Mosaik

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **75 (1997)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vitamine – so natürlich wie möglich, doch dort ergänzen, wo nötig

Trotz randvollen Gemüse-, Früchte- und Salatregalen in den Lebensmittelgeschäften ernähren sich bei uns viele Menschen einseitig. Und das bedeutet, dass vielen die vor allem im Winter und auf den Frühling hin lebensnotwendigen Vitamine fehlen. Müdigkeit, Abgespanntheit und Anfälligkeit für Krankheiten sind die Folge. Doch für eine gesunde Ernährung braucht es viel frisches Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte, Milcherzeugnisse sowie auch tierisches Eiweiss aus Fleisch oder Fisch. Diese Grundnahrungsmittel gehören regelmässig auf den Speisezettel. Wer dazu täglich ein grosses Glas frischgepressten Orangensaft trinkt, schützt sich wirksam dank dem darin enthaltenen Vitamin C gegen Infektionskrankheiten. Wer zudem wenigstens einmal täglich in etwas Fett gedämpfte Karotten, Spinat, Peperoni oder Broccoli zu sich nimmt, nimmt damit auch genügend Betacarotin auf, welches für die Augen, die Haut und die Schleimhäute sehr wichtig ist. Ungesalzene Nüsse und frische Weizenkeime enthalten Vitamin E, das zusammen mit Vitamin C und Betacarotin hilft, die aggressiven Sauerstoffabbauprodukte zu neutralisieren. Das hält den Körper fit und ist auch ein Schutzfaktor gegen den Herzinfarkt. Doch so sehr eine möglichst natürliche und ausgewogene Ernährung im Normalfall die beste Gesundheitsprophylaxe ist, so sollte man doch in besonderen Lebenssituationen wie dem Alter, bei Kränklichkeit und bei langen Kälte- und Nebelperioden nicht auf individuelle Ernährungsanpassungen verzichten. Gute Ratgeber sind dabei Apothekerinnen und Apotheker im Kanton Zürich und anderswo in der Schweiz, die wissen, welche zusätzlichen Vitaminpräparate und Aufbaustoffe jeweils zu empfehlen sind, um auch im Winter und im Frühjahr gegen Krankheiten vorzubeugen und das generelle Wohlbefinden zu steigern.

Kuschelweiche Frottier-Schlafdecke

Der Wunsch nach Wärme, Geborgenheit und einem kuschelweichen Schlaf schlummert in allen. Neu gibt es jetzt eine Schlafdecke aus Frottee. Die neue, hautfreundliche Frottierdecke entspricht dem anerkannten Öko-Tex Standard 100, ist aus speziell flauschigem Material und aus 100 Prozent langstapliger Baumwolle gefertigt. Eingesäumt ist die qualitativ hochstehende und in der Schweiz hergestellte Frottierdecke mit einem farblich abgestimmten Baumwoll-Satin-Band. Bemerkenswert ist die leichte Pflege. Bei einer Waschtemperatur von 60 Grad bleiben Leuchtkraft und Farbintensität erhalten. Die Decken sind wasch- und lichtecht, Bügeln erübrigt sich.

Im Winter spendet die Frottierdecke unter dem Duvet Wärme, als Sommerdecke sorgt sie dank der Luftdurchlässigkeit für Kühlung und nimmt auch hervorragend Feuchtigkeit auf. Erhältlich sind die neuen Frottierdecken in Blau oder Weiss für Fr. 49.50 (zuzüglich Porti und Verpackung).

Bezugsquelle: Tobelegg AG, Rütistrasse 13, 8952 Schlieren, Tel. 01/731 14 14, Fax 01/731 10 51.

Automatik-Lichtschalter

Eine praktische Neuheit bringt die im deutschen Radevormwald ansässige Firma GIRA Giersiepen GmbH & Co. KG auf den Markt: Die von Alarmanlagen und automatischen Aussenlichtanlagen seit langem bekannten Ultraschall-Bewegungsmelder sind jetzt auch als einfache, automatische Lichteinschalt- und Ausschaltgeräte erhältlich. Beim Betreten eines Raumes schaltet der GIRA-Automatikschalter selbständig das Licht ein und nach dem Verlassen wieder aus. Das bedeutet nicht nur für Behinderte und Rollstuhlfahrer eine grosse Erleichterung, sondern gibt auch älteren Menschen beispielsweise in Treppenhäusern und Fluren ein sicheres Gefühl, aber auch in Bad und WC. Auch wer mit Einkaufstüten beladen vor dunkle Haus- und Wohnungstüren zurückkehrt, wird den Komfort von automatischen Lichtschaltanlagen zu schätzen wissen. – Der GIRA-Automatikschalter wird einfach anstelle des bisherigen Lichtschalters eingesetzt. Weitere Informationen, Prospekte, Preislisten und Bezugsnachweis bei

GIRA Giersiepen GmbH & Co. KG, Postfach 1220, D-42461 Radevormwald.

Heisse und andere Milchmixereien

Ob eine wohltuende Honigmilch, eine durchwärmende Schoggi mit Gewürzen oder ein kräftiger Milchpunsch – diese Heissmacher sind schnell zuzubereiten und kurbeln den Kreislauf ebenso schnell wieder an. Sie stärken die Abwehrkräfte und beugen typischen Wintererkrankungen und der Frühjahrsmüdigkeit vor. Denn die Milchgetränke sind einzigartige Energie- und Nährstofflieferanten. Sie stellen dem Körper die meisten lebensnotwendigen Vitamine, wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente sowie hochwertiges Eiweiss in idealem Mass bereit. Rezepte

für solche Heissmilchgetränke sowie für Milchshakes, Frappés, Bowlen und Longdrinks sind in der neuen Gratisbroschüre «Milchmixereien» zu finden. Zu beziehen (auch auf französisch und italienisch) bei:

ZVSM, Abteilung PR, Weststrasse 10, 3000 Bern 6, Telefon 031/359 57 28, Fax 031/359 58 55.

Wer Filterkaffee trinkt, schont sein Herz

Wer täglich fünf bis sechs Tassen starken Filterkaffee trinkt, hat unter sonst gleichen Bedingungen einen rund zehn Prozent niedrigeren Cholesterinspiegel als Konsumenten von Maschinenkaffee. Dies ergab eine holländische Untersuchung. Ausser Koffein enthält Kaffee auch Cafestol und Kahweol, Substanzen, die vor allem den Fettstoffwechsel der Leber verändern. Dadurch steigt vor allem der schädliche Anteil des Cholesterins, das leichtgewichtige LDL. Hohe LDL-Werte sind aber ein bekannter Risikofaktor für Herz- und Kreislaufkrankheiten. Sowohl Cafestol als auch Kahweol dringen ungehindert durch die Siebe aller handelsüblichen Kafetieren, Kaffee- und Espressomaschinen. Im feinporigen Papierfilz eines Kaffeefilters bleiben sie jedoch zurück, und Instantkaffee enthält lediglich Spuren dieser Substanzen.

Astra-Pressedienst

Die Bonita-«Bettflasche» braucht kein Wasser!

Der aufladbare Bonita-Wärmespeicher wirkt wie eine Bettflasche oder eine Heizdecke, er ist aber in der Handhabung einfacher und sicherer, da man kein heisses Wasser einzufüllen braucht. So kann auch keine Flüssigkeit mehr auslaufen. Und weil das Gerät die Wärme speichert, muss es auch nicht mehr, wie eine Wärmedecke, an der Steckdose angeschlossen bleiben. So gibt es keine Elektrokabel und -felder mehr im Bett. – Der handliche Bonita-Wärmespeicher ist in nur vier Minuten aufgeladen und schaltet sich beim Erreichen der Betriebstemperatur automatisch aus. Danach speichert er drei Stunden lang die volle Wärme und sorgt im Bett, beim Sitzen, bei der Arbeit, im Freien oder unterwegs für behagliches Wohlbefinden.

Der Wärmespeicher ist auch für die Wärmetherapie bei Rheuma, Arthrose oder Arthritis geeignet.

Bezug bei Domitron AG, Schaffhausen, Versand gegen telefonische Bestellung (052/625 75 55) mit Rechnung (Preis: Fr. 59.60).

Der Entspannungsklassiker ist jetzt farbenfroh und designgetrimmt

Es gibt ihn schon lange, den klassischen Entspannungssessel von Everstyl, und man sieht ihm die Jahre auch an. Darum hat ihn der französische Hersteller jetzt einer kompletten Verjüngungskur unterzogen. Was dabei herausgekommen ist, darf sich generationenübergreifend sehen lassen: «Austral», wie jetzt das vielfach verstellbare und herrlich komfortabel zu «besitzende» Möbel heisst, kommt nun in etwa 20 verschiedenen frischen Farben und wahlweise in Nubuk- oder Rindsleder daher. Ausser seinen «intelligenten» Sitz-, Entspannungs- und Liegefunktionen und dem (noch wesentlich gesteigerten) Komfort erinnert kaum mehr etwas an den sperrig-betulichen Vorgänger: Mit seiner eleganten Stromlinienform passt «Austral» in jede zeitgenössische Designerwohnung wie auch in eine zeitlosklassische Wohnambiance. Zu den Neuigkeiten zählt auch der jetzt höhenverstellbare Hocker, geblieben ist selbstverständlich die bequeme Sitzflächen- und Rückenlehnenverstellung in der Armlehne. – Natürlich hat das Prachtstück seinen Preis: 2540 Franken kostet der Sessel, 640 Franken der Hocker. Zu beziehen (und natürlich auch unverbindlich in Augenschein und probehalber in «Besitz» zu nehmen) ist er in einem der 5 «Everstyl»-Geschäfte in Basel (Schweizerischer Hauptsitz), Bern, Genf, Lausanne oder in der jüngst völlig renovierten Filiale in Schlieren ZH.

Prospekte und Detailpreislisten mit Lieferbedingungen, genauen Adressen und Öffnungszeiten der Filialen im Hauptgeschäft Everstyl AG, Isteinerstrasse 84, Postfach 534, 4058 Basel, Tel. 061/691 50 20, Fax 061/691 59 44.

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