soll: Weh den Anpiktogrammllern!

Das Salzkorn der Woche

So ändern sich die Zeiten oder der Fortschritt lässt grüssen: früher hatte man «nur» Angst vor den Lawinen. Heute zusätzlich vor den Variantenskipfahrrern — was ist der nächste Schritt?

C. G. Salis

**APOTHEKE
ZUM
MEIERHOF**

URS VOGEL, APOTHEKER
LIMMATTALSTRASSE 177, ZÜRICH-HÖNGG
TELEFON 01/341 22 60

Ambulatorium geschlossen

Wie die Spitex Höngg mitteilt, bleibt das Ambulatorium im Zentrum Höngger Markt, Limmattalstrasse 186, wegen Renovationsarbeiten vom **1. bis 10. März** geschlossen. Sie bittet um Kenntnisnahme und dankt für das Verständnis.

Betroffenheit — und was dann?

Reformierte Kirchgemeinde Höngg, Erwachsenenbildung, Umgang mit Leid und Tod in der jüdischen und christlichen Tradition mit Rabbinatsassistent Michel Bollag und Pfarrerin Barbara Wiesendanger, Mittwoch, 8. März und Mittwoch, 15. März, 20 Uhr, im Reformierten Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 186, 8049 Zürich-Höngg.

1. Abend: Trauerbräuche und ihre Bedeutung

In unserer Gesellschaft werden Tod und Trauer weitgehend verdrängt, und die überlieferten religiösen Sinngebungen und Bräuche sind wenig gefragt. Dafür gelten psychologische Fachkräfte als Experten der Trauerarbeit, besonders dann, wenn es gilt, kollektive oder besonders tragische Schicksale zu bewältigen.

Judentum und Christentum verstehen den Tod als zur Schöpfung gehörig. Aus ihrer je eigenen religiösen Weltsicht haben sich unterschiedliche Traditionen entwickelt, die an diesem Abend vorgestellt werden. Wir stellen uns die Frage, welche Aktualität und Bedeutung sie in der modernen, säkularisierten Welt haben.

2. Abend: Warum muss das geschehen?

Die Erfahrungen des 20. Jahrhunderts sagen uns, dass Natur- und Zivilisationskatastrophen blind treffen und Bösewichte oft davonkommen. Gibt es religiöse Erklärungen für Naturkatastrophen? Wie können wir heute, nach der Shoa — noch von Gott sprechen? Katastrophen lassen uns nicht unberührt. Wie geht unsere Gesellschaft um mit ihnen? Wie begegnen wir ihnen jenseits billiger Betroffenheit? Wie geben wir unserem berechtigten Anliegen mitzutrueren Ausdruck? Brauchen wir angesichts der Katastrophen, von denen Angehörige verschiedener Religionsgemeinschaften betroffen sind, eine neue Sprache und neue Rituale?

Höngg aktuell

Volleyball

Begegnung zweier Spitzenteams auf dem Hönggerberg: VBC Voléro Zürich, Nationalliga B trifft auf Kanti Baden. Sonntag, 27. Februar, 18 Uhr in der Turnhalle der ETH Hönggerberg.

Spielnachmittag

im Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, Mittwoch, 1. März, ab 14 Uhr. Organisation: Senioren-Vereinigung Höngg.

Volleyball? Volleyball!!!

Seit Jahren schon finden Volleyball-Aktivitäten in der Turnhalle der ETH Hönggerberg statt. Diese bleiben leider der Höngger Bevölkerung mehrheitlich verborgen. Sind unter der Woche am Abend intensive Trainingseinheiten zu absolvieren, werden an gewissen Wochenenden im Winter spannende Meisterschaftsspiele ausgetragen.

Am letzten Samstag standen zwei hochstehende Begegnungen auf dem Programm, beide aus der **1. Liga**. Der Einsatz sowohl der Frauen im ersten Spiel, wie auch der Männer im folgenden, war bewundernswert. Am Ende war nicht einmal wichtig (für die Zuschauer), wer gewonnen hatte, so waren die Anwesenden von der Attraktivität, Intensität und Spannung auf dem Spielfeld mitgerissen.

Die nächste und gleichzeitig die letzte Gelegenheit für die Höngger, ein hochstehendes Volleyballspiel vor der Haustüre zu geniessen, bietet sich am **nächsten Sonntag um 18 Uhr**. In der **Nationalliga B** trifft VBC Voléro Zürich, der Mitbewerber auf einen Spitzenplatz in der Liga auf den hohen Favoriten und Aufstiegsfavoriten, **Kanti Baden**. Auf die Zuschauer aus Höngg wartet nicht nur eine ausgezeichnete Begegnung zweier Spitzenteams, sondern auch diverse süsse, hausgemachte Leckerbissen.

Der VBC Voléro Zürich freut sich auf ihren Besuch.

Klassentreffen

Für die Jahrgänge 1915 bis 1920 der Schulhäuser Bläsi A und B ist im neuen Jahrtausend ein Klassentreffen geplant. Treffpunkt ist das Ortsmuseum Höngg, am 4. Mai 2000, um 10 Uhr, wo in der Grossmannstube das Mittagessen eingenommen wird.

Bereits im Dezember 1999 erhielten alle auf der Liste eingetragenen Ehemaligen eine Einladung. Weitere Jahrgänge, die nicht eingeladen worden sind können sich noch melden bei **W.H. Christler-Prelle, Kurfürstenstrasse 36, 8002 Zürich-Enge**.

Kindergarten- Einschreibungen

Die Einschreibungen für die Aufnahme von Kindern in die städtischen Kindergärten für das Schuljahr 2000/2001 finden am Montag, 20. März, von 9 bis 11 Uhr in den einzelnen Quartieren statt. Jede Kindergärtnerin, jeder Kindergarten eines städtischen Kindergartens kann ebenfalls über die Anmeldestellen und die Aufnahmebedingungen Auskunft erteilen.

Gutschein für (1 Paar)

Varilux
Comfort Gläser

Gültig bis 29. Februar 2000

Fr. 60.—

Beim Kauf von
Varilux-Comfort-Gläsern
wird Ihnen gegen Abgabe
dieses Gutscheins
ein Rabatt von Fr. 60.— gewährt.

Augenoptik Götti

Brillen und Kontaktlinsen

Eidg. dipl. Augenoptiker
Limmattalstr. 204, 8049 Zürich
Telefon 01 341 20 10

Aufgenommen werden Mädchen und Knaben, die am 30. April 1996 und früher geboren sind, d.h. alle jene Kinder, die vor dem 1. Mai 2000 das 4. Altersjahr vollendet haben. Für die Bewilligung einer Ausnahme im Grenzfall ist die Schulpräsidentin oder der Schulpräsident zuständig. Bei der Anmeldung ist der Geburtsschein vorzulegen. Die Zuteilungskarten werden rechtzeitig vor Schuljahresbeginn an die Eltern versandt.

Der Unterricht an den Kindergärten beginnt für bisherige Kindergartenschülerinnen und -schüler am Montag, 21. August 2000 — für Neueintretende am Dienstag, 22. August 2000..

Anmeldungen Schulkreis Waidberg

Wipkingen

Kindergartenlokale Lettenstrasse 15 und Imfeldstrasse 6; Landenbergstrasse 14 und Habsburgstrasse 42, Guthirtstrasse 7 und Nordstrasse 270; Hönggerstrasse 89 und Dorfstrasse 32; Waidfussweg 61; Rüttschistrasse 3 und Wibichstrasse 12.

Höngg

Kindergartenlokale Bläsistrasse 15 und Ferdinand Hodler-Strasse 23, Ackersteinstrasse 85; Am Wetingertobel 36, Winzerhalde 62a und am Wasser 100; Wildenweg 11 und Imbisbühlstrasse 79, Schwarzenbachweg 23; Giblenstrasse 60 und Giblenstrasse 61, Geeringstrasse 30a.



Eigenes Express Farblabor

**Lassen Sie
Ihre Farbbilder innert
Stunden in unserem
eigenen Farblabor
entwickeln**

Limmattalstr. 164 • 8049 Zürich-Höngg
Telefon 01 341 87 77 • Fax 01 341 80 19

Krankenheim Bombach

Die vier Elemente auf Seide gebannt von Esti Karst und Reni Sigg.
Vernissage: Freitag, 24. März, von 16 bis 19 Uhr im Krankenhaus Bombach, Limmattalstrasse 371, Zürich-Höngg. Die Künstlerinnen sind anwesend. Die Ausstellung ist geöffnet vom Samstag, 25. März, bis Samstag, 13. Mai, täglich von 10 bis 19 Uhr. Tram Nr. 13, Bus Nr. 80 und 89, Haltestelle Winzerstrasse.

Der Frauenchor Höngg hat viele Gesichter...

Ruth Sauter (57)

«Man muss das Gute tun, damit es in der Welt sei.» (Marie von Ebner-Eschenbach). Dazu gehört auch der Gesang, welcher mich schon jahrelang durch den Frauenchor Höngg begleitet. Mit unseren schönen Liedern versuchen wir viele Herzen zu erquicken; möchtest nicht auch Du — liebe Leserin — an unsere Seite rücken?!!

**Chumm doch au, singe im Chor
macht Spass!**
Mittwoch, Ref. Kirchgemeindehaus,
20 Uhr, Nicole Huber, Telefon Privat
822 23 73, Tel. Geschäft 877 42 10



TV-Reparaturen

Seriöses Fachteam
repariert prompt und
zuverlässig noch am
Tag Ihres Anrufs!

272 14 14

AHV-Rabatte

Fernseh-Reparatur-Service AG
Hardturmstr. 307, 8005 Zürich

GZ aktuell

Gemeinschaftszentrum Wipkingen,
Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich,
Telefon 271 98 00

Kein Kulinarischer Freitagabend
(25. Februar 2000)! (Sportferien)

Sonntagskafi
Sonntag, 27. Februar, 14 bis 18 Uhr, an-
schliessend *Salsatanzkafi* «El pulpo»
(Disco) ab 19 bis 24 Uhr, im Kafi Tinte-
fisch. Eintritt: Fr. 10.—.

Werkräume
Filzen im Februar. Wir filzen mit einge-
färbter Schafwolle, sowie mit der Wolle
unserer Heidschnucken (Schafe).

Holzwerkstatt
Schnitzen statt Sitzen. Mittwochnachmit-
tag, 26. Februar, für Kinder ab etwa acht
Jahren. Das Holz der Linde eignet sich
hervorragend für Schnitzarbeiten!
Werken für Erwachsene. Mittwochaben-
de, 18 bis 22 Uhr.

Blockhausbau im fernen Alaska

Der deutsche Dichter Christian Mor-
genstern rief einmal aus: «Zeige mir wie
du baust und ich sage dir wer du bist!»
Wenn sie, geschätzte Leserin, geschätz-
ter Leser, bewusst oder zufällig letzte
Woche in der Seniorenresidenz dem
Diavortrag von *Herbert Mohr* beiwoh-
nten, dann hätten auch sie im Geiste re-
spektiv den Hut gezogen, sowohl der
eindrucksvollen Dias wegen, wie auch
für die Art und Weise, mit welcher der
Vortragende referierte.

Doch bevor er seine Dias sprechen liess,
machte er mit den Besonderheiten dies-
es an und für sich unbekannten, enorm
grossen Landstriches vertraut. Man er-
fuhr u. a., dass es die USA im Jahre 1867
zum lächerlichen Preis von 7,2 Millio-
nen Dollar von Russland kaufte und
1959 zum 49. Bundesstaat erhob. Mit
seinen 1,5 Millionen km² ist es etwa 36
mal grösser als die Schweiz, weist aber
nur eine Bevölkerungszahl von etwas
über einer halben Million auf, davon
16% Ureinwohner.

Es kann extrem kalt werden
und Temperaturen von minus 40 bis 50°
Celsius sind keine Seltenheit. Eine Erd-
öl-Pipeline zieht sich vom hohen Nor-
den quer durch das ganze Land bis an

die Pazifik-Küste. Hauptstadt ist Juneau
und nicht etwa das grössere Anchorage.
Sieben Monate herrscht praktisch Fin-
sternis, während welcher Zeit man die
Sonne kaum zu Gesicht bekommt und
fünf Monate lang geht sie fast nie unter.
Es braucht schon Nerven und besonde-
re Gründe, um sich dort niederzulassen,
so wie etwa seine Tochter mit ihrem
Mann, der seit vielen Jahren beruflich
in Fairbanks lebt und sich ein winterfes-
tes Blockhaus wünschte. Aus diesem
Grunde nahm Herbert Mohr den we-
iten Weg unter die Flügel, halfkräftig mit
und bannte den ganzen Werdegang auf
Dias.

Nun aber genug der Worte es wird Zeit,
die Bilder selbst sprechen zu lassen. Was
man in der Folge zu sehen bekam war
beeindruckend und einzigartig und man
kam aus dem Staunen nicht heraus. Die
von den Ästen befreiten Tannen hatten
einen Durchmesser von 50 bis 60 cm
und das Schaben war eine Riesenarbeit,
die viel Zeit und Kraft erforderte. Die
späteren Aussparungen waren **Muster-
beispiele genauester Holzbearbeitung**
und das schlussendliche Einsetzen der
jeweils übereinander liegenden mächti-
gen Stämme, eine meisterhafte Präzisi-
onsarbeit ohnegleichen. Alles passte
haargenau ineinander und erfüllte so
auf brillante Weise den Anforderungen
für absolute Dichte. Die Bauweise ist
derart kompakt, dass selbst ein Erdbe-
ben — gar nicht so selten in Alaska —
dem Haus nichts anhaben kann.
Dann zeigte man uns das **Innere des
Blockhauses**. War das eine tolle Überras-
chung! Eine moderne Küche vom Fein-
sten, eine Toilette mit Wasserspülung

Zwei Exoten in Höngg

**Beim Spaziergang oder «Entlüftern» auf der Werdinsel fallen
unter den vielen Stockenten zwei exotische Gäste auf: es ist ein
Mandarinentenpaar.**

Die ursprünglich aus China und Japan
stammenden Mandarinenten sind
nicht zu übersehen; besonders das far-
benprächtige Männchen mit den auffäl-
ligen orangen «Segeln». Auch das brau-
ne, weisspunktierte Weibchen unter-
scheidet sich deutlich von den Stocken-
tenweibchen.

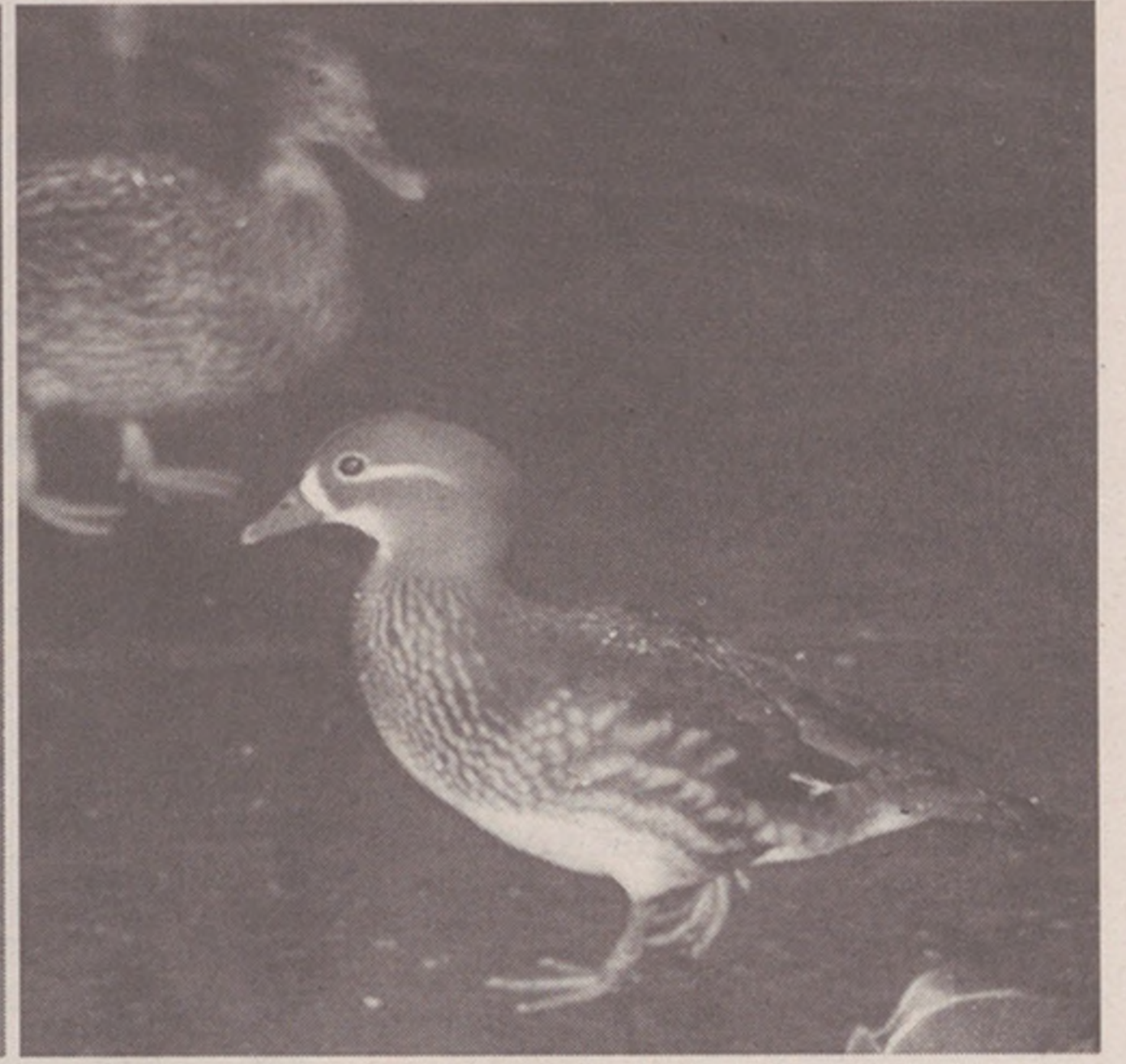
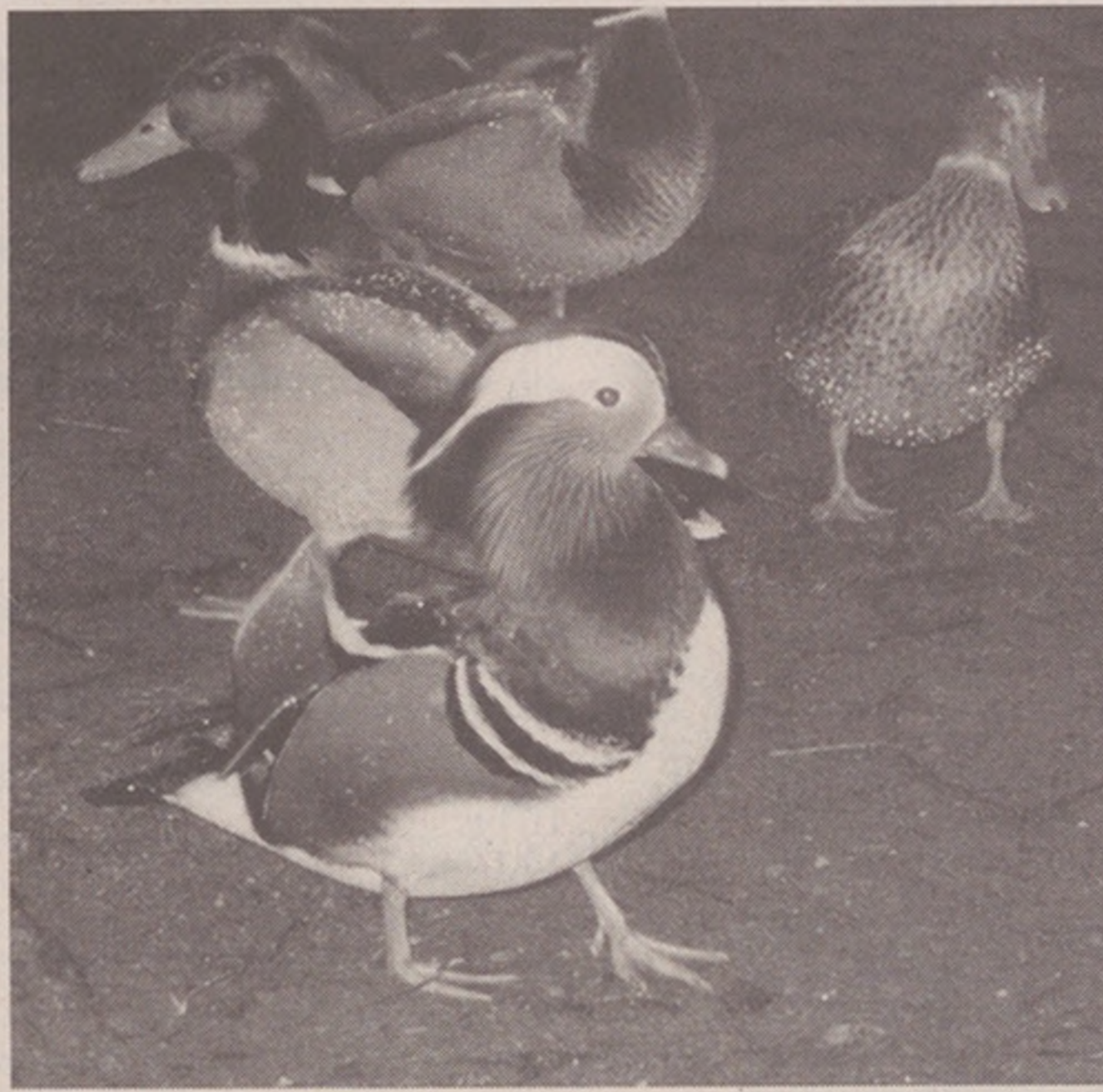
Beim Pärchen, das sich im Kanal bei der
Werdinsel aufhält handelt es sich um
Gefangenschaftsflüchtlinge. Die bun-
ten Mandarinenten sind nämlich be-

liebte Ziervögel. Obwohl das Aussetzen
von exotischen Tieren verboten ist, wer-
den immer wieder Mandarinenten im
Freiflug gehalten.

Der Winterbestand der Mandarinenten
in der Schweiz wird auf 200 Stück ge-
schätzt, davon sind 10 bis 15 Brutpaare.
Die ersten Bruten freilebender Manda-
rinenten gab es 1958. Seither kommt es
immer wieder zu erfolgreichen Jungen-
aufzucht. Als Brutplätze dienen natürli-
che Baumhöhlen oder grosse Nistkasten.

Ob «unsere» Höngger Mandarinenten
schon gebrütet haben ist unbekannt.
Im Gegensatz zur Schweiz, Deutsch-
land oder Holland, wo die Manda-
rinenten nur zerstreut vorkommen und der
Bestand sehr klein ist, hat sich diese En-
tenart in Grossbritannien mit rund
7000 Stück fest eingebürgert. Allge-
mein wird die Verfälschung der einhei-
mischen Fauna durch Exoten nicht gern
gesehen. Dies weil sie einheimische Ar-
ten verdrängen können. Bei der Manda-
rinente ist das weniger gravierend, weil
die in Asien gefährdet ist und der Be-
stand abnimmt.

Natur- und Vogelschutzverein Höngg



Wellness und Beautycenter

Cornelia Höltschi, eidg. dipl. Kosmetikerin (Meisterprüfung)

- Kosmetik
- Permanente Make-up
- Nail Studio
- Manuelle Cellulitenbehandlung
- Figurforming
- Lymphdrainage
- Solarium
- Sauerstoff-Bad

Limmattalstrasse 340 · 8049 Zürich
Telefon 341 46 00

und selbst ein Duschraum fehlten nicht.
Das Haus besitzt einen Riesenwassert-
tank, dessen kostbarstes Element je-
weils mit einem Zisternenwagen zuge-
führt wird. Alles besass das Blockhaus,
was ein anspruchsvolles Herz sich
wünscht. Wohn- und auch der Schlaf-
raum waren derart schön und heimelig,
dass man vergass, dass diese Wohnstätte
in einem unwirtlichen Lande steht. Es
würde zu weit führen, alle die wunder-
baren Dinge, die einem vor Augen ge-
führt wurden, einzeln zu beschreiben, es
genügt wenn ich sage, dass in der «Wild-
nis» ein Bijou entstanden ist!

Abschliessend sei noch erwähnt, dass in
einem kleinen Holzhäuschen, das ganz
einer Notttoilette glich, noch vor dem er-
sten Spatenstich, das Telefon installiert
war.

Schluss der Vorstellung! Ein langanh-
tender Beifall und eine gute Flasche
Wein, von *Benno Inauen* in Abwesen-
heit des Direktors der Seniorenresidenz
überreicht, belohnten Herbert Mohr für
seinen interessanten und unterhaltsa-
men Diavortrag aber auch für die an Ort
und Stelle geleistete grosse Arbeit als
neuentdeckter Blockhausbauer par ex-
cellence!

Dante Ansovini

by Night
5x offen bis 20.00 Uhr

**66 Geschäfte. Alles unter einem Dach. Inklusiv
1500 Gratis-Parkplätzen. Zmitten i de Schtadt!**

Alkoholeffekte nach Mahlzeiten:
Mit Kartoffelstock gegen die Trunkenheit?

Wer den Alkoholkonsum mit einer gehaltvollen Mahlzeit verbindet, senkt zwar seinen Blutalkoholgehalt geringfügig, macht aber den üblichen Leistungsabfall nach bereits wenigen Gläsern Alkohol kaum rückgängig. Was gegessen wird spielt dabei eine nur geringe Rolle. Auf diese Ergebnisse einer englischen Forschung weist die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne hin.

(SFA) Immer wieder hört man, dass ein gut gefüllter Magen die unerwünschten Wirkungen des Alkoholkonsums gleichsam zum Verschwinden bringen würde. Schon ab 0.3 Promille Blutalkoholgehalt reagiert man nicht mehr so rapid und verliert bei 0.5 Promille auch sonst den Durchblick – da wäre es doch praktisch, durch ein zünftiges Mahl beim Trinken einen klaren Kopf zu behalten. Englische Forscher von der Universität Glasgow haben die Zusammenhänge zwischen Essen und Alkoholtrinken genauer erforscht und dabei sogar in die Töpfe geschaut.

Blutalkohol runter, aber trotz Kartoffelstock weiter angeschlagen. Welchen Einfluss haben vor einem Trinkexperiment verzehrte Mahlzeiten verschiedenen Typs – mit viel Kohlenhydraten (Kartoffelstock) oder mit viel Proteinen (Truthahnschnitzel) – auf die Blutalkoholwerte und die Leistungen im psychomotorischen Bereich? Über 50 junge Männer assen und tranken unter strengen experimentellen Bedingungen und liessen sich danach im Labor durchtesten. Wer Alkoholisches getrunken und nichts gegessen hatte, lag bei den Promillewerten am höchsten und zeigte die meiste Alkoholkirkung. Die Kohlenhydrate-Kartoffelstockesser hatten die niedrigsten Blutalkoholwerte und berichteten weniger Trunkenheitsempfindungen,

die Protein-Truthahnkonsumenten lagen dazwischen. Hinsichtlich des gemessenen Leistungsabfalls bei der Reaktion und Geschicklichkeit konnten die Forscher jedoch keine bedeutsamen Unterschiede feststellen, egal was auf dem Teller gelegen hatte. **Kurzum:** Wer nach einer gut begossenen Mahlzeit voll funktionsfähig bleiben will, erreicht dies nicht durch viel Kartoffelstock, sondern durch weniger Alkohol.

Ansprüche
und Kosten

Rund um den vielzitierten Begriff Service public dreht sich das dritte öffentliche Podiumsgespräch der Radio- und Fernsehgenossenschaft Zürich RFZ dieses Jahres, am Montag, 28. Februar.

Marc Furrer, Direktor des Bundesamtes für Kommunikation, Josefa Haas, Leiterin Unternehmenskommunikation SRG SSR idée suisse, Otfried Jarren, Ordinarius für Publizistik an der Universität Zürich, Peter Krause, Unternehmer im Bereich der Unterhaltungselektronik, und Kurt Zimmermann, Geschäftsleiter Marketing der TA-Media AG, diskutieren über das Rollenverständnis der öffentlich-rechtlichen und der privaten Veranstalter im Bereich der elektronischen Medien. Unter der Gesprächsleitung von Walter Joos, Präsident der RFZ, geht es dabei um die konkreten Ansprüche an Service-public-Veranstalter sowie um die Finanzierung der entsprechenden Leistungen. Die Veranstaltung findet im CS-Forum an der St. Peter-Strasse 19 in Zürich statt. Beginn: 19.30 Uhr. Der Eintritt ist frei. Anschliessend an die Diskussion offeriert die Radio- und Fernsehgenossenschaft Zürich einen Umtrunk.

März

Sa	4.	Fasnacht	Blauer Saal Heizenholz	Eltern- und Freizeitclub Rütihof
Sa	4.	NVV Arbeitstag Ruggernweg		Natur- und Vogelschutzverein Höngg
So	5. 10 bis 12 Uhr	Öffnung Ortsmuseum Höngg	Haus zum Kranz, Vogtsrain 2	Ortsgeschichtliche Kommission des VVH
Sa	11.	Sponsorenlauf 2000	Sportplatz Hönggerberg	Sportverein Höngg
So	12. 9.30 Uhr	Kantatengottesdienst	Ref. Kirche	Ref. Kirchgemeinde Höngg Orchesterverein Höngg Ref. Kirchenchor Höngg
So	12. 10 bis 12 Uhr	Öffnung Ortsmuseum Höngg mit Höngger Zmorge	Haus zum Kranz, Vogtsrain 2	Ortsgeschichtliche Kommission des VVH
So	12. 11 Uhr	Matinee Konzert Bach-Zyklus 2000	Ref. Kirche	Ref. Kirchgemeinde Höngg Orchesterverein Höngg Ref. Kirchenchor Höngg
So	19. 10 bis 12 Uhr	Öffnung Ortsmuseum Höngg	Haus zum Kranz, Vogtsrain 2	Ortsgeschichtliche Kommission des VVH
So	19.	NVV Exkursion Spechte und Co. im Gubrist	bei schlechtem Wetter Verschiebung um eine Woche	Natur- und Vogelschutzverein Höngg
Mo	20.	Notfälle bei Kleinkindern	Ref. Kirchgemeindehaus	Samariterverein Höngg
Sa	25. 20 Uhr	Musical «Newsies»	Ref. Kirchgemeindehaus	Ref. Kirchgemeinde Höngg
So	26. 14.30 Uhr	Theateraufführung «Ganerie» Schwan in 1 Akt Vorverkauf 01/482 83 63	Mülihalde-Saal	Zürcher Freizeit-Bühne
So	26. 10 bis 12 Uhr	Öffnung Ortsmuseum Höngg	Haus zum Kranz, Vogtsrain 2	Ortsgeschichtliche Kommission des VVH
So	26. 15 Uhr	Musical «Newsies»	Ref. Kirchgemeindehaus	Ref. Kirchgemeinde Höngg

Veranstaltungen in Höngg

Ausschreibung
Bauprojekte

(§ 314 des Planungs- und Baugesetzes)

Planaufgabe: Amt für Baubewilligungen, Amtshaus IV, Lindenhofstrasse 19, 1. Stock, Büro 102 (8.00 bis 9.00 Uhr; Pläneinsicht zu anderen Zeiten nur nach telefonischer Absprache).

Dauer der Planaufgabe: 20 Tage vom Datum der Ausschreibung im «Zürich-Express» an.

Interessenwahrung: Begehren um Zustimmung von baurechtlichen Entscheidungen müssen innert 20 Tagen seit der Ausschreibung im «Zürich-Express» bzw. im kantonalen Amtsblatt schriftlich beim Amt für Baubewilligungen gestellt werden (§ 315 des Planungs- und Baugesetzes, PBG). Wer den baurechtlichen Entscheid nicht rechtzeitig verlangt, hat das Rekursrecht verwirkt (§ 316 Abs. 1 PBG).

Die Zustellung des baurechtlichen Entscheids ist gebührenpflichtig und erfolgt per Nachnahme. Es erfolgt nur ein Zustellversuch. Bei Abwesenheit ist die Zustellung sicherzustellen.

Am Wasser hinter 55/Härdegweg/Kloster-Fahrweg, Weg-, Umgebungs- und Ufer-Neugestaltung beim im Bau befindlichen Schulhaus-Neubau, Gestaltungsplan Fabrik Am Wasser, Gartenbau- und Landwirtschaftsamt der Stadt Zürich, Projektleitung und Bau, Beatenplatz 1.

Limmattalstrasse 215/Zwielplatz, Ausstiegs- und Gasthaus, teilweise auf öffentlichem Grund, für Sommer-Boulevard-Café mit Verschiebung und sommerzeitlicher Aufhebung von Parkplätzen, Kernzone Stadt Zürich, Amt für Hochbauten, Lindenhofstr. 21.

18. Februar 2000
Amt für Baubewilligungen

Radio/TV/Hifi Reparaturen
Burkhardt
TV Hifi Video
363 60 60
Rötelsstrasse 28

Zivilstandsnachrichten

Bestattungen
Belz, Marie, geb.1911, von Zürich; Rütihofstrasse 2.

Kradolfer, Heinz Wilhelm, geb. 1915, von Zürich und Bussnang TG, verwitwet von Kradolfer geb. Lehmann, Edith Ida; Am Wasser 69.

Studhalter, Margrith, geb. 1929, von Luzern; Gsteigstrasse 46.

Wiesmann, Jakob Anton, geb. 1915, von Oberstammheim ZH, verwitwet von Wiesmann geb. Krumm, Gertrud Frieda; Winzerhalde 48.

Die Boutique Marie Claire, Zürich,
und die Seniorenresidenz Im Brühl laden Sie ein zur
Modeschau
Mittwoch, 8. März 2000, um 15.00 Uhr
in der Seniorenresidenz Im Brühl, Zürich-Höngg

Im Brühl
SENIORENRESIDENZ
ZÜRICH-HÖNGG

Telefonische Anmeldung bei:
Seniorenresidenz Im Brühl
Kappenhühlweg 11, 8049 Zürich-Höngg
Tel. 01 344 43 00

Marie Claire
Boutique

ISDN-LIGHT
E-Mail
Internet

IST IHRE TELEFONLEITUNG ÜBERLASTET?
ODER WOLLEN SIE SURFEN
UND DOCH ERREICHBAR BLEIBEN?

INSTALLATION AB FR. 333.-
(INKL. SWISSCOM-EINSCHALTGEBÜHREN FR. 176.-)

WENN IHR ANSCHLUSS NICHT BESETZT IST, KÖNNEN SIE
SICH KOSTENLOS BEI UNS BERATEN LASSEN.

ELEKTRO-VOLT AG RIEDHOFSTRASSE 354 8049 ZÜRICH
TELEFON 243 30 30 E-Mail elektro-volt-ag@bluewin.ch

BRUDER & ZWEIFEL
GARTENBAU
Wir sind spezialisten auf:
• Gartenpflege
• Baumpflege
• Gartenumänderungen
• Neugestaltungen von Gärten
Limmattalstrasse 133, Postfach, 8049 Zürich
Telefon 079 677 15 43, von 7.00 bis 18.00 Uhr

Sichern Sie sich Ihr Einkommen
für die Zeit, in der Sie
kein Einkommen haben
Altersrente
einfach, bequem
steuerlich begünstigt
V.B. Krampera, Hauptagent
Tel. 01/341 12 97 oder 01/265 41 35
Mail: ruvaja@econophone.ch

**Kaufe
alte
Ansichtskarten**
und
Briefmarken
Telefon
052/343 53 31



Urs Blattner
Innendekorationen
Eidg. dipl. Innendekorateur
Vorhänge, Spannteppiche,
Wandbespannungen, Bettwaren, Möbel usw.
Neupolstern und Aufpolstern Ihrer Möbel
Antikpolsterei
Telefon 27183 27, Fax 273 02 19
Im Sydefädeli 6, 8037 Zürich
(Fortsetzung der Ackersteinstrasse)
vor dem Geschäft. Bitte tel. Voranmeldung

Ideen
zum
Wohnen.
in
MITGLIED DES SCHWEIZERISCHEN
VERBANDES DER INNENDEKORATEURE,
DES MÖBELFACHHANDELS UND DER SÄTTLER

Drei Podestplätze für den Eissport Club Zürich-Oerlikon

Am vergangenen Wochenende kamen im Eisstadion Lido, Rapperswil die Schweizermeisterschaften im Synchronized Skating (Synchroneislauf) zur Austragung. In der Kategorie Senioren (Elite) bewarben sich 6 Teams, bei den Junioren 5 Teams und beim Nachwuchs 3 Teams um den Schweizermeistertitel der jeweiligen Kategorie.

Für einmal waren nicht Sprünge und Pirouetten Trumpf, sondern sauberes Gleiten, Synchronität, Musikalität und Anmut. Mit dabei waren vom ESCZ die Teams Sunbeam (Nachwuchs), The Icebreakers (Junioren) und das Starlight Team Suisse (Senioren), letzteres mit dem Willen, den Schweizermeistertitel zurückzuerobieren.

Wie üblich mussten die Teams der Kategorien Junioren und Senioren am Samstag das vorklassierende Kurzprogramm bestreiten. Trotzdem beide ESCZ-Teams eine fehlerfreie Kurzkür zeigten, mussten sich The Icebreakers mit dem zweiten Zwischenrang begnügen, während sich das Starlight Team im ersten Zwischenrang etablierte. Beide Teams konnten demnach unter guten Voraussetzungen die Nachtruhe antreten. Nachdem am Sonntag der endgültig entscheidende Kürwettbewerb für alle drei Kategorien auf der Tagesordnung stand, konnte nun auch das Team Sunbeam in die Meisterschaft eingreifen und wurde von den neun Preisrichtern für seine saubere und adrett gelaufene Kür mit dem dritten Nachwuchsrang bedacht. Schon nach Alter und Körpergrösse den beiden andern Nachwuchsteams unterlegen war dieses Resultat zu erwarten. Mitreissend präsentierten in der Folge The Icebreakers ihre interessante sowie temporeiche Kür und eroberten damit den zweiten Kürrang und auch den zweiten Juniorenschlussrang. Mit dem Gewinn der Silbermedaille rechtfertigten sie einmal mehr das intensive Training während den letzten Monaten.

Sechster Schweizermeistertitel für das Starlight Team Suisse

Bei der höchsten Kategorie, den Senioren angelangt, erwarteten die anwesenden Zuschauer gespannt den Wettstreit zwischen den stärksten Schweizerteams Cool Dreams (Burgdorf) und dem Star-

light Team Suisse. Beide Teams trugen ihre Kür mit viel Schwung und Tempo, Anmut und Grazie sowie ideenreichen Formationen vor. Letztlich entschied sich das Preisgericht für das ideenreichere und interessantere Programm des Oerlikoner Teams und erkor das Starlight Team Suisse mit dem ersten Kür- und Schlussrang verdientermassen zum Schweizermeister 2000, was gleichzeitig die Teilnahme an die ersten Synchronized Skating-Weltmeisterschaften in Minneapolis bedeutet. Beeindruckend war die Moral und der Wille, mit welchen das Starlight Team Suisse die Konkurrenz anging und mit allen Mitteln für sein hochgestecktes Ziel kämpfte.

Heiner Gut, Bassersdorf

Lebenszeitdieb Glimmstengel

Wer raucht, verkürzt sein Leben, das pfeifen die Spatzen von den Dächern. Um wieviel eigentlich? Englische Spezialisten von der Universität Bristol haben nun auf typisch britische Art nachgerechnet: Elf Minuten fehlen am Ende des Lebens pro gerauchter Zigarette. Was hätte man mit dieser verrauchten Zeit alles anfangen können!

Am Ende fehlen elf Minuten pro gerauchter Zigarette

(SFA) Briten sind berühmt für ihren skurrilen Humor, und so erstaunt es nicht, dass ein neuer – wenn auch kaum notwendiger – Beweis für die tödlichen Auswirkungen des Tabakrauchens auf die Menschheit von der Insel kommt. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne hat immer wieder auf die Verkürzung der Lebenszeit hingewiesen, die ein hoher Tabakkonsum bewirkt. Ein wohl wichtiger Hinweis, der aber, unbeziffert und bar jeglichen Vergleiches mit anderen verpassten Aktivitäten, etwas blass bleibt. Nun haben die Gesundheitsökonominnen Mary Shaw, Richard Mitchell und Danny Dorling von der Universität Bristol die Sache ganz genau berechnet und sagen uns, was wir verpasst haben.

Eine Zigarette = ein Liebesakt

Sparen wir uns die Details: 6,5 Lebensjahre verliert ein Raucher gegenüber einem Nichtraucher und 311 688 Zigaretten lässt er in Rauch aufgehen während einer durchschnittlichen Raucherkarriere (17 bis 71 Jahre = 54 Jahre). Alles sauber kalkuliert, hat ihm jede gerauchte Zigarette 11 Minuten seines Lebens gekostet. Was kann man in 11 Minuten nicht alles anstellen, bemerken die maliziösen Briten, etwa die Zeitung lesen oder einen ungestümen Liebesakt hinlegen. Alles zu spät... Das Rauchen einer 20er-Packung Zigaretten kostet 3 Std. 40 Min. und damit zwei Fussballspiele oder ein ausgedehntes Shopping. Hätte man auf eine Stange Zigaretten mit 200 Glimmstengeln verzichtet (1,5 Tage gewonnen), wäre noch ein Flug um die Welt oder eine ausgedehnte Liebesnacht drin gewesen.

Wenn das nicht überzeugt?

Bewegliche Ziele

Eine Theater-Erkundung über das Ende der Gemütlichkeit und die permanente Existenzgründung. Das Theater an der Winkelwiese zu Gast im Lichthof der KV Zürich Business School.

Im März/April stellt der KV Zürich, an der Limmatstrasse 310, beim Escher Wyss-Platz dem Theater an der Winkelwiese jeweils abends Räumlichkeiten für das neue Stück zur Verfügung. Neben Spezialvorstellungen für unsere Schule wird eine Theaterpädagogin interessierte Schülerinnen und Schüler in das Thema «Theater» einführen. Das Stück handelt von Menschen, die ein einwöchiges Existenzgründerseminar besuchen, das sie fit machen soll für eine Zukunft als Selbständigerwerbende. Die KV Business School mit über 6000 Kursteilnehmern, welche am Abend Weiterbildungskurse besuchen, und über 4000 Schülerinnen und Schülern in der Tagesschule ist für ein solches Thema sicher ein sinnvoller Spielort.

Aufführungen vom Freitag, 10. März bis Sonntag, 2. April. Angaben über Spielzeiten und Aufführungszeiten und Vorverkauf, Montag bis Freitag, 10 bis 16 Uhr, Samstag 11 bis 13 Uhr, unter Telefon 261 21 79.



Bollito Misto Piemontese

Mittwoch, 1. und 8. März ab 18.00 Uhr

Mit Zampone, Kalbsschulter gekocht, Kalbskopf, Kapaun und Rindszunge... und die bekannte Salsa verde fehlt auch nicht...

Fr. 20.50 / Fr. 24.50

Flambiert

«Kalbsleberli» mit Kräutern am Tisch flambiert mit Butterrösti oder Reis

Fr. 24.- / Fr. 28.50

Freitag, 3. März, ab 18.00 Uhr

Ihr Brühlbach-Team
Telefon 01/344 43 36

Seniorenresidenz «Im Brühl»
(oberhalb Migros Höngg)

Treffpunkt...

Auch von Höngg aus das ideale Bistrot fürs Rendez-vous in der City: Ambiente, kreative Kochkunst, aufgestellter Service und lebensfrohe Gäste machen im «Le Lyonnais» jedes Treffen zu einem Treffer!

Bistrot «Le Lyonnais» im Hotel Montana
Konradstrasse 39, 8005 Zürich
Tel 01-271 10 70, Fax 01-272 30 70

RESTAURANTS

NEUE
Waid

Harmonie und Geborgenheit

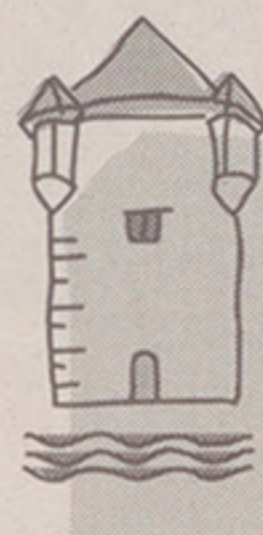
Vogelgezwitscher, das Rauschen des Windes in den Bäumen. Aus der Ferne die Geräusche des menschlichen Alltags. Ein Himmel, der weit entfernt die Erde berührt. Menschen, die vorbeispazieren. Ein lebendiger Ort ist die «Neue Waid».

Nach getaner Arbeit, nach einer Wanderung, laden Sie unsere Restaurants ein. Ein trefflicher Ort zum Durchatmen. Sie können auch einfach zu Kaffee und Kuchen kommen, ohne Schwellenangst. Unsere Schwellen sind rollstuhlgängig.

Für Sie im März als Abwechslung in unseren Menüs:
Grüne Spargelkompositionen.

Ihre Gastgeber
Alex Meier und Beat Schmid

Waidbadstrasse 45
8037 Zürich, Tel. 01/271 64 60
Fax 271 66 03



Ristorante La Torre

Hardturmstrasse 126
8005 Zürich
Überbauung
Limmat-West
Telefon 01/440 66 77
Fax 01/440 66 79
www.latorre.ch

Täglich geöffnet ab 11 Uhr

Spezialitäten des Hauses:

- Hausgemachte Teigwaren
- Frisches Olivenbrot
- Pizzas nach Ihrer Wahl und viele andere mediterrane Köstlichkeiten

Eigene in Tiefgarage

Frauenchor Höngg 130. Generalversammlung

Nachdem die Küche des Restaurants Grünwald kompetent wie immer für die Stärkung der fast vollzählig versammelten Aktivmitglieder gesorgt hatte, konnte die Präsidentin, Nicole Huber, am Mittwoch, 9. Februar, die Generalversammlung des Frauenchors Höngg um 20 Uhr eröffnen.

Die Versammlung war überschattet durch den Verlust des treuen Aktivmitglieds Hilde Oberholzer zwei Tage zuvor. In einer Schweigeminute gedachten die Anwesenden ihrer lieben Kollegin.

Lebendiges Vereinsjahr

In launigen Worten liess die Präsidentin die Ereignisse des vergangenen Jahres noch einmal aufleben. Sie erinnerte an

Das Singwochenende vom 25./26. September am Bodensee (Mammern TG), an dem nebst einem Abstecher nach Stein am Rhein selbstverständlich auch die Geselligkeit intensiv gepflegt wurde, stand ganz im Zeichen des Konzertes vom 30. Oktober in der Reformierten Kirche Höngg, an dem nicht nur der Chor, sondern auch das Publikum seine gesanglichen Fähigkeiten unter Beweis stellen konnte. Nach der Teilnahme am 2. Adventsgottesdienst in der Reformierten Kirche feierte der Frauenchor das zu Ende gehende Jahrtausend am 10. Dezember in ausgelassener Stimmung in der Waldhütte Gubrist, wo Francesca Rieser die Sängerinnen zur Waldweihnacht erwartete. Auch dieses



Generalversammlung 2000, von links: Heidi Gehrig, Kassierin; Nicole Huber, Präsidentin; Elisabeth Lattka, Aktuarin

die Aufnahmen im Januar 1999 für die CD des Zürcher Kantonalgesangsvereins (ZKGV) sowie im Februar für die CD «Fünf Höngger Chöre», welche Jean E. Bollier am 16. April im Reformierten Kirchgemeindehaus aus der Taufe hob. Im März begannen die Proben für das Konzert zum 100-Jahr-Jubiläum des ZKGV vom 12. September in der Tonhalle. Noch einmal schwelgten die Anwesenden in den Erinnerungen an dieses einmalige Erlebnis, das Sängerinnen und Sänger aus dem ganzen Kanton mit dem Symphonischen Orchester Zürich auf der Bühne vereint hatte.



Waldweihnacht: links Vizepräsidentin Yvonne von Rotz (bisher)



Generalversammlung 2000, von links: Mareli Mulders, Sponsoring; Francesca Rieser, Vizepräsidentin (neu) und neue Mitglieder

Jahr lud Vreni Pfyl am 14./15. Januar zum traditionellen Skiweekend in Unterwasser ein, wobei einige Chörlerinnen das Schneeschuhwandern für sich entdeckten.

130 Jahre Frauenchor Höngg

Die Werbekampagne, die seit dem vergangenen Oktober im «Höngger» läuft, zeigt Resultate, haben sich doch bereits fünf neue Sängerinnen zur Mitgliedschaft entschlossen. Der Frauenchor hat auch dieses Jahr Grosses vor: Er probt intensiv für das Schweizer Gesangsweekend vom 2. bis 4. Juni im Wallis und das Konzert zu seinem 130. Jubiläum am 18. November in Höngg. Im Dezember beteiligt sich der Frauenchor am «Singing Christmas Tree» auf der Pestalozzi-Wiese, an dem sich verschiedene Chöre jeweils zu einem lebendigen, tönenden Weihnachtsbaum aufbauen.

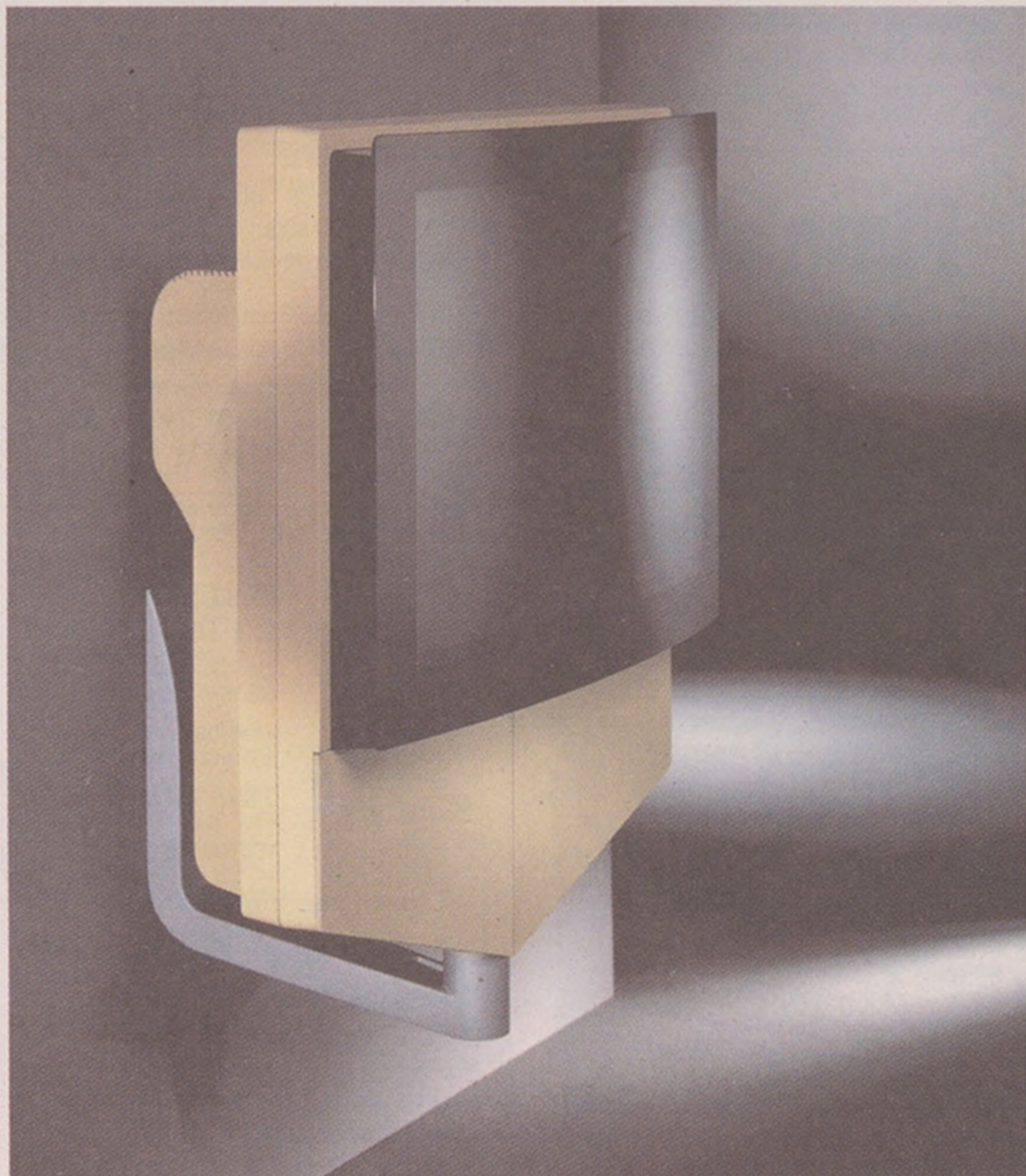
Unter dem Traktandum Wahlen galt es, für die auf die Generalversammlung 2000 zurücktretende Vizepräsidentin, Yvonne von Rotz, eine Nachfolgerin zu finden. Einstimmig gewählt wurde die erprobte Fahnenträgerin und Reiseleiterin des Frauenchors, Francesca Rieser. Die Präsidentin sowie die übrigen Vorstandsmitglieder stellten sich für ein weiteres Jahr zur Verfügung und wurden ohne Gegenstimmen in ihrem Amt bestätigt.

Wer gerne singt und sich vom aktiven Vereinsleben des Frauenchors Höngg angesprochen fühlt ist herzlich eingeladen, unverbindlich eine Chorprobe zu besuchen. Der Frauenchor versammelt sich jeden Mittwoch, 20 Uhr (ohne Schulferien) im Reformierten Kirchgemeindehaus Höngg.

Elisabeth Lattka, Aktuarin

Kompromisslose Bild- und Tonqualität

BeoVision 1 von Bang & Olufsen. Kompromisslose Bild- und Tonqualität, eine vollkommen neue und leicht zu handhabende Fernbedienung sowie flexible Platzierungsmöglichkeiten: Das sind die herausragendsten Merkmale des BeoVision 1 von Bang & Olufsen (B&O). Mit dem neuen TV-System wird der Begriff Bedienerfreundlichkeit neu definiert.



Beo Vision 1 mit Wandhalterung – scheint frei im Raum zu schweben...

Die wohl bemerkenswerteste Neuheit beim BeoVision 1 ist seine Fähigkeit, Veränderungen in den Licht- und Tonverhältnissen auszugleichen. Selbst Sonneneinstrahlung oder die wechselnde Tonqualität beim Zappen gleicht der BeoVision 1 automatisch aus. Mühsames Justieren von Helligkeit, Kontrast und Klang erübrigt sich. Diese Parameter übernimmt der BeoVision 1 mit einer Genauigkeit, die jede manuelle Korrektur in den Schatten stellt. Dadurch ist jederzeit eine optimale Bild- und Tonqualität gewährleistet.

Exklusive Neuheit bei TV Reding

BeoVision 1 setzt nicht nur bei der Bedienerfreundlichkeit und der Funktionalität neue Massstäbe; das Modell lässt auch eine vollkommen freie Standortwahl zu. Es ist in fünf verschiedenen Variationen erhältlich: zum Aufstellen auf einem Tisch, mit hohem Standfuss, mit niedrigem Bodenstandfuss, mit einem herkömmlichen Standfuss, der Platz für einen Videorecorder bietet, sowie mit einer speziellen Wandhalterung, die den BeoVision 1 scheinbar frei im



In wenigen Wochen kann TV Reding in Höngg auf dreissig Jahre Firmengeschichte zurückblicken. Für einen besinnlichen Marschhalt wird wenig Zeit bleiben bei der dynamischen Entwicklung im Sektor Unterhaltungselektronik. Nicht alles Neue, was als Vision auf den Markt kommt etabliert – die Beo Vision 1 von Bang und Olufsen dürfte mehr als ein Trend sein!

Raum schweben lässt. Dieser «magische» Eindruck wird noch verstärkt, wenn sich der Bildschirm beim Einschalten zum Betrachter hin wendet.

Einfache, logisch aufgebaute Menüführung

Ein besonderes Zapp-Feeling vermittelt Beo 1, die innovative Fernbedienung, die B&O zusammen mit dem Beo-Vision 1 präsentiert: Mit nur wenigen Tasten ist das einfache und logisch aufgebaute Menü bequem mit dem Daumen bedienbar. Die Menüführung ist selbsterklärend und macht Bedienungsanleitungen überflüssig. Vorbei sind zudem die Zeiten von Familien-Diskussionen über die Positionierung der Sender auf der Fernbedienung. Jeder Benutzer kann seine eigene Vorauswahl von bis zu 18 Stationen treffen, egal, ob diese per Satellit, Kabel oder terrestrisch empfangen werden. Entsprechend den Präferenzen der einzelnen Familienmitglieder lassen sie sich in verschiedenen Gruppen speichern und unter den jeweiligen Namen jederzeit abrufen.

Eine Skulptur

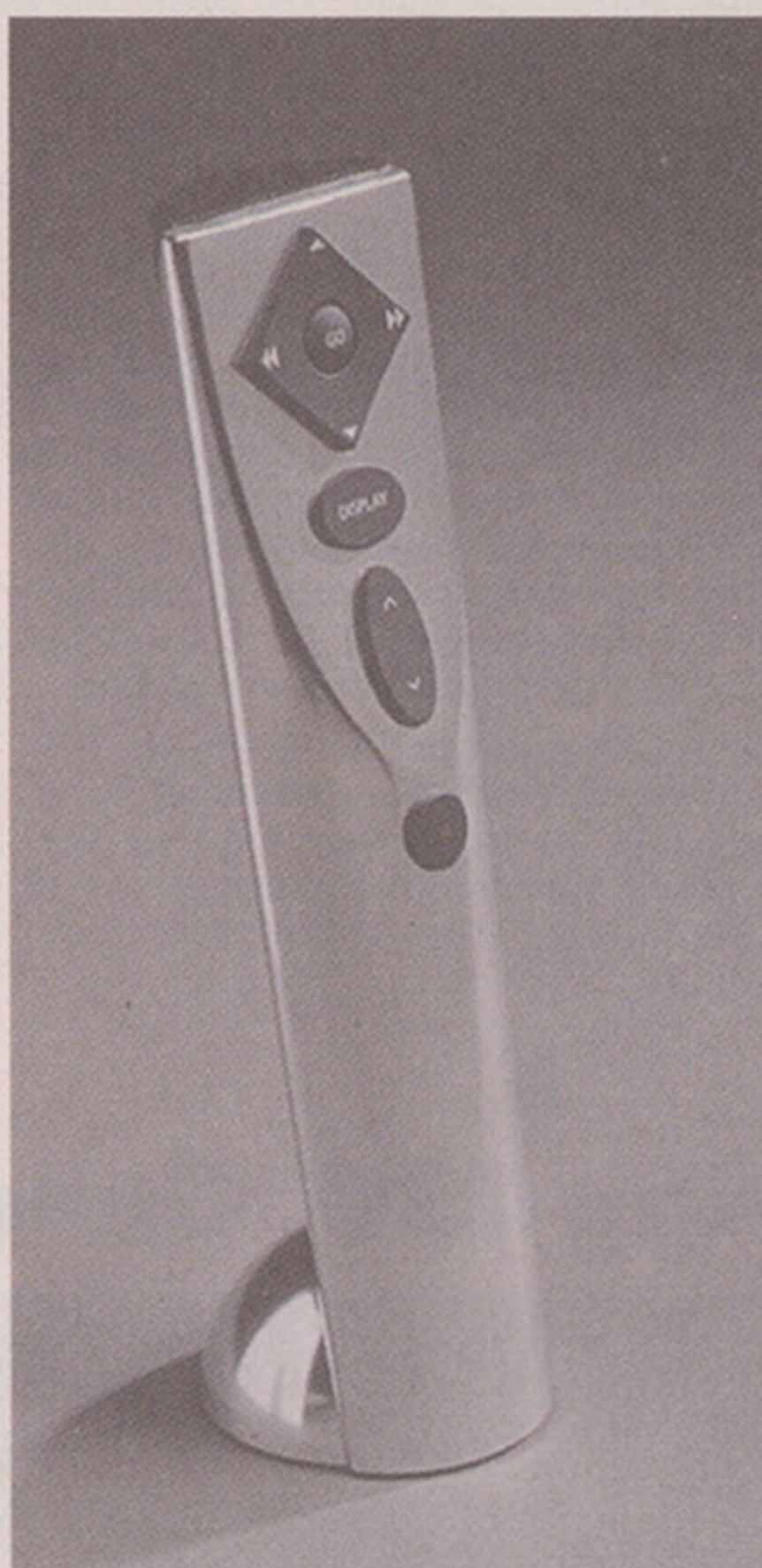
Auch optisch bringt die neue Fernbedienung ihre Einzigartigkeit zum Ausdruck: Sie lässt sich senkrecht aufstellen. Dadurch wirkt sie wie eine eigentliche Miniskulptur, was sie auch weiss: Stolz ragt sie in die Höhe und blickt selbstbewusst in die Runde.

Der neue BeoVision 1 ist ein TV-System mit Niveau – selbst virtuell: Unter www.beo.com lässt sich der neue BeoVision 1 zur genauen Betrachtung mit einem Mausclick beliebig drehen und wenden – ganz wie beim realen Shopping.

BeoVision 1 – typisch B&O

In einer Welt, in der Fortschritt im Allgemeinen mit Komplexität verwechselt wird, setzt Bang & Olufsen mit BeoVision 1 einen angenehmen Kontrapunkt. BeoVision 1 ist ein schnörkelloses, am Benutzer orientiertes TV-System – ein System, wie es nur bei Bang & Olufsen möglich ist. Preis: ab Fr. 3380.–

Weitere Informationen: Bang & Olufsen Center TV Reding, Tel. 342 33 30, Limmattalstrasse 124, Zürich-Höngg.



Anziehend
Schmuck von Monika Spitzbarth - von Wnorowski

SPITZBARTH
ZÜRICH

Monika und Roland Spitzbarth, Gold- und Silberschmiede
Weinplatz 7, CH-8001 Zürich, Tel. 01/212 71 15, Fax 01/212 32 71
e-mail: spitzbarth@spitzbarth.com, <http://www.spitzbarth.com>

Seriöse Liegenschaftsverwaltung empfiehlt sich für die

Verwaltung Ihrer Liegenschaft

20jährige Erfahrung in Stockwerkeigentum und Mietwesen.

LIPPUNER-KUNZ
Immobilien und Verwaltung
8048 Zürich, Telefon 01/432 00 77

Zu verkaufen
gut erhaltenes, wenig gebrauchtes

Klavier

der Marke Knight, modernes Modell in Nussbaum.

Telefon 341 30 60, abends

Betrifft:
Ferien

Eine Selbstverständlichkeit, die gar nicht mehr wahr genommen wird: Ihre Apotheke kennt keine Betriebsferien, ist immer offen, teilweise auch nachts und am Sonntag, von Neujahr bis Silvester. Ihre Apotheke.

Christine Demierre

LIMMAT APOTHEKE
Tel. 01-341 76 46

He·OPTIK
Brillen und Kontaktlinsen

Varilux 2000
Gleitsichtglas
VARILUX

Wir offerieren Ihnen
zwei Monate Probetragen
mit Umtauschgarantie

Limmattalstrasse 168
Am Meierhofplatz
Telefon 341 22 75

THE FUTURE IS NOW

CINEMAGIC
DIGITAL ENTERTAINMENT

CINEMAGIC
DVD VIDEOTHEK
RIEDHOFSTR. 75
8049 ZÜRICH
TEL. 01-340 20 50
FAX 01-340 20 24
INFO@CINEMAGIC.CH
WWW.CINEMAGIC.CH

Montag/Mittwoch/Donnerstag/Sonntag:
14.00 bis 21.00 Uhr geöffnet
Freitag/Samstag:
14.00 bis 23.00 Uhr geöffnet
Dienstag geschlossen

- Verkauf und Verleih von DVD-Filmen
- aktuelle Kinohits auf DVD (englisch gesprochen)
- über 400 deutsche Titel
- Verleih und Verkauf von DVD-Playern
- Gratis-Mitgliedschaft
- Eintagesmiete bis 17 Uhr am folgenden Tag
- kein Nachtzuschlag
- Gratis-Miete am Dienstag

Günstigste Mietpreise der ganzen Stadt!

TV+Video Reparatur-
431 25 00
Dienst Ersatz-TV gratis!

Top-Service bis 23h, auch sonntags
Telewatt AG, Hohlstr. 561, 8048 Zürich

EPA Superdiscount

Liebe Kundschaft

Aus familiären Gründen bleibt unser Geschäft
ab Mittwoch, 8. bis und mit Samstag, 11. März geschlossen.

Anfangs Woche,
am Montag, 6. und Dienstag, 7. März
bleibt der EPA Superdiscount geöffnet.

Wir danken für Ihre Kundentreue und das Verständnis.

Ab Dienstag, 14. März
sind wir zu den gewohnten Öffnungszeiten wieder für Sie da.

Jeannette und Wolfgang Stamm

Die Angst vor dem Knochenbruch

(ch-fo) Die Wechseljahre sind für Frauen eine Phase der Neuorientierung. Die Veränderungen des Körpers geben oft Anlass zu Fragen über die Gesundheit. Dazu gehört die Sorge, später an altersbedingtem Knochenschwund (Osteoporose) zu erkranken. Auch Männer bleiben davor nicht verschont. Über die Möglichkeiten, einer Osteoporose aktiv entgegenzuwirken, unterhielt sich Susanna Beusch mit der Zürcher Frauenärztin Dr. med. Barbara Wanner.

Es gibt in der Medizin die Tendenz, die Wechseljahre als «Hormonmangel-Krankheit» zu betrachten und den Hormonmangel mit erhöhten Risiken für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Osteoporose in Verbindung zu bringen. Was halten Sie davon?

Bei dieser Sichtweise geht leicht vergessen, dass viele Frauen trotz dieser «Krankheit» bis ins hohe Alter gesund bleiben. Sie werden sogar älter als die Männer. Die Pathologisierung der Wechseljahre hat für die Frauen weitreichende Konsequenzen: Einerseits sind nun die Mediziner für diesen Lebensabschnitt verantwortlich; andererseits werden negative Erwartungen geweckt, die Frauen ängstigen sich. Dabei geht vergessen, dass die Menopause eine tiefere Bedeutung hat. In einer in Berlin durchgeführten Umfrage gaben 60 Prozent der Frauen an, dass sie diese Zeit als eine Phase der Neuorientierung empfinden. Die Wechseljahre konfrontieren die Frauen mit ihrer Vergänglichkeit, mit dem Verlust ihrer Jugend, mit dem Alter und mit dem Tod. Wir können die Wechseljahre als ein kritisches Übergangsstadium im Leben einer Frau sehen, vergleichbar mit der Pubertät. Sie sind ein Wendepunkt, der für die persönliche Weiterentwicklung sogar wünschenswert und fruchtbar sein kann.

Die Tendenz, die Menopause als Krankheit und als Risiko für künftig auftretende Krankheiten anzusehen, führt im Extremfall zur Forderung, alle Frauen für den Rest ihres Lebens mit Hormonen zu behandeln,



Tanzen gehört zu den wirkungsvollsten Vorbeugemassnahmen gegen Osteoporose. (Bild Cleo Béatrice Flückiger)

die den Knochenabbau verlangsamen und damit die Gefahr komplizierter Knochenbrüche reduzieren. Es wird dabei aber nicht sorgfältig unterschieden, ob solche Risiken durch das natürliche Altern bedingt sind oder ob sie wirklich auf den Hormonrückgang zurückgeführt werden können.

Über Osteoporose wird seit einiger Zeit viel geschrieben und gesprochen. Diese Krankheit gibt es aber schon

lange. Weshalb hat das Interesse daran so stark zugenommen?

Heute erreichen mehr Frauen (und Männer) ein hohes Alter als früher. Deshalb gibt es mehr Menschen, die von einer Osteoporose betroffen werden. Mit der Osteoporose-Prävention lässt sich aber auch ein Geschäft machen, und die Pharmaindustrie ist sehr aktiv in der Verbreitung von Information zu diesem Thema. Mit dem Schreckgespenst Osteoporose wird

vielen gesunden Frauen Angst gemacht, obwohl die Mehrheit unter ihnen nie an Knochenschwund leiden wird.

Was können Frauen unternehmen, die verunsichert sind und sich fragen, wie stark sie selber von Osteoporose betroffen sind?

Sie können nach der Menopause eine Knochendichtemessung durchführen lassen. Diese ist vor allem für Frauen mit erhöhtem Risiko wichtig. Es ist zwar noch nicht ausreichend bekannt, wie stark die gemessene Knochendichte mit einer tatsächlichen Gefährdung korreliert. Aber im Moment ist diese Untersuchung das Beste, was uns zur Verfügung steht, denn der Schutz vor Knochenverlust muss frühzeitig einsetzen – bevor es zu Brüchen kommt.

Wer ist besonders gefährdet, später an Osteoporose zu leiden?

Ein höheres Risiko haben Frauen, bei denen in der Familie Osteoporosefälle aufgetreten sind. Dann haben schlanke Frauen und Raucherinnen ein höheres Risiko. Gefährdet sind sowohl Männer als Frauen, die zu wenig Kalzium einnehmen und sich wenig bewegen.

Welche vorbeugenden Massnahmen gegen Osteoporose gibt es?

Wichtig ist genügend Bewegung, wobei vor allem knochenbelastende Tätigkeiten etwas nützen. Rennen und zügiges Gehen zum Beispiel regt die Knochen mehr an als Flanieren. Dann ist eine gesunde Ernährung mit genügend Kalzium wichtig. Kalzium ist vor allem in Milch- und Vollkornprodukten vorhanden. Pro Tag sollten mindestens 1200 mg Kalzium eingenommen werden.

In welchem Fall ist eine Hormonersatz-Therapie sinnvoll?

Sinnvoll ist sie bei einer bestehenden Osteoporose, oder für Frauen mit erhöhtem Risiko. Auch ihnen würde ich aber zuerst eine Knochendichtemessung empfehlen und andere Möglich-

Dr. med.
Barbara Wanner



keiten der Osteoporose-Prävention besprechen. Eine generelle Hormonbehandlung aller Frauen halte ich nicht für sinnvoll, da es noch keine Studien gibt, die beweisen, dass die Vorteile die Nachteile überwiegen. Über die Langzeitfolgen der Hormonersatz-Therapie ist noch sehr wenig bekannt. Speziell ist zu vermuten, dass eine langjährige Einnahme von Hormonen das Brustkrebs-Risiko erhöht. Auf jeden Fall sollten die Frauen selber eine informierte Entscheidung treffen können.

Ist bekannt, wieviele Frauen in der Schweiz sich für eine Hormonersatz-Therapie entscheiden und wie lange sie zusätzliche Hormone einnehmen?

Etwa 20 Prozent der Frauen nehmen Hormone ein. Die Hälfte dieser Frauen nimmt die Hormone weniger als fünf Jahre ein. Etwa ein Drittel hört schon im ersten Jahr wieder damit auf.

Einfache Risikoabklärung

Die Abklärung des Osteoporoserisikos ist heute durch die Messung der Knochendichte mittels einer Computertomographie (pQCT-Verfahren) möglich. Diese Methode erlaubt eine sichere Früherfassung und ist damit allen anderen Messmethoden überlegen. Die Kosten für eine Risikoabklärung im Osteoporosezentrum in Zürich betragen 200 Franken und werden von der Grundversicherung der Krankenkasse nicht übernommen.

Finden Sie es in Ordnung?

Keineswegs – wir antworten zweimal deutlich mit Nein!

Um was geht es?

Erstens um die Zustellung des «Hönggers». Der Kartenschreiber, die Schreiberin stellt die berechtigte Frage so:

«Finden Sie es in Ordnung, dass der «Höngger» zwar am Freitag erscheint, jedoch stets am Montag (bestenfalls am Samstag) unsere Briefkästen zierr?? N.N.»

Die Abmachung mit der Verteilerorganisation lautet deutlich: Ziel der Zustellung ist Freitagabend.

Der Verlag kann bei der Direct Mail Company (DMC) nur intervenieren, wenn wir von unseren Lesern eine Meldung bei unregelmässiger, verspäteter Zustellung erhalten.

Informationskanäle sind beim «Höngger» viele offen: Telefon, Fax, E-Mail-Adresse, zwei Briefkästen in Höngg – alles wöchentlich im Zeitungskopf aufgeführt.

Das zweite Nein

Gilt dem anonymen Absender. Leider nur mit N.N. gezeichnet ... no name? Also bitte, wir hätten gerne einen Absender (auch nachträglich – danke!) damit wir bei der DMC gezielt intervenieren können, eine Nachkontrolle durchgeführt werden kann.

Bitte

Bei verspäteter Zustellung, oder wenn gar kein «Höngger» im Briefkasten liegt, dann unbedingt den Verlag orientieren. Wir danken!

Redaktion und Verlag «Höngger»
Louis Egli

