

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 73 (1995)  
**Heft:** 1-2

**Rubrik:** Tips

#### **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:** 12.01.2026

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

## Der älteste Kuchen der Welt

Im Alimentarium, einer Nestlé-Stiftung in Vevey, ist der älteste Kuchen der Welt zu sehen. Dieser befand sich im Grab von Pepionkh, der um 2200 vor Christus in Ägypten lebte. Der Kuchen hat einen Durchmesser von ca. 11 Zentimetern, ist mit Sesam bestreut und mit Honig gefüllt.

## Winter-Wanderungen

Anregungen und Tips zum Wandern im Winter bietet «Winterwanderungen in der Schweiz» mit Angabe der Dauer, Höhenunterschied, kleinen Beschreibungen der jeweiligen Routen, zum Teil mit Skizze. Das illustrierte Büchlein kostet Fr. 24.90 (AT-Verlag, Aarau, siehe Büchercoupon S. 37).

## Männer ohne Bauch ...

... leben länger, heißt der Ernährungsberater von Dr. Cécile Schenk. Sie will Männern helfen, mit den Gewichtsproblemen fertig zu werden, und liefert nicht nur Erkenntnisse über das Fettgewebe und Kalorientabellen, sondern auch gleich die nötigen Rezepte, die nicht nach Selbstkasteiung aussehen. Das Ringheft ist im Friedrich Reinhardt Verlag Basel erschienen und kostet Fr. 25.–.

## Keimlinge selbst ziehen

Im Winter bringen Keimlinge Abwechslung in den Speiseplan und sind erst noch gesund. Gerade winterliche Salate gewinnen mit «scharfen» Keimlingen wie Rettich, Kresse und Senf. In vielen Reformhäusern und bei Grossverteilern werden Samen und stapelbare Plastikschalen, die sich zum Keimen eignen, angeboten. Wer will, kann dazu auch ein Glas benutzen. Wichtig ist, die Keimlinge regelmässig zu wässern und das Wasser abzugsen.

## SKS-Index

Die bisherige Zeitschrift der Stiftung für Konsumentenschutz SKS «Test» wird abgelöst durch «SKS-Index». Sie wird dünner, erscheint dafür 10mal pro Jahr. Themenschwerpunkte in 1/95 sind ein Ski- und ein Apéro-Test.

Bestellen bei Stiftung für Konsumentenschutz SKS, Monbijoustr. 61, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031/371 34 44, Jahresabonnement Fr. 35.–.

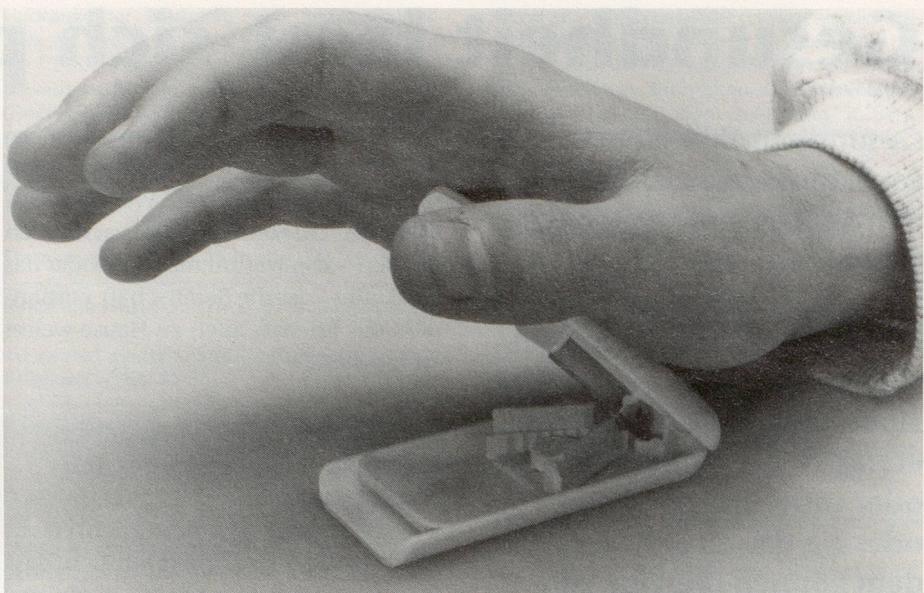


Foto: Rheumaliga

## Tabletten teilen

Der Tablettenteiler «Exakt» halbiert und viertelt Tabletten. Die einfache Handhabung wird in der Gebrauchsanleitung erklärt.

Erhältlich bei: Schweizerische Rheumaliga, Postfach 8038 Zürich, Telefon 01/482 56 00, oder bei der Rheumaliga Ihres Wohnkantons.

## Graham Greene im Taschenbuch

Eine gute Nachricht für Graham Greene Liebhaberinnen und Liebhaber – im dtv sind Graham-Greene-Romane sehr günstig zu haben. Orient-Express, Die Kraft und die Herrlichkeit, Das Herz aller Dinge, Der dritte Mann, Das Schlachtfeld des Lebens usw. kosten zwischen Fr. 10.– und 17.–.

## Treppensteigen im Rollstuhl

Um enge oder gewandelte Treppen im Rollstuhl zu überwinden, gibt es ein Hilfsmittel: Scalamobil, das fast an jeden Rollstuhl passt. Vor dem Kauf sollte es eingehend getestet und ausprobiert werden.

Auskunft Spitepo, Kasernenstr. 1, 8184 Bachenbülach, Tel. 01/860 74 24.

## Neuer Fruchtsaft

Von Biotta ist neu eine Vitamin A+C+E-Frucht/Gemüsesaft-Mischung in Drogerien, Reformhäusern und Apotheken erhältlich. Beta-Carotin (eine Vorstufe von Vitamin A) und die Vitamine C und E sind Schutzstoffe der Natur, die das

körpereigene Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte fördern.

## Schweizer Hotelführer 1995

In dem ungefähr 750seitigen Verzeichnis sind die Mitglieder des Schweizerischen Hotelier-Vereins aufgeführt. Es ist nach Regionen gegliedert, die Ortschaften werden in alphabethischer Reihenfolge erwähnt. Die Hotels sind klassiert, das Angebot wird mit Pikogrammen erläutert, und zum Teil sind die Hotels mit Fotos versehen oder Besonderheiten mit einem kurzen Text erläutert.

Der Schweizer Hotelführer ist im Buchhandel und an Kiosken oder beim Schweizer Hotelier-Verein, Postfach, 3001 Bern, zum Preis von Fr. 15.– erhältlich.



## Löschdecke

Eine Löschdecke kann gute Dienste leisten, denn gerade in der Anfangsphase kann ein Brand oft noch gelöscht werden. Bei der Beratungsstelle für Brandverhütung (BfB) kann für Fr. 22.– eine Löschdecke bezogen werden.

BfB, Postfach 8576, 3001 Bern.

## Einwegpinsel

Hobbymaler/innen, die ihre Pinsel nicht mehr mit Lösungsmitteln reinigen wollen, können sich nun den Einwegpinsel von 3M anschaffen, der via den normalen Haushaltkehricht entsorgt werden kann. Der Griff ist aus Altpapier, und der Pinsel sollte keine Borsten verlieren. Er ist in Do-it-yourself- und Farbenfachgeschäften erhältlich und kostet um die drei Franken.

## Vogelfreundlicher Garten

Bei der Vogelwarte, 6204 Sempach ist gratis ein Merkblatt «Vogelfreundlicher Garten» erhältlich. Bitte der Bestellung ein frankiertes Rückantwortcouvert (C5) beilegen.

Tel. 041/48 79 22, Jahresabonnement (2 Ausgaben) Fr. 8.– (Schweiz).

Übrigens: An der EXMA, Dünnerstr. 32, 4702 Oensingen, Tel. 062/76 27 67, können Hilfsmittel ohne Kaufzwang besichtigt werden.

## Rollstuhlgängiger Duschbereich

In Mobil 2/95 beginnt eine mehrteilige Serie über die behindertengerechte Gestaltung des Nassbereichs mit der Einrichtung der Dusche. Es wird gezeigt, wie der vorhandene Raum optimal genutzt und eingerichtet werden kann.

Erhältlich bei SAHB, Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte, PR und Schulung, Ebenstr. 10, 6048 Horw,

## prüfen mit 10/94

Autofocus-Kameras sind sehr beliebt, weil die automatische Schärfeeinstellung das Fotografieren fast zum Kinderspiel macht. Elf Kameras wurden von «prüfen mit» getestet, alle erhielten das Gesamtprädikat «gut». Mehr darüber im «prüfen mit» vom Dezember. Weiter in diesem Heft: elektronische Agenden, Parmaschinken, Skimiete, Rückstände auf Zitrusfrüchten.

Erhältlich beim Konsumentinnenforum, Tel. 01/252 39 14, für Fr. 5.50.



**Wir begleiten, beraten und unterstützen ältere Menschen.**

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

**PRO SENECTUTE**  
Konto 80-8501-1

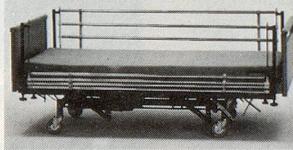
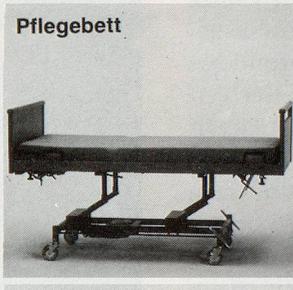
## «HEIMELIG»-Pflegebetten

8274 Tägerwilen  
Tel. 072 - 69 25 17

Vermietung und Verkauf zu günstigen Konditionen

- Pflegebetten
- Bett/Nachtisch
- Patientenlift
- Transport/Ruhesessel
- weitere Hilfsmittel

Unsere Stärke:  
Wir liefern schnell, prompt und zuverlässig



## Viking 24: Das Kraftpaket für Ihren Rollstuhl.



Macht Ihnen das Schieben eines Rollstuhles Mühe? Dann wird der kleine Viking die Entlastung für Ihren Rücken sein. Er schont Sie und befreit von körperlicher Überanstrengung. Der kleine Viking ist ein Elektroschubgerät, das in wenigen Minuten praktisch unter jeden Faltradrollstuhl montiert werden kann. Mit viel Kraft schiebt er den Rollstuhl für Sie

bergauf und bremst ihn sanft bergab. Zum Reisen, z. B. im Auto oder Flugzeug, lässt er sich ohne Werkzeug schnell vom Rollstuhl demontieren und ist problemlos und sicher verstaubar. Durch ihn wird ein gemeinsamer Ausflug wieder möglich!

Ausführliche Dokumentation über den Viking 24 bei:

 **Reha-Sys**

Rehabilitations-Systeme AG  
Austrasse 109  
Postfach, 4003 Basel  
Telefon 061/272 47 41  
Telefax 061/272 49 25