Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 6

Rubrik: Et cetera

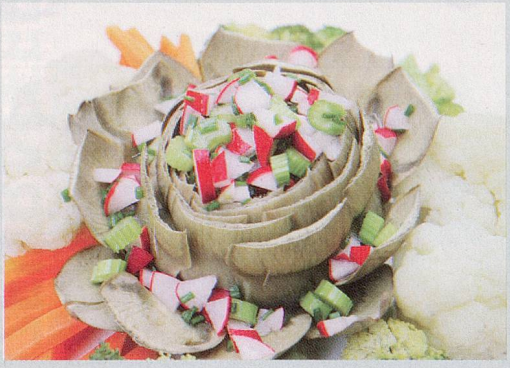
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 11.12.2025

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



Schlank essen – dick vergessen

Schalten Sie 14 leichte Tage ein. «Waagen» Sie es! Es wird Sie erleichtern – im wahrsten Sinne des Wortes. Alle in diesem Kochbuch vorgeschlagenen Menüs sind Leckerbissen, jedoch nur 200 oder 300 Kalorien schwer. Dazu kommen noch 30 Vorschläge für Zwischenmahlzeiten mit nur 100 Kalorien. Sie erleben erstens eine Schlemmerzeit und verabschieden sich zweitens von überflüssigen Pfunden. Ein «Waagnis» der schönen Art!

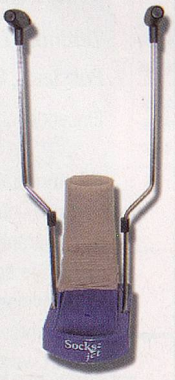
«Schlank essen – dick vergessen, Rezepte für 14 leichte Tage», 21 x 124 cm, 64 Seiten, Edition Castel, Verkaufspreis CHF 19.80. Im Buchhandel oder über www.schlank-essen.ch

Das Schweigen der Männer

Prostatabeschwerden sind für viele Männer ein Tabuthema. Oft wird das Organ mit sexueller Manneskraft gleichgesetzt. Die gutartige Prostatavergrösserung, medizinisch Benigne Prostata-Hyperplasie (BPH) genannt, wird gerne verdrängt. Mit 50 Jahren sind fast 50 Prozent und mit 60 bis 70 Jahren sogar 75 Prozent der Männer von BPH betroffen. Häufiger Harndrang, nächtliches Erwachen, Nachtröpfeln, schwacher Harnstrahl sind die häufigsten Symptome. Prostasan von A. Vogel, aus Sägepalm-Früchten, kann solche Symptome schwächen oder gar stoppen. Auf www.avogel.ch steht ein Prostatatest zur Verfügung.

Hinein in den Strumpf!

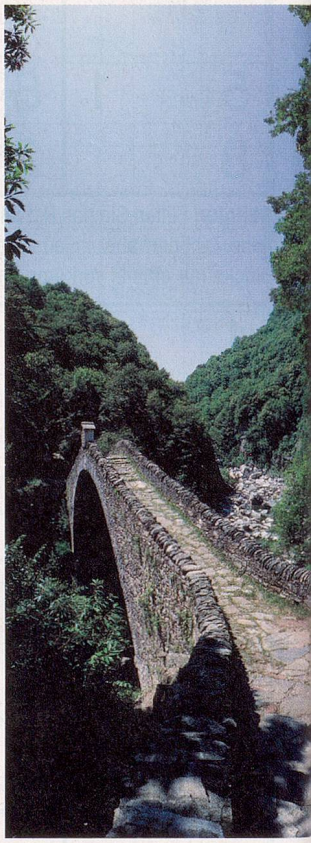
Strümpfe an- und ausziehen, besonders Stützstrümpfe, kann mühsam bis erschöpfend sein. Seien Sie nicht zu stolz, sich helfen zu lassen. Zum Beispiel vom Socks-Jet. Ziehen Sie den Strumpf über den Rohrkörper dieser praktischen Anziehhilfe – und schon können Sie mit dem Fuss bequem einsteigen. Den Socks-Jet gibt es in Drogerien, Apotheken und Sanitätsfachgeschäften. Der Richtpreis liegt bei CHF 78.–, für die Version mit Haltestangen bei CHF 160.–. In der Schweiz wird Socks-Jet von Salzmann Medico, Rorschacherstrasse 304, 9016 St. Gallen, www.salzmann-group.ch, vertrieben.



Sanftes Wandern im Tessin

Ganz auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet sind diese Wanderwochen im Centovalli und Onsernone. Sie werden im Juni und September durchgeführt. Luca Goldhorn, ausgebildeter Wanderleiter, passt sich «laufend» den Kräften der Seniorinnen und Senioren an. Er kennt nicht nur Natur und Landschaft, sondern ist auch medizinisch bewandert (und hat den Defibrillator bei sich). Auskunft und Prospekte bei:

Arnold Locher, Casa La Monda,
6661 Auressio,
Telefon 091 797 11 33,
Mail arnold.locher@greenfire.ch



Bestelltalon

Bücher

- ❑ **Bis ans Ende der Meere.** CHF 43.40

Lieferung mit Rechnung inklusive Versandkosten durch Froschmayer Mail Order.

Zeitlupe-Bücher und -Hörbücher, Handys

- ❑ **77 Jahre Beromünster, 4 CDs (inkl. Porto).** CHF 40.–
- ❑ **Handy Doro 330 gsm, schwarz oder weiss.** CHF 249.–
- ❑ **Das waren noch Zeiten, Band 1.** CHF 25.–
- ❑ **Das waren noch Zeiten, Band 2.** CHF 25.–
- ❑ **Das waren noch Zeiten, Band 3.** CHF 25.–
- ❑ **Zwei Bände nach Wahl.** CHF 40.–
- ❑ **Alle drei Bände zusammen.** CHF 60.–
- ❑ **Das waren noch Zeiten, Hörbuch Band 1 (2 CDs).** CHF 29.50
- ❑ **Anna und Arthur.** CHF 28.–
- ❑ **Osteoporose – die unterschätzte Knochenkrankheit.** CHF 26.–

Lieferung mit Rechnung exklusive Versandkosten durch die Zeitlupe.

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

6 · 2009

Bitte Adresse eintragen und den Talon senden an:

Zeitlupe, Bücher, Postfach 2199, 8027 Zürich
Telefon 044 283 89 13, Fax 044 283 89 10
Mail info@zeitlupe.ch
Besten Dank!

Atempausen bei Demenz

Demenz kann, und das ist besonders tragisch, auch jüngere Menschen betreffen. Ihnen und ihren Angehörigen verschafft das Aktive Forum – dem verschiedene Organisationen, Stiftungen und Einzelpersonen angehören – Atempausen. Es organisiert Begegnungen und Kulturangebote. So finden in Zürich am 25. Juni, am 24. September und am 10. Dezember Veranstaltungen zum Thema statt. Informationen dazu gibt es bei Miriam Sticher-Levi, Lebernhöhe 22, 8123 Ebmatingen, Mail mosticher@bluewin.ch

Lugano lädt ein

Machen Sie sich einen schönen Tag am Luganersee, und besuchen Sie VitaPiù, die Messe für mehr Qualität in der zweiten Lebenshälfte, vom 4. bis 7. Juni in Lugano. Älterwerden habe Zukunft, versprechen die Messeveranstalter. Ahnten wir es nicht schon lange? Mehr Informationen zur ersten Tessiner Messe für die Generation 50plus gibt es auf Seite 55 und unter www.vitapiu.ch

vitapiù
SALONE PER GLI ANZIANI DI OGGI E DI DOMANI
LUGANO, 4-7 GIUGNO 2009

Praktische Hilfen für den Alltag

Altern heisst nicht unbedingt, keine Beschwerden zu haben, sondern zu lernen, diese zu meistern. Wer in der Wohnung Anpassungen vornimmt, kann bis ins hohe Alter sorgenfrei zu Hause leben. Ein Transportwagen, das Montieren von Haltegriffen, das Erhöhen von Sitzmöbeln, das Überbrücken von Schwellen sind Beispiele dafür. Im Handel gibts zudem Greifhilfen, um Geschirr aus grosser Höhe herunterzuholen oder den dünnen Griff der Zahnbürste zu verdicken oder die kleinen Knöpfe der Lieblingsbluse durch das Knopfloch zu ziehen. Mit «Selbstständig zu Hause wohnen» hat das Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich eine motivierende Broschüre geschaffen. Bestimmt wird man dort nicht böse, wenn auch Nichtzürcher sie anfordern … Die Broschüre gibt es auch als Download. Weil die Suche nicht ganz einfach ist, hier der genaue Pfad: www.stadtzuerich.ch/content/gud/de/index/das_departement/publikationen/ds/wohnhilfe_im_alter.html

Gesundheits- und Umweltdepartement Stadt Zürich, Postfach 3251, 8021 Zürich, Telefon 044 412 45 45, Internet www.stadt-zuerich.ch/gud

Inserat

Lust auf Hören?

widex mind™440
the pleasure of hearing

Das welterste Hörsystem mit Hi-Fi-Sound

Damit Musik wie Musik klingt und Sprache nicht nur nach Sprache tönt, sondern auch verständlich ist. Auch wenn Sie Musik und Sprache gleichzeitig hören. Und auch wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen. Oder wenn der Zug in den Bahnhof einfährt. Hören und Verstehen mit mind440 ist absolut stressfrei – dank Hi-Fi-Qualität und einzigartigen Entspannungsmelodien. Damit Freude in den Alltag zurückkehrt.

WIDEX®
high definition hearing

Hören ganz ohne Stress – nur von Widex

Senden Sie mir bitte unverbindliche und kostenlose Informationen über mind440 und eine Liste der führenden Hörakustik-Fachgeschäfte, wo ich mind440 ohne Verpflichtungen testen kann:

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Widex Hörgeräte AG, Postfach, 8304 Wallisellen
Tel. 043 233 42 42 · info@widex.ch · www.widex.ch

Inserat

Appenzellerland.
Vom Bodensee bis zum Säntis.

Erleben und Geniessen.

Im Appenzellerland erleben Sie einzigartiges Brauchtum, geniessen die Aussicht von Berggipfeln, atmen erfrischende Luft ein, entspannen sich in einem Wellness-Hotel und lassen die liebliche Landschaft zwischen Bodensee und Säntis auf sich wirken. Schalten Sie einen Gang runter und besuchen Sie das Appenzellerland.

Appenzellerland Tourismus AI
Hauptgasse 4, 9050 Appenzell
Tel. +41 (0)71 788 96 41, info.ai@appenzell.ch

Appenzellerland Tourismus AR
Bahnhofstrasse 2, 9410 Heiden
Tel. +41 (0)71 898 33 00, info.ar@appenzell.ch

Erlebnisferien im schönen Appenzellerland

Geniessen Sie die herzliche Atmosphäre, die idyllische Umgebung und die marktfrische Küche unseres typischen Appenzeller Hauses. Vielfältige Ausflugsziele und Wandermöglichkeiten.

idyll gais
Idyll Gais, Möser 4
CH-9056 Gais
Tel. 071 793 11 45
Fax 071 793 31 92
www.idyll-gais.ch

Oase mitten in der Natur...
mit herrlicher Aussicht auf den Bodensee.
Loslassen, Entspannen und sich verwöhnen lassen.
Gesundheitsangebote und Ferienkursprogramm.

Hotel Seeblick • 9405 Wienacht AR • 071 891 31 41
www.hotel-seeblick.ch

www.appenzell.ch

Jauchzende Enkelkinder

Ravensburger Spiele sind weltbekannt. Nun haben die süddeutschen Spielemacher auch einen Freizeitpark eröffnet. Das Ravensburger Spieleland befindet sich in Meckenbeuren, auf halbem Weg zwischen Bodensee und Ravensburg. Besonders erfreut sind Kinder zwischen 2 und 14 Jahren, aber auch Grosi und Opa haben in der Turbo-Rutsche Spass oder wenn sie Rodeo reiten. Am besten tummelt man sich erst mal auf www.spieleland.de

Unerhörtes über Glarus

Im Freulerpalast in Näfels, dem Museum des Landes Glarus, hat man sich Ungewöhnliches einfallen lassen. Der Kanton wird uns für einmal vor allem über das Ohr nahegebracht. Glarus zum Hören. Die aktuelle Ausstellung soll anregen, den akustischen Spuren mehr Gehör zu schenken. 24-Stunden-Tonaufnahmen von Näfels und Braunwald, auf zehn Minuten gerafft, machen die unterschiedliche Lautstruktur der beiden Orte deutlich. Es fehlt auch nicht das Geläute sämtlicher Glarner Kirchen. «Glarner Geräusche und Klänge» sind noch bis Ende November zu hören.

Öffnungszeiten: Di – So 10 bis 12 Uhr und 14 bis 17.30 Uhr.
Mehr unter: www.freulerpalast.ch