

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
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: 05.04.2026

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

Nur noch
wenige
Plätze frei!

Als Ihr Mann noch schnarchte



«Ich will mein eigenes Schlafzimmer!», klagt die Frau wieder einmal. Schnarchende – es sind mehrheitlich Männer – können das Eheleben stark belasten. Schnarchen hat verschiedene Gründe, ein wesent-

licher ist, dass das Halszäpfchen und das Gaumensegel zu vibrieren beginnen – Alkoholgenuss und Übergewicht begünstigen den lockeren Tonus zusätzlich. Je verengter der Rachenraum wird, desto lauter wird das Schnarchen. Der Schnarcherspray Asonor, der durch Sprühstöße in die Nase appliziert wird, strafft die Kehlmuskulatur und feuchtet den Rachen. Schon nach einigen Tagen Anwendung habe das nächtliche Gesäge aufgehört oder sei massiv zurückgegangen, freuen sich etliche Frauen in einem Internet-Blog. Mehr unter www.asonor.com

Asonor, Fläschchen à 30 ml, ca. CHF 27.–.

Für Hände und Lippen zugleich



Trotz milder Temperaturen ist unser Körper noch im Wintermodus, was sich unter anderem an der trockenen Haut zeigt. Exponierte Körperstellen wie Hände und Lippen bedanken sich, wenn man sie pflegt und mit Feuchtigkeit versorgt. Ein

Produkt für die Hände, eines für die Lippen? Praktisch für die Handtasche – die sowieso voll ist – bietet Dropa nun beides, Stick und Tube, in einem einzigen Produkt. Raue Hände und spröde Lippen sind im Nu gepflegt.

Kombi-Stick mit Handcreme, 30 ml, und Lippenpomade, 3,6 ml, CHF 3.60, in Dropa-Drogerien und -Apotheken erhältlich.



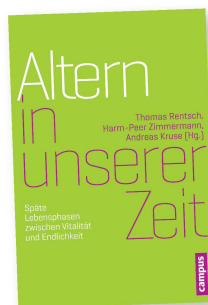
Bild: Prisma/Premium

Lernen und Reisen an der Südküste Englands

Sprachunterricht, Freizeitaktivitäten und Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung von Eastbourne: Die Zeitlupe-Sprachreise in die englische Grafschaft East Sussex bietet Lern- und Reisefreudigen einen abwechslungsreichen Aufenthalt in der sonnigsten Gegend Englands. Der Vormittag ist für den Unterricht in der auf ein älteres Publikum spezialisierten Eastbourne School of English reserviert; am Nachmittag stehen Ausflüge auf dem Programm: nach Beachy Head, einem über 160 Meter hohen Kreidefelsen, in die Sussex Villages mit ihrem intakten alten Ortskern oder in das bekannte Seebad Brighton. Daneben bleibt Zeit für die Erkundung von Eastbourne mit seinen Sehenswürdigkeiten und für einen Cream Tea in der Fussgängerzone. Übernachtet wird bei Gastfamilien, bei denen in der Regel auch das Abendessen eingenommen wird. Eine kompetente Schweizer Reiseleitung ab Zürich wird die gesamte Reise begleiten. Pauschalpreis pro Person: CHF 2490.–

Reisedaten: 4. Mai bis 17. Mai 2014, 14. September bis 27. September 2014

Das genaue Programm finden Sie in der Januar/Februar-Nummer der Zeitlupe und auf unserer Website www.zeitlupe.ch – mehr Informationen gibts zudem bei globo-study-Sprachreisen, wo Sie umfassend beraten werden und gleich buchen können: globo-study-Sprachreisen, Birmensdorferstrasse 55, 8004 Zürich, Telefon 044 455 34 00, Mail info@globostudy.ch, Internet www.globostudy.ch



Besser altern

Acht Autorinnen und Autoren machen sich Gedanken über das Altern in der heutigen Zeit. Lang leben möchten wir alle, aber wirklich alt und abhängig werden will niemand. Wie geht das zusammen? In der Publikation «Altern in unserer Zeit – Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit» wird aus Sicht der Gerontologie, der Kulturwissenschaften und der Philosophie ein Bild des Altwerdens gezeigt, das die Realität mit all ihren Chancen und Nöten einfängt. Angst, Schmerz und Verlust gehören dazu – wichtig ist, wie man damit umgeht. Ein Plädoyer für ein Altern, das als ein Bestandteil des Lebens wahrgenommen wird – und nicht als lästiges Problem. Nur so könne unsere Gesellschaft der Situation alternder Menschen gerecht werden.

«Altern in unserer Zeit – Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit», Campus Verlag, 231 Seiten, Richtpreis CHF 28.50 (Ex Libris online: CHF 22.80, als E-Book CHF 20.90).

Im Urwald von Zürich

Walderlebnispfad, Raubtierrundweg, Urzeitrundweg – so heissen drei Spaziergänge, auf denen Sie am Stadtrand von Zürich im Sihlwald und auf dem Langenberg Ihre Lunge auslüften können. Hilfreiche Informationen dazu gibt es im Besucherzentrum des Wildnisparks Zürich in Sihlwald, das ab 21. März geöffnet ist, oder auf www.wildnispark.ch. Dort sehen Sie auch, was im Urwald von Zürich im Laufe des Jahres alles geboten wird: von der interaktiven Expedition zu den Höhlenbewohnern bis zur gemütlichen Fahrt mit dem Wildschwein-Express – gezogen von Pferden!

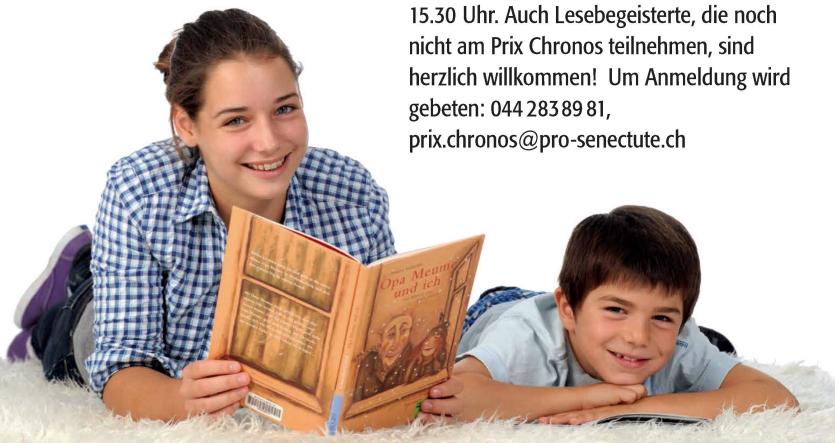


Bild: Wildnispark Zürich

Prix Chronos für Alt und Jung

800 Seniorinnen und Senioren und Kinder in der Deutschschweiz haben die fünf Bücher gelesen, die für den Generationenbuchpreis Prix Chronos nominiert worden sind. Nach fünf Monaten Lektüre und Austausch zwischen Jung und Alt haben alle Teilnehmenden ihre Stimme abgegeben und warten gespannt darauf, wer gewinnen wird. An der Preisverleihung in der Deutschschweiz wird das zehnjährige Bestehen des Prix Chronos gefeiert und natürlich das Siegerbuch gekürt. Bea Heim, Stiftungspräsidentin von Pro Senectute Solothurn und Nationalrätin, übernimmt die Begrüssung, und der Rapper Knackeboul wird das generationendurchmischte Publikum mit Wort und Musik unterhalten. Seien Sie mit dabei am 30. April 2014 im Landhaus in Solothurn von 14 bis

15.30 Uhr. Auch Lesebegeisterte, die noch nicht am Prix Chronos teilnehmen, sind herzlich willkommen! Um Anmeldung wird gebeten: 044 283 89 81, prix.chronos@pro-senectute.ch



Chronisch müde?

www.bio-strath.ch



Alkoholgehalt: 32 % vol.

Strath®

Rekonvaleszenz Tropfen