

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 9

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: 05.04.2026

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

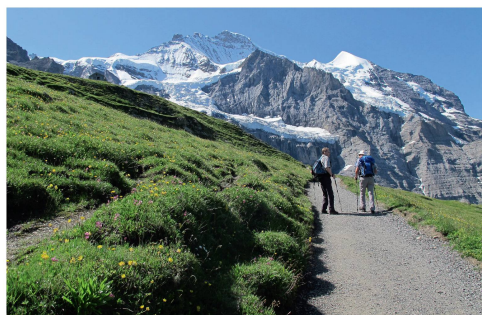
Wenn Sie zu heiss bekommen

Der Bratwurst und dem Kotelett tut eine kräftige Hitze auf dem Grill meistens nur gut – Ihrer Hand aber bestimmt ganz und gar nicht. Immer wieder einmal geschieht es, dass wir einen kurzen Augenblick unvorsichtig sind und uns dabei verbrennen, gerade auch beim sommerlichen Grillieren. Das alte Hausrezept aus Grossmutterns Zeiten, man solle die verbrannte Hautstelle 20 bis 30 Minuten lang mit Wasser kühlen, ist auch heute noch immer gültig.



Es gibt allerdings auch noch andere Möglichkeiten: Versuchen Sie es beim nächsten Unfall doch einmal mit Vesta Hydrogel! Diese natürliche Substanz aus Wasser und Geliermittel absorbiert dank ihrer besonderen Konsistenz physikalische Hitze optimal. Vesta Hydrogel gibt es in verschiedenen Anwendungsformen, zum Beispiel als praktische Sticks. Eine Packung mit 6 Sticks erhalten Sie für ungefähr CHF 19.– in Apotheken, Drogerien und Fachgeschäften.

Es gibt allerdings auch noch andere Möglichkeiten: Versuchen Sie es beim nächsten Unfall doch einmal mit Vesta Hydrogel! Diese natürliche Substanz aus Wasser und Geliermittel absorbiert dank ihrer besonderen Konsistenz physikalische Hitze optimal. Vesta Hydrogel gibt es in verschiedenen Anwendungsformen, zum Beispiel als praktische Sticks. Eine Packung mit 6 Sticks erhalten Sie für ungefähr CHF 19.– in Apotheken, Drogerien und Fachgeschäften.



Wandertipps vom WanderFritz



Fritz Hegi, besser bekannt als WanderFritz, kennt die Schweiz aus dem Effeff. Das beweist er mit seinem neuen Buch «Mit WanderFritz durch die Schweiz – die 50 schönsten Wanderungen». Die zwei- bis vierstündigen Wanderungen des 72-Jährigen berücksichtigen alle Landesteile samt Sehenswürdigkeiten und historischen Orten und eignen sich sowohl für Familien mit Kindern als auch für ältere Menschen. Alle Touren sind dokumentiert mit übersichtlichen Kartenausschnitten, genauer Wegbeschreibung und wertvollen Tipps. Auch Kulinarisches findet stets Erwähnung. «WanderFritz kennt die Schweiz wie kein Zweiter», sagt Peter-Lukas Meier vom Wandermagazin Schweiz: «Ich verlasse mich gerne auf seine Wandertipps.» Fritz Hegi: «Mit WanderFritz durch die Schweiz – die 50 schönsten Wanderungen», 144 Seiten, 14,5 x 21 cm, Softcover, CHF 26.90 unverbindlicher Listenpreis. Bei Weltbild, dem Herausgeber, ist der Band für CHF 21.50 erhältlich, sogar portofrei für jene, die online bestellen: www.weltbild.ch
Weitere Infos über den Autor und das Wandern unter www.wanderfritz.ch

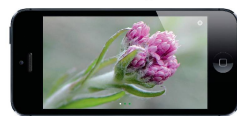
Sagenhaftes vom Niesen

«Chuum z'gluube» – so heisst ein Buch der Thunerin Edith Kammer, das allerlei «Unghüürligs rund um e Niese» enthält. Vor einiger Zeit hat die Autorin mit einzelnen Geschichten daraus eine Doppel-CD besprochen. In ihrem Oberländer Dialekt erzählt sie ungeheuerliche, kaum zu glaubende Geschichten rund um den Niesen, die ihr Bekannte, Dorfbewohner und Bergler zugetragen haben. Die Erlebnisse handeln von unerklärlichen Erscheinungen, unerlösten Seelen und dunklen Mächten, bösen Vorahnungen und nächtlichen Begleitern. Untermalt werden sie mit Geräuschen und mystischer Musik.

Edith Kammer: «Chuum z'gluube». Doppel-CD, CHF 30.– (inkl. Porto).
Bezugsadresse: Edith Kammer, Frutigenstr. 40/B15, 3600 Thun, Mail edith.kammer@gmx.ch

Alpenblumen im iPhone

Eine schweizerische App sorgt für Furore: Alpenblumen Finder heisst sie und geht auf 1600 Stunden leidenschaftlicher Fotografie der Luzernerin Renata Caviglia zurück. Die aktuelle Version umfasst 192 Alpenblumen-Porträts, 750 grossformatige Bilder sowie über 300 Bild-Icons und Grafiken. Mit dem integrierten Trainer lernt die ganze Familie spielerisch die botanischen und deutschen Namen der Alpenblumen. Für CHF 7.– im App-Store erhältlich. Mehr über diese Bestimmungs-App erfahren Sie auf der Webseite von Renata Caviglia: www.webgestalten.ch



Unvergessliche Herbsttage in Paris



Nur noch wenige Plätze!

Gönnen Sie sich einen mehrtägigen Kulturrausch, lassen Sie sich vier Tage lang vom Wahlpariser François Kneuss durch die Stadt der Liebe und des Lichts führen. Er zeigt Ihnen sowohl das berühmte als auch das weniger bekannte Paris. Der schnelle TGV macht es möglich: Schon am Mittag des ersten Tages sitzen Sie bei einem delikaten Mahl im «Ciel de Paris» im 56. Stock und haben die Stadt zu Füssen. An diesem verlängerten Wochenende (Freitag, 31. Oktober, bis Montag, 3. November 2014) tauchen Sie nach einer anfänglichen Stadtrundfahrt in verschiedene Quartiere ein: Quartier Latin, Ile de la Cité, Montmartre. Sie flanieren ausgiebig durch die berühmten Passages Couverts und lernen die Stadt auch aus der tiefstmöglichen Perspektive kennen: bei einer Schiffsrundfahrt auf der Seine. Die Mittagessen finden in ausgewählten Lokalen statt. Die Abende sind zu Ihrer freien Verfügung; für Samstag und Sonntag gibt es ein fakultatives Abendprogramm. Besonders angenehm: Métro und TGV-Bahnhof sind gleich neben dem Hotel. Der Grundpreis beträgt im Doppelzimmer CHF 1290.–. Weitere Infos in der Juni-Zeitlupe oder unter www.zeitlupe.ch (Reisen/Angebote).

Beratung und Anmeldung: Frantour-Railtour Suisse SA, Bernstrasse 164, 3052 Zollikofen, Telefon 031 378 00 90, specialproduct@railtour-frantour.ch, Mo–Fr 8.30–12 Uhr und 13–17.30 Uhr.

Moderne Erste Hilfe



Irgendwo versteckt liegt bei Ihnen bestimmt eine Broschüre, die über Erste Hilfe Auskunft gibt, sollte es denn einmal nötig sein. Ist sie vielleicht etwas in die Jahre gekommen? Im Verlag Careum ist neu «Erste Hilfe leisten – sicher handeln» erschienen, ein Buch, das im Auftrag von Rega, SAC, Alpine Rettung Schweiz, der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG und dem Schweizerischen Samariterbund entstanden ist. Das handliche Buch (Format A5) ist übersichtlich und bildlich gestaltet und für Laien leicht verständlich. Es vermittelt die Sicherheit, Beschwerden einzuordnen und Notfallsituationen im Alltag zu meistern. Es überzeugt durch Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Krankheitsbildern, praktisch ist auch das herausnehmbare Notfallheft. 296 Seiten, broschiert, CHF 39.–. Erhältlich im Buchhandel oder direkt im Online-Shop von Careum: www.careum-verlag.ch



Senioren, zeigt eure Kunst!

Eine tolle Idee von Pro Senectute Graubünden: Kommen Sie heraus aus dem stillen Kämmerlein, zeigen Sie, was Sie zu zeigen haben! Dies ist eine Aufforderung an alle Seniorinnen und Senioren in der ganzen Schweiz. In ihren kreativen Stunden wirken und werken viele Pensionierte auf beachtlichem künstlerischem Niveau. Nicht wenige würden ihre Arbeiten gerne einem breiten Publikum zeigen, haben aber nicht den Mut dazu oder wissen nicht wie und wo. Im Rahmen ihres Projekts «ARTEVITA – Kunst und Handwerk von Seniorinnen und Senioren 2015» will ihnen Pro Senectute Graubünden eine Plattform bieten, auf der sie ihre Arbeiten im Sommer 2015 im Kulturhaus Rosengarten in Grüşch ausstellen und eventuell

auch verkaufen können. Überzeugt diese erste Ausstellung, soll sie als Biennale oder Triennale wiederholt werden. Gesucht sind Exponate aus den Bereichen Malerei, Zeichnungen, Drucktechnik, Skulpturen, Scherenschnitt, Arbeiten aus Ton usw. Teilnahmeberechtigt ist man ab 55 Jahren. Auf der Webseite von Pro Senectute Graubünden (www.pro-senectute.ch) können die Ausstellungs- und Teilnahmebedingungen eingesehen und heruntergeladen werden. Sie können auch bestellt werden bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844.

