

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 11

Rubrik: Et cetera

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: 11.01.2026

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

EIN TAG GEGEN DIE GRIPPE

Der 29. Oktober ist Nationaler Grippe-impftag. Das bedeutet, dass sich interessierte Personen an diesem Tag in vielen Hausarztpraxen ohne Voranmeldung (aber gegen Bezahlung) gegen Grippe impfen lassen können. «Dabei sein und mitmachen» ist das Motto des Bundesamtes für Gesundheit (BAG). Dieses Jahr steht die Grippepräventionskampagne für den Erhalt der Lebensqualität im Alter. Die Impfempfehlung richtet sich vor allem an Personen über 65 Jahre, an Menschen mit chronischen Erkrankungen, ihre Betreuungspersonen, ans Medizinal- und Pflegepersonal. Die Impfung sollte jährlich zwischen Mitte Oktober und Mitte November erfolgen. Weitere Informationen sind im Internet unter www.grippe.admin.ch oder www.grippe.ch zu finden. Ausserdem geben Fachpersonen unter der Telefonnummer 0844 448 448 rund um die Uhr Auskunft zu den Themen Grippe und Grippeimpfung. Eine Broschüre zum Thema kann bei der Dokumentationsstelle Grippeprävention in 3006 Bern entweder telefonisch (031 352 14 60), per Fax (031 352 14 71) oder per Mail (grippe@bag.admin.ch) bestellt werden.



MEERESGELATINE MACHT BEWEGLICHER

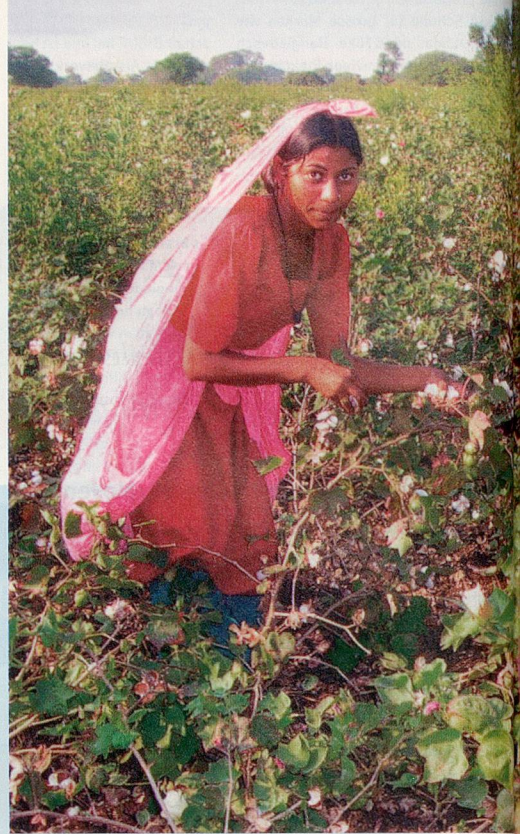
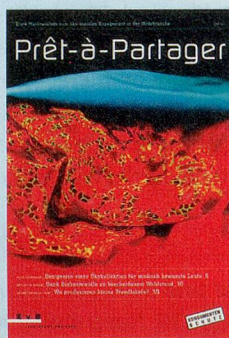
Leiden Sie unter Arthrose, Osteoporose oder einer anderen Gelenk-, Knochen-, Sehnen- oder Bänderkrankheit? Haben Sie Schmerzen und sind in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt? Studien haben die Wirksamkeit von Gelatine bewiesen: Sie stärkt nicht nur Gelenke, Knorpel und Knochen, sondern lindert auch die damit zusammenhängenden Beschwerden ohne Nebenwirkungen. Gelatine enthält kollagenes Protein, Mineralsalze und deutlich mehr Glycin und Prolin (Aminosäuren) als andere Eiweissprodukte. Die neue Sanhelios Ocean Gelatine enthält ausschliesslich Kollagen aus Seefisch und keine weiteren tierischen Bestandteile. Das Pulver zum Anrühren schmeckt nach Grapefruit und enthält zusätzlich die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Calcium sowie Folsäure und Vitamin C. Zudem ist das Produkt purin-, cholesterin-, gluten- und lactosefrei und eignet sich zur langfristigen Nahrungsergänzung. Sanhelios Ocean Gelatine ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

TIPPS FÜR MEHR FAIRNESS BEIM KLEIDERKAUF

Die Stiftung für Konsumentenschutz (SKS) und die Erklärung von Bern (EvB) haben ein etwas anderes Modeheft herausgegeben: Prêt-à-Partager. Es nimmt den Modemarkt kritisch unter die Lupe und präsentiert eine erste Marktanalyse zum öko-sozialen Engagement in der Modebranche.

Saison für Saison werden trendige und günstige Kleider gekauft und dabei die skandalösen Arbeitsbedingungen und Hungerlöhne der Arbeiterinnen und Arbeiter in Asien, Südamerika oder Afrika vergessen. Die SKS und EvB haben nun die Scheinwerfer auf diese wenig glamouröse Seite der globalen Textilindustrie gerichtet. Rund dreissig Anbieter im Schweizer Modemarkt wurden angeschrieben und aufgefordert, anhand eines Fragebogens ihre Beschaffungspraxis offen zu legen. Die Auswertung zeigt, dass vereinzelt Anstrengungen unternommen werden und es durchaus schon Vorreiter gibt. Der Trend in Richtung Sozialdumping und Umweltverschmutzung hält jedoch an. Nach wie vor bevorzugen es viele Modefirmen, ins Marketing zu investieren, statt sich für faire Arbeitsbedingungen einzusetzen. Am besten schnitten die Anbieter von biologischer Baumwolle ab. Die Kundschaft und die Öffentlichkeit haben jedoch ein Recht, informiert zu werden und Transparenz zu erfahren. So sind Wissen und Tipps zum Kleiderkauf, ein Blick auf die Schweizer Modebranche und Trendlabels oder ein Porträt der Schweizer Designerin Ruth Grüninger ebenfalls im Magazin enthalten. Prêt-à-Partager – bereit zum Teilen – lautet die Devise für einen neuen Trend, der nicht bloss die Modevorgaben aus Paris und Mailand, sondern auch die Arbeitsrechte in China und Indien respektiert.

Das 36-seitige Heft «Prêt-à-Partager» gibt es für 12 Franken bei: SKS, Postfach, 3000 Bern 23, Telefon 031 307 40 40 oder bei: EvB, Postfach, 8031 Zürich, Telefon 044 277 70 00





Alternative Heilmethoden

Pulstipp Ratgeber

85 alternative
Therapien
im Überblick:
Die Möglichkeiten
und Grenzen der
sanften Medizin.



ALTERNATIVE HEILMETHODEN AUF DEM PRÜFSTAND

Gemäss Schätzungen der Standesorganisation der Schweizer Ärzte FMH suchen vierzig bis siebzig Prozent der Schweizer Bevölkerung gelegentlich ihr Heil in alternativen Verfahren. In den letzten Jahren hat sich ein riesiger Markt an unkonventionellen Therapien entwickelt. Der neue Pulstipp-Ratgeber «Alternative Heilmethoden» durchleuchtet einige der gängigsten Therapieformen und zeigt die Möglichkeiten und Grenzen der sanften Medizin auf. 85 alternative Heilmethoden sind in übersichtlicher und verständlicher Form dargestellt. Tipps und Adressen sollen zudem helfen, seriöse und kompetente Therapeuten zu finden.

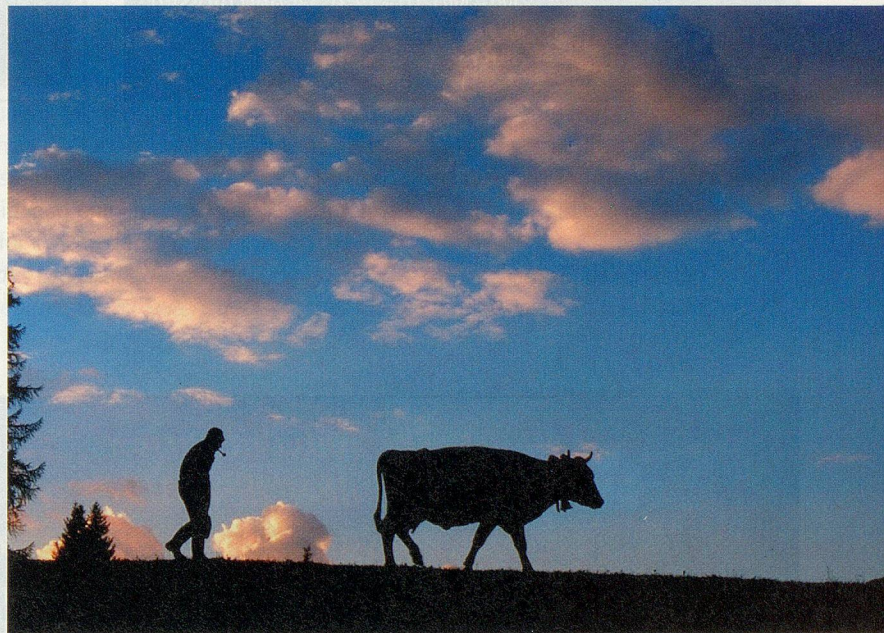
Bestellung: Pulstipp-Ratgeber, Postfach 277, 8024 Zürich, Telefon 044 253 90 70, Fax 044 253 90 71, Mail ratgeber@pulstipp.ch, Internet www.pulstipp.ch, ISBN 3-907599-11-X; Kosten: CHF 30.– inklusive Verpackung und Porto.



BILD: YANNICK ANDREA

IN ZEHN MINUTEN REGENERIERT

Die neue Nivea-Vital-Pflegemaske für reife Haut lässt in nur zehn Minuten Einwirkzeit Anzeichen von Müdigkeit und Trockenheit verschwinden. Die Vitamine A, C, E und F geben der Gesichtshaut Kraft und Elastizität, Aprikosenöl versorgt sie mit wichtigen Nährstoffen, spendet Feuchtigkeit und stellt das natürliche Hautgleichgewicht wieder her. Die Nivea-Vital-Verwöhnende-Pflegemaske in der 75-ml-Tube ist für CHF 16.90 im Handel erhältlich.



SPANNENDE BILDER ZUR LANDWIRTSCHAFTSSITUATION IN DEN ALPEN

Bergbauern und Hirten bei der Arbeit in ihrer Umgebung sehen, Wissenswertes über die Nutztiere in den Alpen erfahren und die Landschaften im Wandel der Jahreszeiten erleben: Dies sind die Themenschwerpunkte der Reportage-Diashow von Yannick Andrea, für deren Realisierung er über ein Jahr unterwegs war. Interviews mit Personen aus Politik, Forschung, Bildung und Industrie ergänzen die Bilder. Die Diashow wird live dokumentiert von Yannick Andrea und mit Musik von Etienne Expilly untermalt.

Die Tourneedaten für die ganze Schweiz (vom 2. November 2004 bis 31. März 2005), weitere Infos und Bilder sowie die Online-Ticketbestellung und die Preise finden Sie im Internet unter www.berglanrwirtschaft.ch oder bei Yannick Andrea, Telefon 081 404 12 74 oder 078 690 84 11, Fax 081 420 42 56.



Schweizer Nährwerttabelle

für Konsumentinnen und Konsumenten

- ▶ basierend auf den «Schweizer Nährwertdaten»
- ▶ mit Angaben zum Energiegehalt und zu 32 Nährstoffen von rund 700 Lebensmitteln
- ▶ mit Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene
- ▶ mit Referenzwerten für die Energie- und Nährstoffzufuhr von Erwachsenen

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

ETH Eidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology Zürich

Bundesamt für Gesundheit

MEHR ALS NUR EIN ZAHLENSALAT

Würden Sie gerne die Nährwerttabelle von typisch schweizerischen Lebensmitteln wie Tessinerbrot, Mostbröckli oder Basler Leckerli kennen, haben eine solche bisher jedoch vergeblich gesucht? Jetzt liefert die Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten Angaben zum Energiegehalt sowie zu 32 wichtigen Nährstoffen von rund 700 in der Schweiz erhältlichen Lebensmitteln. Die Broschüre enthält aber nicht nur nackte Zahlen, sondern auch wichtige Zusatzinformationen. Sie ist ein Gemeinschaftswerk der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, des Bundesamtes für Gesundheit BAG und der Eidgenössischen Technischen Hochschule ETH.

Die 104-seitige Broschüre ist auf Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich für CHF 18.– (CHF 9.– für SGE-Mitglieder) zuzüglich Versand- und Bearbeitungsgebühren. Bestellung: SGE/SSN, Postfach 361, 3052 Zollikofen, Telefon 031 919 13 06, Fax 031 919 13 14, Mail shop@sge-ssn.ch, Internet www.sge-ssn.ch

Schwung im Alltag

(Ge)wichtige Tipps für einen gesunden Lebensstil



SUISSE BALANCE



GESUND LEBEN STEIGERT DAS WOHLBEFINDEN

Übergewicht und zunehmender Mangel an Bewegung sind oft diskutierte Themen in unserer Gesellschaft. Achten wir nicht gezielt darauf, nehmen wir immer öfter den Lift, die Rolltreppe oder das Auto und ernähren uns aus Zeitmangel mit Fast Food oder Fertig-gerichten. Gesundes Essen und Bewegung sollen nicht nur das Körpergewicht unter Kontrolle halten, sondern auch Spass machen und Freude bereiten. Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität sind für uns alle wichtig, in jedem Alter. Suisse Balance, die Ernährungsbewegung des Bundesamtes für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz, hat eine 20-seitige Broschüre zum Thema herausgegeben. Der Gratisleitfaden enthält kurze, prägnante Informationen. Eltern und Grosseltern finden auch Tipps für ihre Kinder und Enkelkinder.

Bestellung des Gratisleitfadens «Schwung im Alltag – (ge)wichtige Tipps für einen gesunden Lebensstil», 20 Seiten, deutsch oder französisch: Suisse Balance, Postfach 8172, 3001 Bern, Telefon 031 389 92 91



Thursday
Plantation

DIE WIRKUNG VON TEEBAUMÖL

Teebaumöl hat eine desinfizierende und antibakterielle Wirkung. Es eignet sich besonders bei kleinen Schnitten, Schürfwunden und Verletzungen sowie bei Insektenstichen oder Hautausschlägen. Weiter kann Teebaumöl im Fall von Grippe, Fieberbläschen, Warzen und Pilzen eingesetzt werden. Sein Geruch ist nicht nur angenehm erfrischend, sondern verjagt gleichzeitig unerwünschte Insekten. Die australische Firma Thursday Plantation stellt verschiedene Körperpflegeprodukte mit Teebaumöl her. Dabei werden keine Tierversuche durchgeführt und keine chemischen Düngemittel verwendet. Ausserdem sind die Produkte und Verpackungen hundert Prozent biologisch abbaubar. Erhältlich in Drogerien und Apotheken. Weitere Infos unter www.condex.biz oder www.thursdayplantation.com

WINTERZAUBER SCHON IM NOVEMBER

Es geht nicht mehr lange, dann steht Weihnachten vor der Tür. Haben Sie sich schon Gedanken gemacht über Geschenke oder Dekorationen? Die Basana GmbH präsentiert am 20. und 21. November (Samstag, 10 bis 18 Uhr, Sonntag, 10 bis 16 Uhr) die Ausstellung «Winterzauber». Auf den vier rollstuhlgängigen Etagen des Euro Business Center 1 in Rotkreuz ZG finden Sie die verschiedensten Präsente für jedes Budget, Dekorationen für Privaträume, Geschäfte, Hotels und Restaurants und vieles mehr. Die Vortragsreihe «Leben und Bewegen» sowie Speis und Trank runden den Anlass ab. Der Erlös der Tombola wird für Weihnachtsgeschenke für die Kinder der orthopädischen Universitätsklinik Balgrist in Zürich eingesetzt.

Infos: Basana Body & Health GmbH, Euro 1/Blegistrasse 1, 6343 Rotkreuz, Telefon 041 790 55 62, Mail kontakt@basana.ch, Internet www.basana.ch

