

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**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**

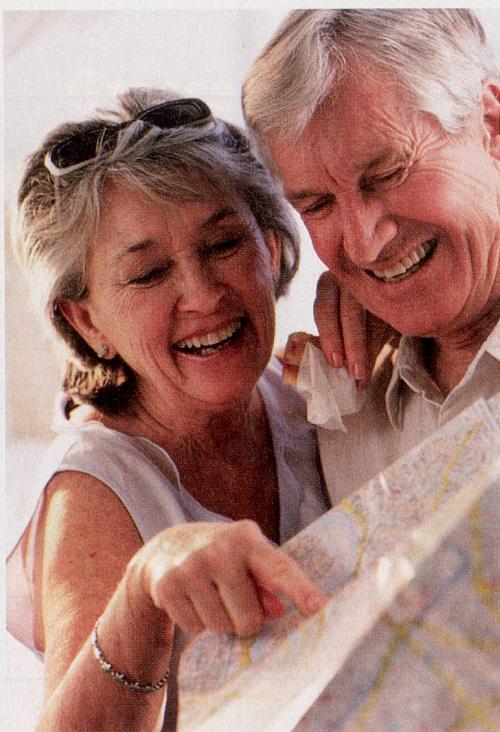
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 26.01.2026

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



## «Wir reisen bequem – mit leichtem Gepäck!»

Doris und Jakob Mettler reisen Jahr für Jahr an die Ostsee zur Erholung. Seit sie ihr Reisegepäck mit der Bahn vorausschicken, ist nicht nur der Urlaub, sondern auch die Reise zum Vergnügen geworden: «Früher schleppten wir unsere Koffer immer mit», erinnert sich Jakob Mettler, «und haben uns beim Einsteigen, Aussteigen und Umsteigen damit abgemüht. Und je älter wir wurden, desto anstrengender wurde es.»

Zum Glück geht es auch einfacher: Die Bahn transportiert das Gepäck von Reisenden mit gültigem Bahnfahrausweis nach Deutschland, Frankreich, Österreich und Luxemburg – und zwar innerhalb von 4 Werktagen (Aufgabetag plus 3 Tage). Als Reisegepäck gelten Koffer, Taschen, Rucksäcke usw. mit einem Maximalgewicht von je 25 Kilo und den Maximalmassen 100 x 60 x 30 cm. Kosten pro Gepäckstück: CHF 30.– (Familien und Gruppen ab 6 Personen CHF 24.–).

Detaillierte Auskünfte erhalten Sie an Ihrem Bahnhof, beim Rail Service 0900 300 300 (CHF 1.19/Min.) oder unter [www.sbb.ch/gepaech](http://www.sbb.ch/gepaech)



### Ferienwochen «Fit im Alter»

Dem Alter Leben hinzufügen! Tun Sie sich Gutes mit einer gesunden Portion Bewegung und richtiger und feiner Ernährung – gemeinsam in einer kleinen anregenden Gruppe. Im Erholungs- und Fitnessbereich fehlt es an nichts. Begleitet werden Sie in Ihrer Ferienwoche von einer Gästebetreuerin, einer Physiotherapeutin und einem Arzt. Wo? Im Kneipp-Hof Dussnang, zwischen Winterthur und St. Gallen. Wann? 6. bis 12. Juli oder 7. bis 13. September oder 9. bis 15. November. Wie teuer? CHF 1150.– im Einzelzimmer, CHF 850.– im Doppelzimmer. Mindestteilnehmerzahl: sechs Personen.

Kneipp-Hof, Kurhausstrasse, 8374 Dussnang, Telefon 071 978 63 63, [www.kneipphof.ch](http://www.kneipphof.ch)



### Vier Sorten Baumfrüchte für Sugus-Schleckmäuler

Rund 350 000 Sugus verschwinden täglich in Abertausenden von Schleckmäulern – allein in der Schweiz! Das beliebte Kaubonbon klebt herrlich an den Zähnen und muss mit der Zunge immer wieder befreit werden, auf dass das lustvolle Lutschen weitergehen kann bis zum Verschwindibus. Die schweizerische Erfolgsmarke Sugus, die nach mehreren Besitzerwechseln neu dem weltgrössten Süßwarenhersteller Mars gehört, gibt es seit 1931. Die klassischen Aromen Ananas, Erdbeer, Orange und Zitrone sind letzten Herbst um das Quartett «Baumfrüchte» erweitert worden. Nachdem die Zeitlupe-Redaktion 1,2 Kilo davon vernascht hat, steht die Rangierung in Sachen Beliebtheit endlich fest: 1. Apfel, 2. Birne, 3. Kirsche, 4. Pfirsich. Weltweit am beliebtesten ist das Aroma Erdbeer, das in den 1990er-Jahren den Geschmack Himbeer ablöste.

Sugus Fruits, Beutel 400 g, ca. CHF 5.80.



Bild: Sergio Fantoni

Stiftung Kreatives Alter  
Créativité au Troisième Âge  
Terza Età Creativa



## Wettbewerb: Kreatives Alter

Sind Sie über 65? Und sind Sie «kreativ» in Literatur, Wissenschaft, Musik oder Theater? Die Stiftung des Zürcher Bankiers Hans Vontobel lädt zur Teilnahme an ihrem zehnten Preisausschreiben ein.

In der Regel werden zehn Preise à 10 000 Franken und 20 Urkunden verliehen. Einsendeschluss ist der 30. April 2009. Die Teilnahmebedingungen können Sie online oder per Post anfordern: Stiftung Kreatives Alter, Postfach 2999, 8022 Zürich, Mail kreatalter@vontobel.ch www.stiftung-kreatives-alter.ch

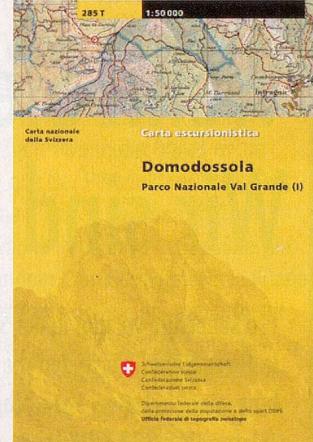
## So finden Sie den richtigen Weg

Des Wanderers Lust schwindet im Nu, wenn sein Weg zur Sackgasse wird. Eine gute Landkarte verhindert manchen «Leerlauf». Das Bundesamt für Landestopografie glänzt immer wieder mit kartografischen Spitzenleistungen. Erstmals im Angebot ist eine Karte, die nicht die Schweiz betrifft, sondern das italienische Territorium um Domodossola samt dem Nationalpark Val Grande. Es fehlen weder Wandervorschläge noch Buslinien, weder Haltestellen noch Übernachtungsmöglichkeiten ausserhalb der Ortschaften.

Wanderkarte Domodossola (285T), 1:50 000, CHF 22.50.

Ebenfalls neu: Jura bernois – Seeland (5026T), 1:50 000, CHF 32.50.

Erhältlich in Buchhandlungen, Papeterien und unter [www.swisstopo.ch](http://www.swisstopo.ch)



## A.Vogel für Geniesser

Natürlich frisch und gesund



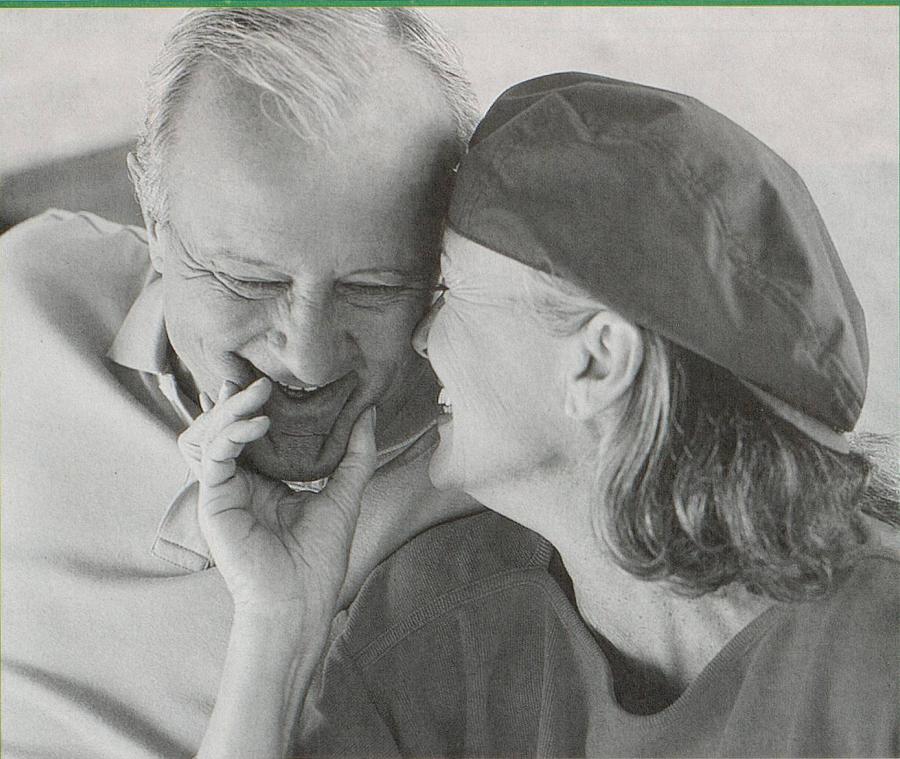
A.Vogel

## Geniessen statt Schlemmen

A. Vogel steht für Gesundheit und die Heilkräfte der Natur. Wenn unter diesem Gütesiegel nun ein Kochbuch erscheint, ist man gespannt. «Weniger essen, dafür besser», heisst eines der Mottos, die die Autoren Ingrid Schindler und Felix Häfliger beherzigt haben. Tomaten-Zucchini-Salat mit Lavendel, Orangenlauch mit Tofu, Crevettenspiess auf rotem Linsenpüree, Chili-Schokolade ... und alles natürlich nach ernährungsphysiologischen Erkenntnissen.

«A. Vogel für Geniesser. Natürlich frisch und gesund», 179 Seiten, mit über 70 ganzseitigen Fotos im Format 210 x 255 mm, CHF 38.–.

Erhältlich im Buchhandel oder bei Verlag A. Vogel, 9053 Teufen, Telefon 071 335 66 80, Mail [c.umbricht@verlag-avogel.ch](mailto:c.umbricht@verlag-avogel.ch), Internet [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

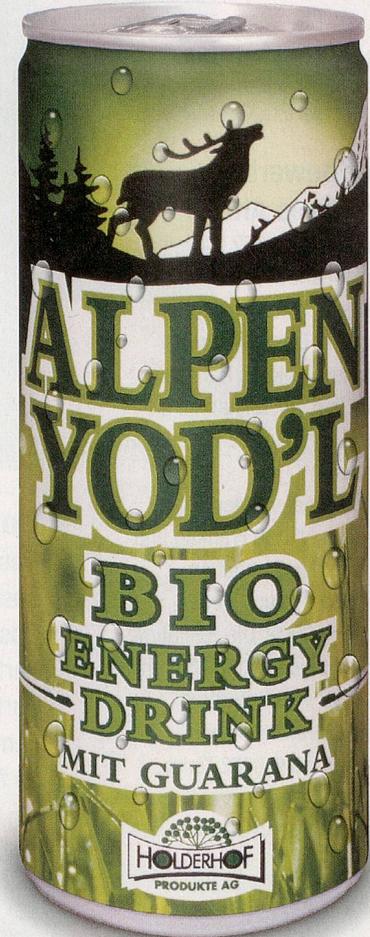


Das Alter hat viele Gesichter ...

## Wenn Sie uns brauchen: Wir sind für Sie da!

Pro Senectute verfügt in der Schweiz über gut 120 Beratungsstellen – eine davon ist ganz in Ihrer Nähe. Sie finden die entsprechende Telefonnummer auf dem vorne in der Zeitlupe eingehefpten Verzeichnis. Oder Sie rufen uns an und wir helfen Ihnen weiter: Telefon 044 283 89 89.

- Pro Senectute berät ältere Menschen und deren Angehörige unentgeltlich bei persönlichen und finanziellen Problemen.
- Pro Senectute unterstützt ältere Menschen, die sich in finanzieller Bedrängnis befinden.
- Pro Senectute vermittelt Dienstleistungen für das Daheimleben bis ins hohe Alter.
- Pro Senectute verfügt über ein grosses Angebot an Bildungskursen, Sportmöglichkeiten, Treffpunkten und Veranstaltungen aller Art.



### Tranksame für Jodlerkehlen

Jedem das Seine. Also auch den Jodlerinnen, Jodlern und Bergfreunden ihr eigenes Getränk! Zum Naturjodel passt natürlich nur etwas rein Biologisches. Alpenyod'l, der neue Energiespender aus der Dose, ist folgerichtig ein Naturprodukt und enthält kalt Extra-hiertes der Holunderblüten und verschiedener Alpenkräuter. Das Koffein des südamerikanischen Guarana weckt die Jodelgeister, nicht dabei ist das in Energiegetränken übliche Taurin – es ist für die biologische Produktion nicht zugelassen. Erhältlich in den Landi-Filialen, in Bioläden und ab August auch an den meisten Tankstellen: Alpenyod'l, Bioenergiedrink, 25 cl, CHF 1.80.



## Freie Fahrt für Rollstuhlfahrer

Für Menschen im Rollstuhl verursacht ein Ausflug oft aufwendige Vorabklärungen. Ein Segen sind die beiden Ausflugsführer von Mobility International Schweiz (MIS). Nach dem Erfolg von «Ausflugsspass ohne Hindernisse» gibt es nun neu den «Handicapguide, Band 2». Wieder finden sich 30 Tourenvorschläge mit allen für Rollstuhlfahrer wichtigen Angaben. Beide Bände umfassen je 192 Seiten mit 220 Abbildungen.

Preis pro Ausflugsführer (zuzüglich Versandkosten): CHF 24.80. Zu bestellen bei:

Mobility International Schweiz, Frobburgstrasse 4, 4600 Olten, Tel. 062 206 88 35, [www.mis-ch.ch](http://www.mis-ch.ch)



## Die Age-Stiftung vergibt 250 000 Franken

Welche Institution im Altersbereich möchte eine Viertelmillion Franken gewinnen? Mit dieser Summe belohnt die Age-Stiftung den Gewinner des Age Award 2009. Gesucht wird eine stationäre Institution, «die mit einem Palliative-Care-Ansatz die Wünsche, Ziele und Befindlichkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner ins Zentrum ihrer Bemühungen stellt und auf überzeugende Art lebt», wie es in der Wettbewerbsausschreibung heisst. Institutionen, die finden, dass sie auf diesem Gebiet Avantgarde sind, können das Teilnahmeformular und die Wettbewerbsbedingungen im Internet herunterladen: [www.age-stiftung.ch](http://www.age-stiftung.ch)

Die Dossiers müssen bis zum 30. September 2008 eingeschickt werden.

Ausschreibung zum  
**Age Award 2009**

Hohe Lebensqualität bis zuletzt?  
Für den Age Award 2009 wird eine stationäre Institution im Altersbereich gesucht, die mit einem Palliative-Care-Ansatz auch im letzten Lebensabschnitt die Lebensqualität von Bewohnerinnen und Bewohnern ins Zentrum ihrer Bemühungen stellt und auf überzeugende Art lebt.

**age** stiftung



## Ab 40 wird alles leiser

«Wer nicht gut hören kann, darf endlich fühlen...» Gerhard Wissler schreibt in seinem Buch «Wenn die Ohren müde werden» aus der Perspektive des selbst Betroffenen, der es geschafft hat, die Hörschwäche in positive Lebensenergie umzuwandeln. Den Schwerhörigen können zwar Hörgeräte helfen, aber es braucht auch eine innere Umstellung, um das Handicap zu meistern. Wisslers Bewältigungsstrategie und seine praktischen Hinweise sind sofort umsetzbar.

Gerhard M. Wissler: «Wenn die Ohren müde werden – Selbstsicher und aktiv leben mit Hörschwäche», Kösel-Verlag, München 2008, kartoniert, 192 Seiten, ca. CHF 31.–. Erhältlich im Buchhandel.

Inserat

**Stiftung Kreatives Alter**  
Créativité au Troisième Âge  
Terza Età Creativa

10. Preisausschreiben  
→ für Menschen über 65  
aus dem In- und Ausland

Sie sind über 65 Jahre alt, schreiben, musizieren, komponieren oder forschen?  
Sie gehören zur wachsenden Zahl der Menschen, für die Kreativität und Alter kein Widerspruch ist – im Gegenteil!?

Seit 1990 lanciert die **Stiftung Kreatives Alter** alle zwei Jahre ein Preisausschreiben, das sich an Menschen über 65 richtet. Bisher konnten von der Stiftung 96 Preisträgerinnen und Preisträger und 184 Empfängerinnen und Empfänger von Anerkennungsurkunden ausgezeichnet werden. Verlangen Sie schriftlich die Unterlagen zu unserem 10. Preisausschreiben. Bitte legen Sie dieses Inserat bei, damit wir nachvollziehen können, wie Sie auf uns aufmerksam geworden sind.

Postfach 2999 / 8022 Zürich / [www.stiftung-kreatives-alter.ch](http://www.stiftung-kreatives-alter.ch) / [kreatalter@vontobel.ch](mailto:kreatalter@vontobel.ch)

Z-7