

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 4  
  
**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:** 21.02.2026

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

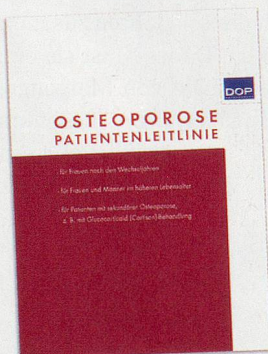




Bild: OsteoSwiss

## So bauen Sie Ihre Knochen auf

Mit «porösen» Knochen lässt es sich heutzutage ohne grosse Probleme leben, wenn man bei der Ernährung achtsam bleibt, sich regelmässig bewegt und sich therapietreu verhält. Alles Neue zum Krankheitsbild, zur Prävention, zur Diagnose, Therapie und Medikation der Krankheit der brüchigen Knochen – bis hin zu hilfreichen Adressen – findet man in der neuen «Osteoporose Patientenleitlinie». Für zwei Franken in Briefmarken gibts die Broschüre bei OsteoSwiss, Strickgasse 1, 8427 Freienstein. Bitte frankiertes, an Sie adressiertes A5-Couvert beilegen. Mehr unter [www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch)



## 10 000 Franken für Lebensqualität im Alter

Wo sind sie, die «pflückreifen» Ideen und Projekte, die mithelfen, die Lebensqualität älterer Menschen im Raum Bern zu verbessern? Pro Senectute (Verein für das Alter Bern-Stadt) verleiht auch dieses Jahr wieder den «Silberbär», dotiert mit 10 000 Franken. Die Summe geht an ein Einzelprojekt, kann aber auch aufgeteilt werden auf mehrere Vorschläge. Besonders gute Chancen haben Vorhaben, die einen generationenübergreifenden Effekt haben. Viel Zeit bleibt aber nicht mehr: Die bärenstarken Projektbeschreibungen (maximal zwei Seiten A4) werden erwartet bis zum 30. April beim Verein für das Alter Bern-Stadt, «Silberbär», Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern. Oder per Mail: [elisabeth.berger@be.pro-senectute.ch](mailto:elisabeth.berger@be.pro-senectute.ch) Telefonische Auskünfte erteilt die Jury-Präsidentin Marianne Rufener: 031 351 5224.

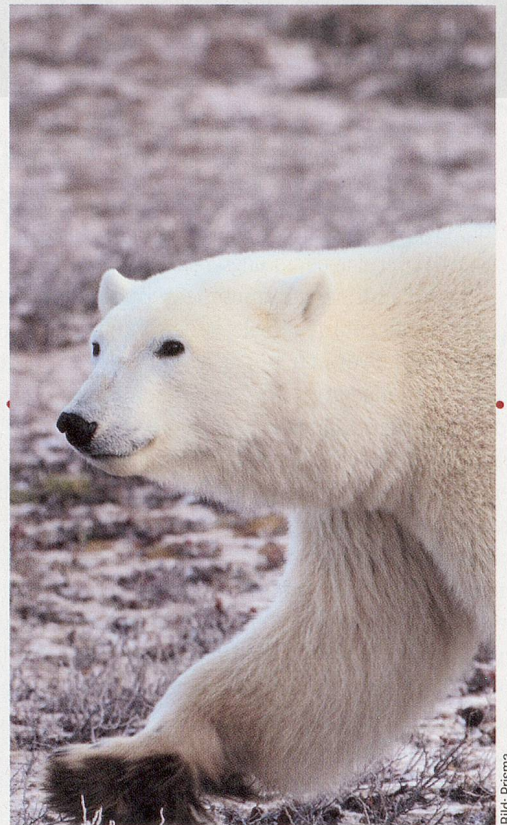


Bild: Prisma

## Ungewöhnliche Ferien

Sie kosten zwischen 3950 und 8560 Franken, kein Pappenstiel, aber es werden Ferien sein, von denen Sie noch lange zehren. Mit Globotrek reisen Sie zu einem Entwicklungsprojekt von Helvetas und erleben dort den Alltag der Menschen und ihre Kultur aus nächster Nähe, inbegriffen die überwältigende Natur. Die Gruppenreisen gehen nach Kirgistan (zwei Reisen), Bhutan, Nepal und Guatemala. Ihre Ferien sind gleichzeitig eine

grosszügige Spende: Für jede Buchung überweist Globotrek 300 Franken an Helvetas.

Prospekt und Buchung: Globotrek, Neuengasse 30, 3001 Bern, 031 313 00 10, [www.globotrek.ch](http://www.globotrek.ch)

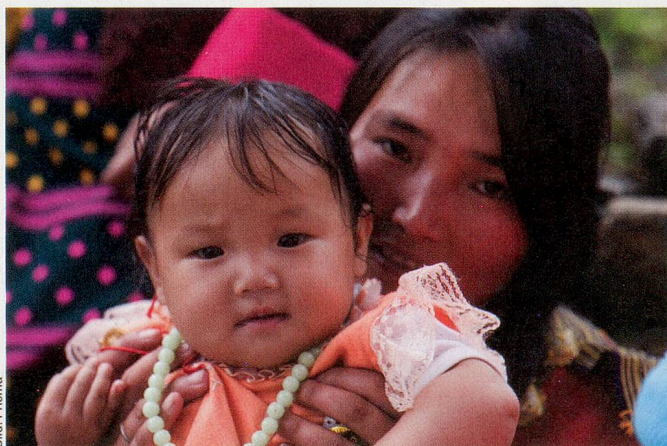


Bild: Prisma



## Gegen die Zellalterung

Sich ausgewogen zu ernähren, ist nicht immer ganz einfach. Da macht es durchaus Sinn, dann und wann zu einem Nahrungsergänzungsmittel zu greifen. Pharmaton, ein Tessiner Unternehmen, ist sehr erfolgreich mit solchen Produkten.

Mit CardioActive bietet es ein Kombipräparat mit Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen an, das besonders für Menschen über 40 angelegt ist. Es hilft, die Blutgefässe gesund zu erhalten und die Zellalterung zu verlangsamen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien, kostet eine Packung mit 60 Kapseln CHF 49.80.



## Noch besserer Halt

Haften die dritten Zähne nicht absolut sicher, plagt einen ständig die Unsicherheit. Kukident bietet jetzt ihre Super-Haftcreme Duo Kraft auch in der Schweiz an. Das dünne elastische Polster zwischen Zahnersatz und Zahnfleisch – dies das Resultat von ausführlichen Tests – weist sogar nach 13 Stunden noch 88 Prozent der Haftkraft auf. Noch mehr Sicherheit also. Die 40-g-Tube kostet CHF 7.50 (unverbindlicher Preis).

## Was ist Hyperpronation?

Es ist das nach innen geneigte Eindrehen des Fusses beim Gehen. Bei gegen 70 Prozent der Menschen stellt man diese Gangart fest. Oft führt diese Stellung dazu, dass die Füsse nicht mehr richtig abgestützt werden – mit dem Resultat schneller Ermüdung und Schmerzen oder gar bleibender Haltungsstörungen. Hier helfen die stossdämpfenden orthopädischen  $\frac{3}{4}$ -Einlagen von Scholl. Sie korrigieren die Stellung des Fusses in drei Richtungen. Unverbindlicher Verkaufspreis der Schuheinlage: CHF 29.90. In Drogerien und Apotheken.



## Unbehindert reisen



Was geschieht mit Fernweh und Reiselust, wenn man an den Rollstuhl gebunden oder auf eine Gehhilfe angewiesen ist? Sie lösen sich nicht in Luft auf! Ein Segen also, dass Mobility International Schweiz jedes Jahr ein Verzeichnis herausgibt mit vielen Ferien-

vorschlägen für Menschen mit einer Behinderung. Das Ferienverzeichnis ist erhältlich für CHF 9.– (wer es für drei Jahre abonniert, zahlt nur CHF 21.–) bei: Mobility International Schweiz, Froburgstrasse 4, Postfach, 4600 Olten, Telefon 062 206 88 35, [www.mis-ch.ch](http://www.mis-ch.ch)



## 880 Mal Bett mit Frühstück

Bed and Breakfast (B'n'B), Bett mit Frühstück – was braucht es mehr? Es muss nicht immer ein Hotel sein, ein Zimmer bei Privaten ist oft interessanter. B'n'B wird rund um den Globus geschätzt. In der Schweiz gab es vor 15 Jahren eine Liste mit 49 Gastgebern, heute umfasst der aktuelle Führer bereits 880 Einträge und ist eben in einer Auflage von 11 000 Exemplaren

erschienen – mit einem piffigen Vorwort von Bundesrätin Doris Leuthard. «Bed and Breakfast Switzerland» ist für 28 Franken im Buchhandel erhältlich oder kann bestellt werden auf [www.bnb.ch](http://www.bnb.ch), wo es weitere Informationen gibt. (Auch wer auf Jakobswegen wandeln will, siehe Seite 42, findet hier sein Schlafplätzchen.)



# et cetera



## Elegant in allen Grössen

Schon seit 40 Jahren ist das Atelier Goldner Schnitt spezialisiert auf Eleganz in allen Kleidergrössen. Das Modeversandhaus hat eine eigene Masstabelle entwickelt, die die Proportionen der reiferen Frau vollkommen berücksichtigt, und bietet bis zu 25 Spezialgrössen an.

Lassen Sie sich am Telefon beraten, und verlangen Sie den Ihren Bedürfnissen entsprechenden Modekatalog. In allen sind Originalstoffmuster eingeklebt. Sämtliche Artikel können Sie in Ruhe anprobieren, Sie haben ein 14-tägiges Rückgaberecht. Bestellungen sind auch per Internet möglich: [www.ateliergs.com](http://www.ateliergs.com)

Atelier Goldner Schnitt AG, Postfach, 8201 Schaffhausen, Telefon 052 304 84 84.

## Handliches Helferlein

Halsschmerzen sind oft das erste Symptom eines grippalen Infektes. In dieser Phase lassen sich mit dem Halsschmerz-Spray von A. Vogel die Schmerzen schnell zurückdämmen, und der Erkältungsverlauf lässt sich mildern. Die Pflanzenkombination von Echinacea und Salbei wirkt entzündungshemmend. Erhältlich in

Apotheken und Drogerien für CHF 14.80. Mehr Informationen: [www.bioforce.ch](http://www.bioforce.ch)



Inserat

marketingwerkstatt.ch



EQUI-BASE® – für den Säure-Basen-Ausgleich über die Haut

## Wohltuende, basische Körperpflege



Neu auch in der Tube

Badesalz, Körperlotion, Dusch-Peeling

Handcrème, Fusscrème, Gesichtspflege

«Das gönnen wir uns.»

## Jetzt probieren

Mit den natürlichen EQUI-BASE® Körperpflegeprodukten von Biosana wird Ihre Haut angeregt, Säuren und Schlacken auszuscheiden. Damit wird durch die Neutralisation der Säuren die Rückfettung Ihrer Haut gefördert. Ihre Haut fühlt sich wieder glatt, seidig und geschmeidig an. Das Hautbild wird durch die Entschlackung verfeinert und Cellulite (Orangenhaut) kann reduziert werden.

Biosana-Produkte sind gentechfrei und wurden nicht an Tieren getestet. Erhältlich in Drogerien, Apotheken und Reformhäusern.

Biosana AG, Industriestrasse 16, 3672 Oberdiessbach  
Telefon 031 771 23 01, Fax 031 771 23 22  
[info@biosana.ch](mailto:info@biosana.ch), [www.biosana.ch](http://www.biosana.ch)

Retournieren Sie uns diesen Talon, und Sie erhalten kostenlos einen Portionenbeutel EQUI-BASE® Badesalz, für ein Fussbad oder zwei Handbäder, inkl. Informationsmaterial. ZL04/10

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Talon senden an:  
Biosana AG, Industriestrasse 16, 3672 Oberdiessbach



Nahrungsergänzung und Naturkosmetik  
Schweizer Pionierarbeit seit 1972

