Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 65 (1987)
Heft: 3

Rubrik: Zum Lachen

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: 07.08.2025

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

derungen kann ich auch entnehmen, dass Sie sehr viel für Ihre Gesundheit tun, vor allem sorgen Sie für genügend Bewegung, was eine wichtige Voraussetzung für eine gute Verdauung ist. Achten Sie auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr (von mindestens anderthalb Litern täglich) in Form von Tee, Mineralwasser, Milch oder Fruchtsäften. Viele Abführmittel haben den Nachteil, dass sie wohl im Moment recht gut wirken, mit der Zeit aber den Darm träge machen und dadurch immer höher dosiert werden müssen. Versuchen Sie es lieber mit einem natürlichen Quellmittel, z. B. Leinsamen, Weizenkleie oder Metamucil, das Sie am besten abends einnehmen. Manchmal verhelfen auch eingelegte Zwetschgen oder Feigen wieder zu einem regelmässigen und befriedigenden Gang aufs stille Örtchen.

Altersflecken

Seit einiger Zeit bilden sich bei mir die sogenannten Altersflecken im Gesicht. Die mehr oder weniger grossen Flecken stören mich sehr. Ich bin 75jährig und wäre für eine Auskunft sehr dankbar.

Frau M. R. in I (D)

Antwort:

Das Auftreten von Altersflecken gehört zu den physiologischen Veränderungen der Haut älterer Menschen wie das Nachlassen der Elastizität oder die Neigung zur Austrocknung und kann leider kaum wesentlich beeinflusst werden. Ursächlich spielt einerseits eine gewisse Veranlagung, andererseits längere Sonnenexposition eine Rolle. Vermeiden Sie daher möglichst eine längerdauernde direkte Sonneneinstrahlung im Gesicht, z. B. durch das Tragen eines Hutes oder bewusstes Aufsuchen des Schattens an heissen Sommertagen. Achten Sie zudem auf eine gute Grundpflege der Gesichtshaut mit Anwendung einer fetthaltigen Nährcreme. Tragen Sie die bereits vorhandenen Altersflecken mit Fassung und schenken Sie vor allem den Inseraten keinen Glauben, die mit irgend einem Mittel Abhilfe zu schaffen versprechen. Ihre Anwendung ist nutzlos und zum Teil nicht ungefährlich.

Dr. med. Peter Kohler

Zum Lachen

Voltaire mochte keine Ärzte. Als er schwer krank wurde, riefen seine Freunde ärztliche Hilfe. Als man Voltaire die Ankunft des Arztes meldete, sagte er: «Entschuldigt mich beim Doktor. Ich kann ihn leider nicht empfangen, da ich krank bin.»

Mundhygiene bei dritten Zähnen:

Plak Out Gel

- Desinfiziert sanft die ganze Mundhöhle
- Verhindert Mund- und Prothesengeruch
- Zur Pflege nach der üblichen Reinigung von Teil- oder Vollprothesen sowie orthodontischen Apparaten
- In Apotheken und Drogerien

adima sa Genf

Mundhygiene leicht gemacht.