

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Marktplatz

### **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:** 01.02.2026

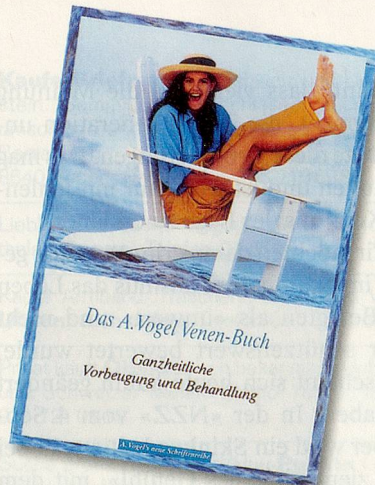
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Rüstige Dame über siebzig gesucht

Kann die Einnahme eines Vitamin-D-ähnlichen Präparates die Muskelkraft positiv beeinflussen und damit auch das Risiko für Stürze und Knochenbrüche vermindern? Mit dieser Frage beschäftigt sich ein Forschungsprojekt der Geriatriischen Universitätsklinik in Basel. Wir suchen Damen im Alter ab 70 Jahren, die kein Kalzium- und kein Vitamin-D-Präparate einnehmen. Die Studie, welche von der Ethik-Kommission beider Basel gutgeheissen wurde, dauert sechs Monate und besteht aus vier ärztlichen Untersuchungen im Frauenspital Basel (je etwa eine Stunde). Je die Hälfte der Teilnehmerinnen erhalten das Vitamin-ähnliche Präparat oder Placebo (= Präparat ohne Wirkstoff). Die Untersuchungen sind kostenlos. Die Teilnehmerinnen erhalten eine kleine Aufwandsentschädigung.

Anmeldungen bis spätestens  
9. November 2000  
unter den folgenden Nummern:  
Studiensekretariat:  
061 325 91 07 oder  
061 325 91 69  
Projektleiter:  
061 265 29 70  
(Dr. med. Laurent Dukas)



## Das Venen-Buch

Etwa siebzig Prozent der Frauen und fünfzig Prozent der Männer leiden unter Krampfadern und Venenentzündungen. Das neue «A. Vogel Venen-Buch» geht den Ursachen dieser Volkskrankheit nach, fragt nach Zusammenhängen zwischen Venen und Psyche und zeigt auf, wie die Schulmedizin und Naturheilkunde mit dem Problem umgehen. Die Autoren Dr. med. Nikolaus Linde und die Venen-Therapeutin Sylvie Hölterhoff sehen das Geheimnis schöner und beschwerdefreier Beine in der Kombination von gezielter Vorsorge und Schul- sowie Naturmedizin. Sie wollen mit dem Venen-Buch mithelfen, dass keine Krampfadern oder Venenentzündungen oder gar offene Beine und andere Erkrankungen entstehen.

«Das A. Vogel Venen-Buch» (128 Seiten) ist für Fr. 16.50 in allen Buchhandlungen erhältlich oder direkt beim Verlag A. Vogel AG, Postfach 63, 9053 Teufen AR, Tel. 071 333 46 12.

## 50 Ausflüge im Zürcher Verkehrsverbund

Die Natur erleben, Neues und Spannendes entdecken, mit Familie und Freunden ausfliegen – im Kanton Zürich gibt es überraschend viele Destinationen, die Abwechslung und Entspannung versprechen. In der Broschüre «50 Ausflüge im Zürcher Verkehrsverbund», die zum 10-Jahr-Jubiläum des Zürcher Verkehrsverbundes allen Stammkundinnen und Stammkunden als Geschenk abgegeben wurde, werden fünfzig attraktive Ausflugsziele propagiert, die einfach und bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind. Das Gebiet des Zürcher Verkehrsverbundes ist besonders geeignet für Ausflüge aller Art, denn die Erholungsgebiete im Grünen liegen nur wenige S-Bahn-Minuten von den Städten Zürich und Winterthur entfernt. Moderne Orts- und Regionalbusse erschliessen oft Ausgangs- und Endpunkte mancher anregenden Wanderung.

Die Broschüre «50 Ausflüge im ZVV» können alle Leserinnen und Leser der «Zeitlupe» gegen eine Gebühr von Fr. 5.– bei Postauto Zürich, Regensbergstrasse 89, 8050 Zürich, bestellen. Der Versand erfolgt nach schriftlichem Bestelleingang.

## Mehr als eine Anti-Falten-Pflege

Frauen der 50+-Generation fühlen sich durchschnittlich fünfzehn Jahre jünger – das haben Psychologen herausgefunden. Kein Wunder, dass sie sich Produkte gegen die unterschiedlichen Anzeichen der Hautalterung wünschen. Nach wie vor sind Falten eines der wichtigsten Probleme in der Gesichtspflege. Deshalb wird von einer optimalen Nachtcreme eine hochwirksame Pflege erwartet, die Falten mildert und die reife Haut regeneriert. «Nivea vital» will der 50+-Generation diese Wünsche mit der neuen «Nivea vital Nacht Optimal» erfüllen. Sie wirkt der Hautalterung dreifach entgegen: Sie mildert die Falten, festigt die Hautstruktur und baut das Feuchtigkeitsdepot neu auf.



## Meet the British

Seniorinnen und Senioren haben die Möglichkeit, in England ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu verbessern. Bewährte Schulen offerieren während drei Wochen jeweils vormittags drei Stunden Unterricht. Die Lehrmethoden sind auf ältere Menschen zugeschnitten, und es wird vor allem der mündliche Ausdruck gefördert. An einigen Nachmittagen und den Samstagen sind Ausflüge organisiert.

Die Seniorenkurse werden schon seit 15 Jahren in drei verschiedenen Städten durchgeführt: in Chester, welches wegen seiner Riegelhäuser bekannt ist, in Eastbourne, einem Seebad südlich von London, und in Exeter, einer lebendigen Universitätsstadt. Die Teilnehmenden lernen sich bei einer Zusammenkunft in der Schweiz kennen und reisen gemeinsam nach England, wo sie am Flughafen abgeholt und zu ihren Gastfamilien geführt werden, wenn sie nicht den Aufenthalt in einem Hotel oder Guesthouse bevorzugen.

Infos: Frau Doris Strahm, Allenmoosstrasse 4, 8057 Zürich, Tel. 01 361 25 23





## Transparent und praktisch

Die britische Juwelierbranche vergab kürzlich verschiedene Auszeichnungen: Zum Markenobjekt des Jahres wurde das «Original Schweizer Offiziermesser» der Schweizer Firma Victorinox gewählt. Die Jury war einerseits beeindruckt von der legendären Anziehungskraft des Alleskönners, des «Swiss Army Knife», andererseits aber auch von der Weiterentwicklung zu neuen Produkten wie der «SwissCard». Diese ist gerade so gross wie eine gewöhnlich Kreditkarte, doch

in dem nur drei Millimeter dicken transparenten Gehäuse verstecken sich sieben «Werkzeuge» mit zehn Funktionen: ein Brieföffner, eine Schere, eine Nadel, eine Feile mit Schraubenzieher, eine Pinzette, ein Zahnstocher und ein Kugelschreiber sowie ein Massstab in Zentimeter- und Zolleinteilung. Für unterwegs ein praktischer und unauffälliger Begleiter.

Die «SwissCard» ist erhältlich im Fachhandel, in Kaufhäusern usw.

## Wärme aus der Mikrowelle

Bereits Hippokrates, der antike Stammvater der Ärzte, nutzte Kälte und Wärme als natürliches Haus- und Heilmittel. Die Kälte- und Wärmetherapie wird traditionell bei vielerlei Beschwerden, Erkrankungen, Entzündungen und Verletzungen angewendet.

Neu lanciert nun 3M die beliebte Wärmeflasche aus der ColdHot-Linie im klassischen Design. Die mit Gel gefüllte Wärmeflasche lässt sich einfach in der Mikrowelle erwärmen. Das Spezialgel ermöglicht eine besonders lange Speicherung der Wärme. Die Wärmeflasche mit ihrer hautfreundlichen Oberfläche fühlt sich angenehm an und lässt sich von Hand waschen. Sie

kann vielseitig zur Wärmetherapie verwendet werden, dient aber auch als simpler Bett- oder Fusswärmer.

Die original 3M ColdHot Wärmeflasche ist für Fr. 21.50 in allen Drogerien und Apotheken erhältlich.



## AGENDA

### Kurse und Tagungen

#### Interlaken

5.-11.11.: «Denken macht Spass» – Gedächtnistrainingskurs mit Ruth Baury  
Zentrum Artos, Alpenstr. 45, 3800 Interlaken, 033 828 88 44, [www.vch.ch/artos](http://www.vch.ch/artos)

#### Zürich

##### Zentrum Klus

11.11., 13-17 Uhr: «Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen von 8 bis 88 Jahren» – Info-Tag mit Schnuppertrainings. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Zentrum Klus, Asylstr. 130, 8032 Zürich  
(Tram 3, 8, 15 bis Hölderlinstrasse)

##### Paulus-Akademie

9./10.12.: «Hurra, wir leben noch!» – Tagung für allein lebende Frauen und Männer über Lebenslust und Mutanfalle, Sehnsüchte und Lebenswünsche  
Paulus-Akademie, Postfach 361, 8053 Zürich, 01 381 37 00

### Ausstellungen

#### Bern

Kunstmuseum: Die Ordnung der Farbe – Paul Klee und August Macke  
Bis 4. 2. 2001, Di 10-21 Uhr, Mi bis So 10-17 Uhr, 031 328 09 44

#### Pfäffikon SZ

Seedamm Kulturzentrum: Kleider machen Leute – Meisterwerke von 1700 bis 1940  
Bis 31.12.2000, Di bis So 10-17 Uhr, 055 416 11 11

#### Warth

Kartause Ittingen: Schauplatz Malerei  
Bis 18.3.2001, Mo bis Fr 14-17 Uhr, Sa und So 11-17 Uhr, 052 748 41 20

#### Zürich

Strauhof: Literatúrausstellung zu Federico García Lorca: Lorca total – Der Kreative  
Bis 26.11., Di, Mi, Fr 12-18 Uhr, Do 12-20, Sa, So 11-18 Uhr, 01 216 31 23

#### Hombrechtikon

Altersheim Sonnengarten: Bilder der anthroposophisch geprägten Malerin Yvonne von Miltitz  
Mi, Sa und So 14.30-17.30 Uhr, 055 254 40 70

#### Luzern

Pflegeheim Steinhof: Der Baum – fast so schön wie das Original: Modellbäume des 79-jährigen Künstlers Josef Kreienbühl  
Bis 26.11., täglich 9-16.30 Uhr, 041 319 60 00