Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 74 (1996)
Heft: 12

Rubrik: Mosaik

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: 08.07.2025

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

Perfekt sauber ohne Gifte

Seit 10 Jahren putzt auch der Zürcher Zoo seine Tierkäfige, wie hier jener der Kattas, mit der Ha-Ra Fasertechnik-Ökoreinigung.

Hygienisch sauber reinigen ohne den Einsatz von chemischen Reinigungsmitteln ist heute dank der *Fasertechnik-Ökoreinigung* von der Ha-Ra Umwelttechnik möglich. Selbst in Spitälern erzielt man damit hervorragende Resultate. Dabei hat das Reinigen mit lediglich zwei Tropfen Vollkonzentrat nichts mit Zauberei zu tun, denn das Geheimnis liegt in einer ultrakleinen, mehrkantigen Faser. Ähnlich wie bei einem Schleifpapier entsteht dadurch ein sogenannter Mikrohobeleffekt. Der Schmutz wird deshalb nicht nur, wie bei der Reinigung mit einem Lappen, lediglich «aufgenommen», sondern die Mikrofasern dringen tief in ihn hinein und binden ihn an sich, so dass auch gründliche Haushaltreinigungen ohne Gifte vorgenommen werden können.

Die Fasertechnik-Ökoreinigungssysteme bestehen aus in diversen Grössen erhältlichen und mikrofaserbeschichteten Fensterreinigern (auch für andere glatte grosse Flächen geeignet), aus verschieden grossen Reinigungstüchern und aus Bodenreinigern sowie dem flüssigen Pflegemittel. Kosten (für Privathaushalte genügen die kleinen Grössen): Fensterreiniger Fr. 49.– bis Fr. 69.–, Reinigungstücher Fr. 7.90 bis Fr. 15.–, Bodenreiniger Fr. 89.– bis Fr. 115.–, das für mehrere Jahre ausreichende Pflegemittel kostet Fr. 9.80.

In Drogerien oder direkt erhältlich bei HaRa Umwelttechnik GmbH, L. und P. Schürch, Gewerbezone Sagi, 3324 Hindelbank, Telefon 034/411 77 77, Fax 034/411 77 75.

Nie mehr verrauchte Luft

Dicke und verrauchte Luft ist mit dem neuen Luftreiniger «Anti-Smoke» von Philips kein Thema mehr. Der kleine, handliche, einfach zu bedienende Apparat sorgt für angenehmere Umgebung und somit auch für besseres Klima zwischen Menschen, zu Hause oder am Arbeitsplatz. Ob Rauch oder unerwünschte Küchendüfte, der Philips «Anti-Smoke» filtert 90% aller Gerüche und entfernt dabei erst noch 95% der winzigen Teilchen, welche die Luft verunreinigen.

Wo geraucht wird, werden Nichtraucher automatisch und unfreiwillig zu Passivrauchern. Doch auch ein fröhlicher Fondueabend mit Freunden bleibt bestimmt in besserer Erinnerung, wenn die Wohnung am nächsten Morgen nicht intensiv nach abgestandenem Käse riecht, sondern frisch und gepflegt duftet. Der Philips-Luftreiniger «Anti-Smoke» wurde speziell entwickelt, um Rauch und Gerüche aus der Luft zu filtrieren. Rauchteilchen bleiben lange in der Luft hängen und setzen sich auf Wänden, Kleidern, Möbeln und Vorhängen fest. Darum muss ein Luftreiniger möglichst viele dieser Rauchteilchen schon in der Luft absorbieren, bevor sie sich setzen können. Die drei Filtersysteme, die im «Anti-Smoke» sind, erfüllen diese Aufgabe perfekt.

Der Luftreiniger lässt sich dank seiner kompakten Grösse und seinem leichten Gewicht problemlos in verschiedenen Räumen einsetzen, aber auch fest an der Wand montieren. Sein geringer Energieverbrauch erlaubt es, das Gerät den ganzen Tag über laufen zu lassen.

Philips «Anti-Smoke», erhältlich in Fachgeschäften und guten Warenhäusern für 290 Franken (unverbindliche Preisempfehlung).

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

Tiefgekühlt ist oft gesünder

Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zeigen, dass regelmässiges Essen von Obst und Gemüse die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten – darunter auch Krebs – senkt. Neueste Untersuchungen beschäftigen sich jetzt mit der Frage, ob neben Vitaminen und Nahrungsfasern weitere im Gemüse enthaltene Stoffe eine Schutzwirkung und damit Einfluss auf unsere gute Gesundheit haben. Dabei zeigen verschiedene jüngere Studien, dass nicht ein Vitamin allein eine Schutzwirkung erzielt, sondern das Zusammenspiel mehrerer, gleichzeitig vorhandener Vitamine und anderer Inhaltsstoffe. Eine abwechslungsreiche, vielfältige Obst- und Gemüseauswahl auf dem Speiseplan ist also ganz besonders im Alter und in der kälteren Jahreszeit überaus wichtig. Und es muss gar nicht immer «marktfrisch» sein, ganz im Gegenteil: Gemüse und Obst sind oft frischer aus dem Tiefkühler als vom Gemüsestand. Der Grund: Das wertvolle Vitamin C ist nur wenige Stunden haltbar. Wer sein Gemüse auf dem Markt kauft, muss also damit rechnen, dass seit der Ernte 24 und mehr Stunden vergangen sind. Das bedeutet aber, dass der wirklich frische Gemüsemarkt

entweder der eigene Garten – oder eben die Tiefkühltruhe ist.

Spinat vom Markt, der seit der Ernte nach rund drei Tagen auf den Tisch kommt und vorher bei 2 Grad im Kühlschrank gelagert wurde, hat nur noch etwa 70% seines ursprünglichen Vitamin-C-Gehalts. Dagegen sind beim tiefgekühlten Blattspinat sogar nach einem Jahr immer noch rund 85% des kostbaren Vitamin C vorhanden, denn bis zur Tiefkühlung verstreichen im Durchschnitt nur etwa vier bis sieben Stunden – bei allen Früchten und Gemüsen!

Rund 90 Kilogramm Früchte und Gemüse verzehren Herr und Frau Schweizer pro Jahr und im Durchschnitt, was nicht wenig ist. Doch es könnte noch besser sein: hinter Frankreich (101 Kilogramm) und Italien (149 Kilogramm) liegen die Schweizer auf Platz drei. Ob auch darum bei uns mehr Herz- und Kreislauferkrankungen festzustellen sind als in den südlichen Vielgemüseländern?

Aus dem Oktoberheft «Nutritio»

Bügeln ohne Pannen

Mit dem Top-Bügeleisen «Philips Azur 80» sind Pannen kaum mehr möglich: Falls es aus Versehen in horizontaler Position stehengelassen wird, schaltet es nach 30 Sekunden automatisch aus, in vertikaler Position nach 8 Minuten. Und dank dem integrierten Anti-Kalk-System gehören auch verkalkte Düsen der Vergangenheit an. Mit nur 1,4 Kilogramm ist das «Azur 80» ein echtes Leichtgewicht, das komfortables Bügeln erlaubt.

Philips «Azur 80»-Komfortbügeleisen, im Fachhandel und in guten Warenhäusern für 127 Franken (unverbindliche Preisempfehlung).

Mousse ohne Zusatzstoffe

Morga, der Toggenburger Reformproduktehersteller, bietet neu Mousse mit Vanille-, Schokolade- oder Erdbeeraroma an. Das Dessert ist im Nu zubereitet: Beutelinhalt in drei Deziliter kalter Vollmilch oder in Milchdrink einrühren und mit dem Mixer oder Schneebesen kräftig aufschlagen, im Kühlschrank ruhen lassen – und fertig!

Die Mousse ist aber nicht nur lecker, sie enthält auch 20% bis 35% weniger Kalorien als herkömmliche Desserts, weil die Zubereitung mit Milch (nicht mit Rahm) erfolgt. Ausserdem ist die Morga-Mousse rein vegetarisch auf Pflanzenfett, modifizierter Maisstärke, Milchbestandteilen und Fruchtzucker aufgebaut und enthält weder Gelatine noch Emulgatoren.

Morga-Mousse Vanille, Erdbeer oder Schokolade im Stehbeutel (3–4 Portionen) für Fr. 2.80 in Reformhäusern, Drogerien und Bio-Läden.

Achtung: Rutschgefahr!

Die meisten Unfälle bei Haus- und Gartenarbeiten und in der Freizeit sind auf Stolpern und Ausrutschen zurückzuführen. Über tausend Stürze enden jedes Jahr tödlich, viele haben bleibende Schäden zur Folge und betroffen sind vor allem ältere Menschen. Doch Schuhsohlen mit einer erhöhten Gleitfestigkeit vermeiden manche ungewollte Rutschpartie, besonders auf nassen und unebenen Strassen und bei Schnee und Eis, auf steinigen Wanderwegen, aber auch auf Keramik- und Kunststoffböden und auf Treppen. Die EMPA-geprüften und von der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu mit dem Gütesiegel ausgezeichneten und speziell empfohlenen «slip-STOP»-Schuhsohlen bieten hier guten Schutz. Bereits zwölf Schuhhersteller rüsten vor allem Wander-, Sicherheits-, Arbeits- und Berufsschuhe

mit den «slip-STOP»-Sohlen aus, doch fast alle anderen Schuhe können damit ebenfalls nachträglich ausgerüstet werden.

«slip-STOP»-Gleitschutzsohlen werden in rund 800 Schuhmacher-Fachgeschäften und in allen «Mister-Minit»-Läden je nach Schuhgrösse ab etwa 15 Franken (nur Absätze) bis etwa 40 Franken (komplette Sohlen) montiert.

Ernährung und Wohlbefinden – ein neuer Ratgeber

«Gesundheit – ein Geschenk fürs Alter». Unter diesem Titel stellt sich die neue Ernährungsbroschüre der Pro Senectute Schweiz vor. Auf 18 Seiten vermittelt sie umfassende Informationen zur Ernährung und zum Wohlbefinden im Alter. Sie geht natürlich fundiert auf das Thema Essen ein (zum Beispiel in unseren Breitengraden oft viel zu wenig ernst genommen: der im Alter besonders wichtige Wasser- und Flüssigkeitsbedarf des Körpers!), informiert über einfach zu handhabende Küchengeräte und gibt praktische Tips zum Einkaufen, zur Vorratshaltung oder zum Vorkochen und zur Restenverwertung.

Die reich und ansprechend illustrierte Broschüre ist in Zusammenarbeit mit Dr. Stephanie Baumgartner Perren (Ernährungsberaterin bei Coop Schweiz und in Radio DRS-Ernährungssendungen) entstanden. Privatpersonen erhalten einzelne Exemplare gegen Einsendung eines *frankierten und an sich selbst adressierten C5-Rückantwortcouverts (unbedingt beilegen!)* gratis. (Preis bei Mehrfachbestellungen: Fr. 1.20 zuzüglich Versandkosten und MwSt, Mengenrabatt ab 50 Exemplaren). – Bestellungen bitte nur schriftlich an:

Pro Senectute Schweiz, «Ernährung», Postfach, 8027 Zürich.