

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 7-8

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

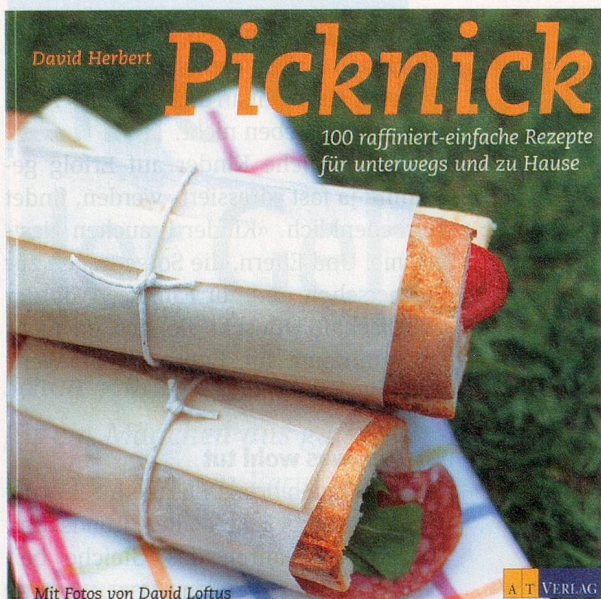
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 16.01.2026

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



SCHLEMMEN UNTER FREIEM HIMMEL

Sommermathematik: Die Gleichung hat eine Konstante, nämlich schönes, warmes Sonnenwetter, und viele Variablen, etwa ein lauschiger Parkplatz am Strassenrand, ein schwankendes Boot auf einem plätschernden See, ein romantischer Park oder ein Sonnenuntergang am Meer. Klar wie Minzenlimonade – der Gleichung Lösung lautet Picknick. Rezepte für die Fahrt ins Grüne liefert der AT-Verlag im Kochbuch «Picknick. 100 raffiniert-einfache Rezepte für unterwegs und zu Hause». Kleine Leseprobe: Orangen-Mandel-Kuchen, gebackener Ricotta, gegrillte Ananas, Hähnchenpastete, Räucherlachsrollen, Garnelen-Avocado-Salat ... Da spielt es gar keine Rolle mehr, wo wir unsere Decke ausbreiten. David Herbert: *Picknick. 100 raffiniert-einfache Rezepte für unterwegs und zu Hause*. AT-Verlag, Baden/München 2005, 96 Seiten, 38 Farbfotos, CHF 29.90.



«DAS GIBTS NICHT» GIBTS NICHT

Wir suchen seit Jahren erfolglos ein Lied, das uns seit unserer Kindheit nicht mehr aus den Ohren will, vielleicht gar in einer speziellen Aufnahme mit einem bestimmten Sänger, oder einen Film, den es nirgends auf Video oder DVD zu kaufen gibt. Bevor wir entnervt den Bettel hinschmeissen, sollten wir es beim Suchdienst Froschmayer versuchen. Dieser klappert Onlinebestellungsdienste ab – nach dem Motto «Das gibts nicht gibts nicht». Froschmayer sucht und findet nicht nur, sondern führt selbst eine stattliche Liste an Musiktiteln (wie Chansons, Operetten, Weihnachtslieder), Filmklassikern und Hörbüchern zum Bestellen. Besonders empfehlenswert sind die DVD aus der Reihe «Lust am Reisen». Für ein paar Stunden zaubern sie uns etwa die üppige und blumenreiche Landschaft Madeiras ins Wohnzimmer oder die rauen, schmalen Täler des Tessins.

Froschmayer.com Mailorder, Alte Landstr. 140, 8800 Thalwil, Tel. 044 772 1494, Fax 044 772 1492, Mail froschmayer2@tiscali.ch, Internet (Online-Shop) www.froschmayer.ch.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR UND MIT ÄLTEREN MENSCHEN

Für immer mehr Menschen steht im Alter eine gesunde und aktive Lebensspanne offen. Dieser Realität zum Trotz wird das Alter in politischen und medialen Debatten häufig auf die Sicherung der Sozialwerke oder auf wachsende Kosten für Hilfe und Pflege reduziert. Pro Senectute Schweiz, die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und der Schweizerische Seniorenrat machen sich nun in einem Projekt gemeinsam für ein Verständnis der Gesundheit im Alter stark, das nicht die Defizite betont, sondern bewusst bei den Ressourcen ansetzt.

Im Mittelpunkt des längerfristigen Projekts steht die Idee einer Gesundheitsförderung, die zusammen mit den älteren Menschen entwickelt wird und sich auf nichtmedizinische Aspekte konzentriert – etwa die Förderung der Selbstständigkeit der Betagten, damit sich diese besser für ihre körperlichen, psychischen und sozialen Bedürfnisse einsetzen können.

Ein erster Schritt der Umsetzung ist eine am 2. September stattfindende Impulstagung. Vertreter von Bund und Kantonen, von Pro Senectute Schweiz und dem Schweizerischen Seniorenrat sowie Fachleute aus dem Bereich

Gesundheitsförderung diskutieren darüber, wie man die älteren Menschen vermehrt motivieren könnte, sich für ihr Wohlbefinden einzusetzen, ihre Kompetenzen zu erweitern und gesundheitsfördernde Massnahmen in Anspruch zu nehmen. Oder darüber, wie man die betagte Bevölkerung mit einbeziehen könnte in die Diskussion um altersrelevante Gesundheitsthemen, welche Angebote bereitstehen sollten und wer das Ganze finanziert. Zudem wird darüber entschieden, wie die Forschung in das Projekt einzubinden ist.

Die Ergebnisse der Impulsveranstaltung werden an der Nationalen Tagung «Altern und Gesundheit» vom 3. November dem Fachpublikum vorgestellt und damit in der aktuellen Gesundheitspolitik verankert. Bis 2007 sind zwei zusätzliche Fachtagungen geplant – Plattformen, auf denen sich alle Beteiligten vernetzen und über die Fortschritte des Projekts informieren können.

Mehr Informationen zu diesem Thema finden Sie im Internet unter www.seniorenrat.ch oder www.pro-senectute.ch – und natürlich auch immer wieder in der «Zeitlupe».



NARREN ODER WEISE – ODER BEIDES?

Was ist Altersweisheit? Den Weg gefunden zu haben für ein befriedigendes, sinnvolles Altern vielleicht oder den Mut

zu haben, zurück aufs Leben zu schauen und die verbleibende Zeit nach eigenen Wünschen zu gestalten. Im günstigsten Fall stehen uns 25 bis 30 Jahre zur Verfügung, die wir ganz für uns selbst verwenden können. Das ist ein Geschenk – und eine Herausforderung.

Altersweisheit hat viele Gesichter. Einige davon lernen wir am Kongress «Herbstfarben – Alter schützt vor Weisheit nicht» kennen, der am 22. und 23. Oktober in Basel stattfindet. Zwölf Persönlichkeiten sprechen über ihre Vorstellungen von Weisheit im Alter: etwa Sozialarbeiterin Judith Giovannelli-Blocher, die im Altern ein unerschöpfliches Potenzial sieht. Die Gebrechen, das langsamere Tempo, die beschränkte Lebenszeit eröffnen neue Ansichten auf das Leben und bieten die Chance, sich von alten Gewohnheiten, die nicht mehr stimmen, zu lösen. Oder der Sozialethiker Hans Ruh, der das Alter als Zeit zwischen Lebensfreude und Abschied beschreibt und sich fragt, ob das gute Leben Voraussetzung für einen guten Tod ist. Psychotherapeut Peter Schellenbaum zeigt auf, dass die Unabhängigkeit älterer Menschen zu nährischem, egozentrischem Verhalten verführen kann, und wirft die Fragen auf, ob alte Menschen Narren oder Weise sind oder – noch besser – ob Weisheit auch nährischen Schalk beinhaltet. Kongress «Alter schützt vor Weisheit nicht», 22. und 23. Oktober in Basel. Programm/Anmeldung: Perspektiva, Bahnhofstr. 63, 4125 Riehen, Telefon 061 641 6485. Mail info@perspectiva.ch, www.herbstfarben.ch

WETTRÄTSELN MIT DEN ENKELKINDERN

Was hat KinderMAX, die Zeitschrift für schlaue Kids von sechs bis zwölf Jahren, in der Zeitlupe zu suchen? Ganz einfach: Das 100-seitige Heft mit Geschichten aus dem wirklichen Leben, kniffligen Rätseln, Wettbewerben mit tollen Preisen, Malseiten oder Comic- und Bastelseiten ist eine perfekte Überraschung für die Enkelkinder, die zu Besuch kommen. KinderMAX vermittelt aktuelles, auf Kindergrösse zugeschnittenes Wissen («Warum machen Fette dick?» oder «Dein Mund – ein Wunderwerk!») und trainiert das Gedächtnis. Achtung: Kann auch bei Erwachsenen Rätselwut auslösen. KinderMAX erscheint zweimal jährlich zum Preis von 17 Franken. Man kann die Zeitschrift an grossen Kiosken kaufen oder im Abonnement bestellen unter www.kindermax.ch oder Telefon 071 846 88 68. Leserinnen und Leser der Zeitlupe erhalten KinderMAX zum Sonderpreis von zehn Franken, wenn sie ihrer Bestellung den Vermerk «Zeitlupe» anfügen.



NATÜRLICHE TECHNOLOGIE FÜRS OHR

Treffen Biologie und Technik aufeinander, nennt die Wissenschaft das Bionik. Findet diese Synthese in einem Hörgerät statt, heisst das SaviaTM Digital Bionics und ist

die neueste Kreation aus dem Hause Phonak. Da ziehen die natürliche Fähigkeit der Ohrmuschel zur Schallortung und das technologische System zur Unterdrückung lästiger Hintergrundgeräusche am selben Strick. Dass das Ganze auch noch gut aussieht, bestätigt die Auszeichnung mit dem Medical Design Excellence Award 2005, dem weltweit einzigen Preis für ästhetische Innovationen im Medizinalbereich. Infos: Phonak AG, Laubisrütistrasse 28, 8712 Stäfa, Telefon 044 928 01 01, Fax 044 928 07 07, Mail contact@phonak.ch, Internet www.phonak.ch

FERIEN FÜRS HAAR

Sonne, Sand, Salz – die drei grossen «S», die wir am Mittelmeer so sehr lieben. Für unsere Haare steht das «S» für Stress. Während unsere Seele im warmen Sand baumelt, ist das Haar Belastungen ausgesetzt. Es wird trocken, zerzaust und bleicht aus. MARLIES MÖLLER Beauty Hair Care hat nun ein Dreierset für den Notfall im Sommer zusammengestellt: Overnight Hair Care ist eine Intensiv-Haarkur, die das Haar wieder geschmeidig und elastisch macht. Styling Gel Strong fährt mit einem UV-Filter auf, die Bürste New Classic Brush entwirrt das trockene Haar und massiert die strapazierte Kopfhaut.



Overnight Hair Care gibt es im 125-ml-Pot für 52 Franken, Styling Gel Strong in der 100-ml-Tube für 29 Franken und die Bürste New Classic Brush für 58 Franken (empfohlene Preise).

