

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 5  
  
**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](#)

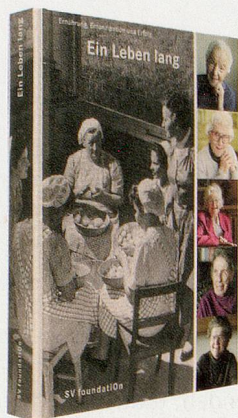
### **Terms of use**

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>**





## Ein Leben lang

Es begann mit dem sozial tätigen «Schweizer Verband Soldatenwohl» und geht weiter mit der SV Group, dem grössten Cateringunternehmen hierzulande. In über 300 eigenen und treuhänderisch geführten Betrieben gibt die SV Group heute alleine an Hauptmahlzeiten über 20 Millionen Einheiten pro Jahr aus. «Ein Leben lang – Ernährung, Emanzipation und Erfolg» ist ein spannendes Buch und erzählt auch die Geschichte der Frau in der Schweiz. Die einstigen Soldatenmütter waren stille Kämpferinnen für die Gleichberechtigung. In zwölf Porträts (zehn Frauen, zwei Männer) wird der lange Weg bis zum heutigen Verpflegungsriesen dokumentiert. Mit 45 historischen Fotos und 25 Farbporträts. Erhältlich im Buchhandel für CHF 36.– oder unter [www.kontrast.ch](http://www.kontrast.ch)

## Der Wegweiser zu den Schnäppchen

Gut und doch günstig! Im Hochpreisland Schweiz wird zu oft zu viel bezahlt. Bei vielen Produkten und Dienstleistungen



lässt sich Geld sparen, wenn man die richtigen Bezugsquellen kennt. Hier hilft der Ratgeber «Schnäppchen: So erhalten Sie mehr fürs Geld». Er bringt Spartipps für Haushalt, Ferien, Freizeit und Mode sowie Adressen für günstige Einkäufe ab Fabrik. Der aktualisierte Band kostet CHF 30.–, im Buchhandel und via Ratgeber-Versand, Postfach 75, 8024 Zürich, Tel. 044 253 90 70. Online unter [www.ktipp.ch](http://www.ktipp.ch)

## Fast alles ist erlaubt!

Sie werden seltener, diese dicken Modekataloge, in denen man zu Hause stundenlang schmökern kann – aber es gibt sie noch immer. Jener von Peter Hahn ist über 500 Seiten stark. (Ladies first: Die ersten 425 Seiten sind für Eva, Adam hält sich dezent im Hintergrund.) Das brasilianische Topmodel Isabeli Fontana und andere Schönheiten zeigen uns darin, was diesen Sommer Mode ist. Fast alles ist erlaubt – es muss nur gut aussehen! Also denn: Katalog bestellen! In Basel, Bern, Frauenfeld und Zürich hat Peter Hahn übrigens auch Ladengeschäfte.

Peter Hahn, Fürstenlandstrasse 35, 9029 St. Gallen, Telefon 071 274 66 90, [www.peterhahn.ch](http://www.peterhahn.ch)

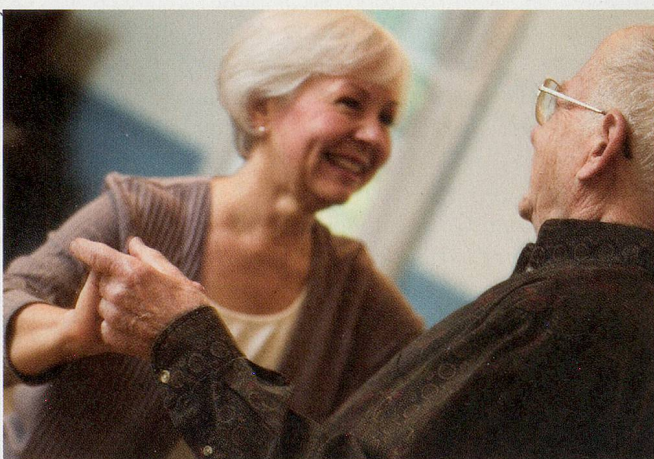


## Tanzen Sie mit!

Weckt Musik Ihre Lebensgeister, und bereitet Ihnen Tanzen Spass? Dann sind Sie vielleicht die oder der Richtige. Die Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz und die DRS Musikwelle suchen gemeinsam mit anderen Partnern vor allem Männer – aber auch Frauen – über 50, die Interesse haben, an Veranstaltungen mit Livemusik als Tanzpartner oder Tanzpartnerin zu fungieren. Die Ausgewählten werden an einem Ausbildungswochenende von Profis für diese Aufgabe vorbereitet. Die Einsätze werden minimal entschädigt, die Freude an der Bewegung soll im Vordergrund stehen. Tanzen ist in jedem Alter eine wert-

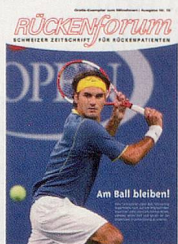
volle Möglichkeit, sich in Form zu halten. Es trainiert das Gehirn, fördert Koordination und Balancegefühl – und ist eine ausgezeichnete Sturzprophylaxe. Bis Ende Sommer 2010 soll eine erste Equipe einsatzbereit sein. Interessiert? Mehr Infos bei: OsteoSwiss, Geschäftsstelle, Telefon 0848 80 55 88 oder [info@osteoswiss.ch](mailto:info@osteoswiss.ch)

Bild: Prisma/Keith Brofsky





## Dem Rücken zuliebe



Schon zum 15. Mal erscheint «Rückenforum», die Jahreszeitschrift für Rückenpatienten. Sie bringt interessante Informationen und Produkthinweise für alle, denen ihr Rücken zu schaffen

macht. Auch in der Nummer 15 werden wieder verschiedene Heilmethoden sowie neue ergonomische Hilfsmittel vorgestellt. Die 40-seitige Zeitschrift kann als PDF heruntergeladen (unter der Adresse [www.rueckenforum.ch](http://www.rueckenforum.ch)) oder gratis bezogen werden bei:

Arbeitsgemeinschaft Ergonomie und Gesundheit (AGEG), Postfach 115, 7310 Bad Ragaz

## Gegen den Säureangriff

Sogar wer sich besonders gesund ernährt und stets Früchte, Gemüse sowie Säfte konsumiert, kann nicht vermeiden, dass seine Zähne einem ständigen Säureangriff ausgesetzt sind. Das führt zu Erosionsschäden an den Zähnen. Laut Gaba, einem Hersteller von Zahnpflegeprodukten, ist davon schon ein Drittel der Bevölkerung betroffen. Und darum gibt es jetzt die Elmex-Erosionsschutz-Zahnpflege. Die Wirkstoffe Zinnchlorid und Aminfluorid machen den Zahnschmelz widerstandsfähiger – besonders gegen Säuren.



Elmex-Erosionsschutz-Zahnpflege, 400 ml, CHF 12.80.

## Geplante Altersvorsorge



Was leisten AHV, Pensionskasse und 3. Säule? Was kann und will ich mir in Zukunft leisten? Wie sieht meine persönliche Vorsorge aus? Ist sie sicher? Thomas Richle und Marcel Weigle – er wurde

2009 ausgezeichnet als «Vorsorgeberater des Jahres» – reden im neuen Beobachter-Ratgeber Klartext. Finanzplanung, Frühpension, Rente oder Kapitalbezug – auf alle Fragen findet man in «Vorsorgen, aber sicher!» eine Antwort. Der neue Band kostet CHF 38.– und ist erhältlich im Buchhandel oder bei:

Beobachter-Buchverlag, Postfach, 8021 Zürich, Telefon 043 444 53 07, [www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop)

## Schreibwettbewerb

# Noch einmal fünfzehn sein!

Bild: www.imagesource.com



Alle Ü70, also alle über siebenzig Jahre, sind eingeladen, schriftlich zu fantasieren und zu fabulieren. Die Stiftung kreatives Alter lädt auch dieses Jahr wieder zu ihrem Schreibwettbewerb ein. Thema: «Sweet fifteen – noch einmal fünfzehn sein!» Ob Erzählung, Betrachtung, Bericht, Rollenspiel oder Gedicht, egal, nur

mehr als 5 A4-Seiten oder 20 000 Zeichen sollten es nicht sein. Die Autorinnen und Autoren der acht besten Texte gewinnen eine professionell geführte Schreibwoche in St. Moritz. Schicken Sie Ihren Text bis 30. Juni an Literaturagentur Hermes Baby, Wagnergasse 6, 8008 Zürich, Telefon 044 212 78 12, [www.hermesbaby.ch](http://www.hermesbaby.ch)

## Pflegenotfall zu Hause – was tun?

Hanspeter Stettler, Initiant und Geschäftsführer von HausPflegeService GmbH, ist immer wieder mit Notfällen konfrontiert. Neu bietet der HausPflegeService deshalb einen Betreuungs-Notfalldienst in der ganzen Schweiz an. Über die 24-Stunden-Notfallnummer 079 705 36 03 sind jederzeit spezialisierte Pflegefachfrauen erreichbar; innert 24 Stunden kann in der Regel eine Betreuung organisiert werden. Diese umfasst Hilfe für allfällige Familienmitglieder ebenso wie Unterstützung durch Betreuerinnen – vor allem erfahrene Hausfrauen aus Deutschland. Der schweizweit tätige HausPflegedienst hat zum Ziel, mit Angeboten rund um die Uhr den Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim hinauszuschieben.

Infos: HausPflegeService GmbH, Usterstrasse 25, 8617 Mönchaltorf, Telefon 044 500 46 50, Mail [info@hauspflegeservice.ch](mailto:info@hauspflegeservice.ch), [www.hauspflegeservice.ch](http://www.hauspflegeservice.ch)



Bild: Bernard van Dierendonck/Archiv





Bild: swissimage.ch/Christof Sonderegger

## Sanftes Wandern im Tessin

Massgeschneidert für ältere Semester sind diese Wanderwochen im Centovalli und Onsernone. Sie finden im Juni und September statt, wenn es nicht zu heiss ist. Der Wanderleiter Luca Goldhorn passt sich «laufend» den Kräften der Teilnehmenden an. Er kennt nicht nur Natur und Landschaft, er ist auch medizinisch bewandert (und hat sogar den Defibrillator dabei).

Auskunft und Prospekte bei: Arnold Locher, Casa La Monda, 6661 Auressio, Telefon 091 797 11 33, Mail [arnold.locher@greenfire.ch](mailto:arnold.locher@greenfire.ch)

## So wird Ihre Brille zur Sonnenbrille

Eine Sonnenbrille mit korrigierten Gläsern kostet viel Geld. Die von der Suva lancierte Überbrille Suvasol aber gibts für CHF 39.–, inkl. Versandkosten. Sie kann über Ihre Brille gestülpt werden (bis zu Bügelbreite 135 Millimeter) und bietet 100 Prozent UV-Schutz (bis 400 Nanometer). Auch das Restlicht wird optimal filtriert. Alle Farben sind gut erkennbar, was beim Autofahren wichtig ist. Guter Schutz gegen seitliche Einstrahlung. Mit Brillenkordel und Mikrofaserbeutel. Farbe: braun marmoriert.

Suvasol (Artikel 33842) gibts unter [www.sapro.ch/suvapro-aktion](http://www.sapro.ch/suvapro-aktion) oder bei Suva, Sicherheitsprodukte, Postfach, 6002 Luzern, Fax 041 419 58 80, Telefon 041 419 52 22.



Inserat

## «Endlich weg, die Blasenschwäche!» Schnell bessere Blasenkontrolle



mit  
**BLASOSAN**  
Natürlich-homöopathisch!

### Es passiert so vielen!

Frauen sprechen nicht gern darüber. Und doch sind es so viele, denen es zu schaffen macht: Beim Niesen, Husten, Lachen, Treppabgehen, beim Sport gehen ein paar Tropfen oder mehr in die Wäsche, völlig ungewollt! Nicht etwa nur bei Frauen über 50, sondern oft schon viel früher, speziell wenn sie schon ein- oder mehrmals geboren haben.

### Zarte Muskeln, die zur Schwäche neigen

Woher kommt dieses peinliche Problem, das die ganze Lebensfreude vergällen kann? Der Harnröhren-Schliessmuskel und das Muskelgeflecht des Beckenbodens sind bei vielen Frauen sehr zart und wenig trainiert. Geburts-Strapazen schwächen sie erst recht. Und wenn im Bauchraum Druck entsteht, passiert es halt, völlig ungewollt: Ein paar Tropfen oder mehr entweichen unwillkürlich.

### Zum Glück gibt es Blasosan – natürlich homöopathisch

Blasosan ist ein Mittel auf natürlicher homöopathischer Basis und deshalb ohne Nebenwirkungen. Es verträgt sich mit anderen Medikamenten und kann, weil zuckerfrei, auch von Diabetikern eingenommen werden. Dank seiner ausgezeichneten Verträglichkeit eignet es sich auch für die Langzeitbehandlung.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

## BLASOSAN

Hilft schnell bei Blasenschwäche.  
Rein natürlich und homöopathisch.

Als Globuli und Tropfen erhältlich. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder Drogerie.