

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

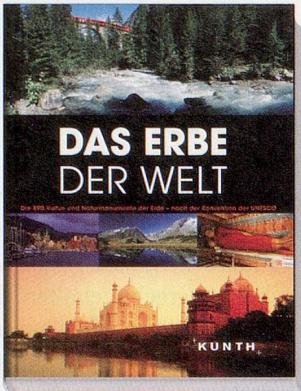
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



## 2,8 Kilogramm mit Welt Schönheiten

Die Unesco hat bis jetzt 890 Landschaften und Kulturgüter in die Liste des Welterbes aufgenommen. «Das Erbe der Welt», ein prächtiger Bildband, zeigt und beschreibt sie allesamt: vom historischen Zentrum von Tallinn über den Taj Mahal, den australischen Nationalpark Kakadu, die Victoria-Fälle bis zur Maya-Stadt Calakmul oder den Dolomiten. Das grossformatige Buch (23,1 x 29,5 cm) umfasst 528 Seiten mit über 1000 Farabbildungen. Für die Lesenden der Zeitlupe kostet das 2,8-Kilo-Werk statt CHF 84.90 nur CHF 52.90, plus die Versandkosten von CHF 11.50. Benützen Sie den Bestellschein auf Seite 48.

## Mit voller Kraft hinein ins Alter

Das neue Taschenbuch «Kräftig altern» erklärt in einem Theorie- und einem Praxisteil auf kompakte Weise die Wirkung des Kraft- und Gleichgewichtstrainings auf unsere Lebensqualität. Viele der Übungen lassen sich im Wohnzimmer machen. Herausgeber sind der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband und das Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel. Das Bändchen mit 92 Seiten kostet CH 14.90 und ist erhältlich im Buchhandel oder bei Health and Beauty Marketing Swiss GmbH, Postfach 6736, 6000 Luzern, 041 417 0771. Online-Shop: [www.health-and-beauty.ch](http://www.health-and-beauty.ch)



## Seniorweb – immer besser!

Was 1998 auf eine Initiative von Pro Senectute, Eurag und des Migros-Kulturprozents ins Leben gerufen wurde, ist heute eines der wichtigsten Schweizer Portale für die Generation 50 plus: [www.seniorweb.ch](http://www.seniorweb.ch), eine Website, die monatlich 60 000-mal besucht wird. Der Internetauftritt ist Ende März stark erweitert, verbessert und neu auch regionalisiert worden. Was den Jungen das Facebook bietet, können Ältere auch im dreisprachigen Seniorweb finden. Ein persönliches Profil oder einen Blog erstellen, Beziehungen knüpfen, chatten, in Foren diskutieren, Bilder austauschen – alles ist möglich. Seniorweb ist Magazin, Dienstleisterverzeichnis und Marktplatz in einem. Premium-Mitglieder (CHF 50.– pro Jahr) geniessen zusätzliche Vorteile. Auch wer in Sachen Internet kein «Hirsch» ist, findet sich auf Seniorweb.ch bald zurecht. Geben Sie im Suchfeld «Starthilfe» ein. Sie werden auf ein Anleitungsvideo geleitet. Eine weitere Website, die zu besuchen sich lohnt, ist [www.intergeneration.ch](http://www.intergeneration.ch) – es geht hier um generationenverbindende Projekte, ein Thema, das die ranghöchste Schweizerin, Pascale Bruderer, zur Chef(innen)sache erklärt hat.



DIE WEBSITE FÜR  
NEUE PERSPEKTIVEN  
DER GENERATION  
50+

## Im tropischen Wolhusen

Der nächste Ausflug mit den Enkelkindern führt nach Wolhusen. Dort steht schon seit einigen Jahren ein riesiges Tropenhaus und seit März nun auch ein aus drei «Glaswellen» bestehendes Besucher- und Erlebnishaus. Man fühlt sich wie in den Tropen, denn hier wird nur Exotisches angebaut und gezüchtet: Früchte, Gewürze und Fische. Die Besuchenden können sich die Erzeugnisse im Restaurant gleich auf den Teller bestellen. Auch frisch gepresste Säfte kommen auf den Tisch. Angebaut werden in Wolhusen vor allem Papayas, Bananen, Sternfrüchte, Guaven und Mangos, die zum Teil von Coop vermarktet werden. Gezüchtet wird der tropische Buntbarsch Tilapias. Nachhaltig ist die ganze Anlage auch noch: Die Wärme stammt (nebst der Sonne) von einer nahen Gasverdichtungsanlage der Pipeline Niederlande – Italien, mit der auch das Spital Wolhusen geheizt wird. Geöffnet ist der Tropengarten von Mittwoch bis Sonntag von 9.30 bis 17.30 Uhr.

Tropenhaus Wolhusen AG,  
Hiltenberg, 6110 Wolhusen,  
Telefon 041 925 77 99.  
Für weitere Informationen öffnen Sie am besten die Website [www.tropenhaus-wolhusen.ch](http://www.tropenhaus-wolhusen.ch)





Die Dargebotene Hand

Zürich

## Ihr neues Engagement?

Sind Sie einfühlsam, tolerant, belastbar, lebenserfahren, geduldig ...? Die Dargebotene Hand Zürich – das sind 94 erprobte Frauen und Männer – sucht Freiwillige für die Mitarbeit am Telefon 143. Täglich wenden sich rund hundert Personen an die Dargebotene Hand. Das Engagement wird Ihnen viel Befriedigung bringen. Die Freiwilligen werden in einem eigenen Kurs ausgebildet. Er dauert ein Jahr (zwei Stunden pro Woche plus vier Wochenenden) und beginnt im Januar 2011. Interessierte melden sich bis Ende Juni bei der Dargebotenen Hand, Zeltweg 27, 8032 Zürich, 043 244 80 80 oder über die Website [www.zuerich.143.ch](http://www.zuerich.143.ch)

## Erben und Vererben

Wer es nicht dem Zufall überlassen will, was mit seiner Hinterlassenschaft einmal geschieht, trifft frühzeitig die richtigen Vorkehrungen. Oft genügt ein einfaches Testament – wie aber soll der Erbvertrag aussehen, wenn zum Beispiel der Sohn oder die Tochter zur Finanzierung des Studiums einen Erbvorbezug wünscht? Die aktuelle, aktualisierte Ausgabe des Saldo-Ratgebers «Erben und Vererben» hilft sowohl Erblassern als auch Erben. Wie vorgehen bei einem Todesfall? Der Band ist informativ, leicht verständlich und wartet mit vielen Tipps auf. 173 Seiten, CHF 30.–. Im Buchhandel, bei Ratgeber-Verstand, Postfach 75, 8024 Zürich, 044 253 90 70 oder im Online-Shop: [www.saldo.ch](http://www.saldo.ch)

## Der Magnesium-Drink

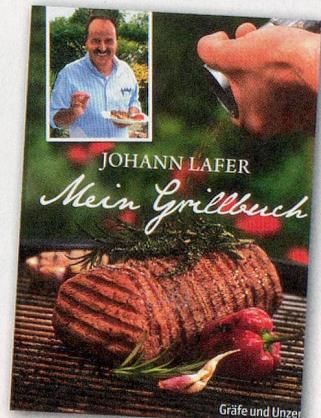
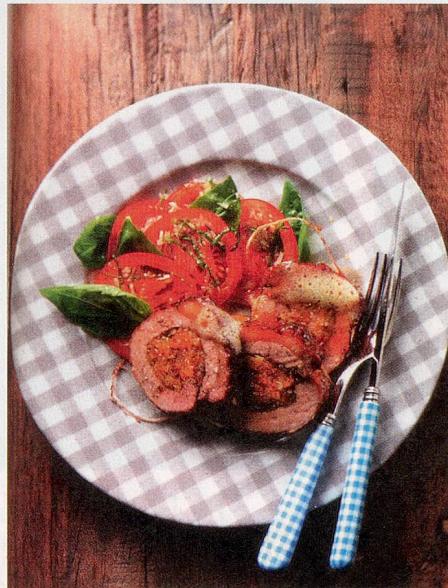
Magnesium fehlt in der täglichen Nahrung auffallend oft. Die Symptome gehen von Muskelkrämpfen und Reizbarkeit über schnelle Müdigkeit bis zu kalten Füßen. Magnesium Biomed UNO ist somit eine ideale Nahrungsergänzung. Lösen Sie täglich den Inhalt eines Sachets in 1,5 dl Wasser auf. Das Getränk schmeckt angenehm nach Orange. Gluten- und lactosefrei, geeignet auch bei Diabetes.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

20 Sachets CHF 18.95, 40 Sachets CHF 33.90.



# Eröffnen Sie die Grillsaison!



**B**ratwürste, Cervelats und Koteletts sind Grill-Standard. Legen Sie – für sich und Ihre Gäste – doch einmal etwas Aussergewöhnliches auf den Grill. Zum

Beispiel eine Rotbarbe, Zucchinipäckchen oder eine gefüllte Kalbsbrust. Und was stellen Sie sich unter Hähnchen auf der Bierdose vor? Der deutsche Starkoch Johann Lafer macht Ihnen auch viele Vorschläge für die Beilagen. Wie alle Kochbücher von Gräfe und Unzer ist auch dieses übersichtlich und liebevoll gestaltet. Erhältlich im Buchhandel.

Johann Lafer: «Mein Grillbuch», 192 Seiten, ca. 100 Bilder, CHF 35.90. (Bei [www.exlibris.ch](http://www.exlibris.ch) für CHF 28.70 erhältlich, inklusive Versand.)

## Haare voller Kraft und Glanz

Nach dem Haarefärben dauert es meist nicht lange, bis der strahlende Farbeffekt verblasst und das weiche Haargefühl nachlässt. Nivea präsentiert mit Color CrystalGloss eine Pflege- und Styling-Linie, die dank Flüssigkristallen verloren gegangene Lipide in der Haarstruktur ersetzt. Antioxidantien aus einer Reisöl-Verbindung und UV-Filter sorgen dafür, dass das Haar nicht spröde und stumpf wird.

Nivea Color CrystalGloss: Shampoo, 250 ml, CHF 5.20. Spülung, 200 ml, CHF 4.95.

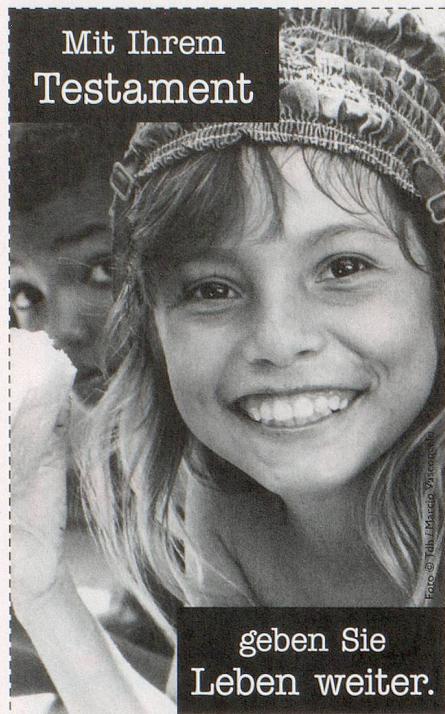
1-Minuten-Kur, 200 ml, CHF 8.90.

Styling Spray, 250 ml, CHF 7.50.

Styling Mousse, 150 ml, CHF 7.50. Glanz- & Pflege-Finish, 150 ml, CHF 8.90 (Richtpreise).



Mit Ihrem  
Testament



geben Sie  
Leben weiter.

**Diese Art von  
Unterstützung  
interessiert mich.**

- Bitte senden Sie mir den Ratgeber über das Verfassen von Testamenten.
- Bitte senden Sie mir den Ratgeber mit Informationen an die Angehörigen bei Krankheit und im Todesfall.
- Bitte senden Sie mir den neuen Ratgeber über Planspenden/Versicherungen.



Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Kostenlos beziehen bei:

Terre des hommes – Kinderhilfe  
Avenue de Montchoisi 15  
1006 Lausanne

Katja Pfäffli, Tel. 058 611 07 86  
oder Bestellung über [www.tdh.ch](http://www.tdh.ch)



# et cetera



Bild: Prisma

## Viel herziger als Militärjets

Wer schon einmal eine Fledermaus in der Hand hielt, bleibt ewig ein Fan dieser tagscheuen Tiere. Die feingliedrigen Nachtfächer sind (bio)technisch weit besser ausgerüstet als jedes 100 Millionen teure Militärflugzeug mit seiner Elektronik – und leiser sowieso! Das

Naturmuseum Olten widmet der Königin der Nacht eine faszinierende Sonderausstellung, die neustes Wissen vermittelt. Sie dauert bis zum 24. Oktober. Dienstag bis Samstag 14 bis 17 Uhr, Sonntag 10 bis 17 Uhr. Weitere Informationen unter [www.naturmuseum-olten.ch](http://www.naturmuseum-olten.ch)

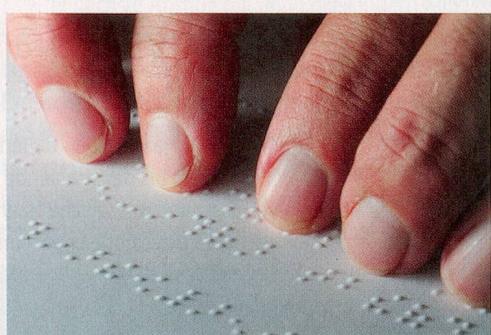


Bild: Hans-Joachim Bechheim

## So entsteht ein Buch für Blinde

Einmal im Jahr lädt die Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte zum Tag der offenen Tür ein. Erfahren Sie die verschiedenen Schritte für die Übersetzung eines Buches in Blindenschrift. Schauen Sie zu, wie die Heidelberger Druckmaschine Texte in Blindenschrift prägt. Fungieren Sie im Hörbuchstudio als Sprecherin oder Sprecher. Testen Sie in der Dunkelkammer Ihren Geruchssinn. Hören Sie sich an, wie Betty Bossi, das Hunde Magazin oder die Zeitlupe als Hörzeitschrift klingen. Ein spannender Tag: Samstag, 26. Juni 2010, 9 bis 16 Uhr. Grubenstrasse 12, 8045 Zürich. Detailprogramm unter [www.sbs-online.ch/offenetuer](http://www.sbs-online.ch/offenetuer)