

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 1-2

Werbung

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>

NATURPARADIES AZOREN

geführte
Rundreise



Entdecken Sie mit uns die einzigartige Inselwelt mitten im Atlantik! In nur 5 Flugstunden erreichen Sie São Miguel, die vielseitigste aller Azoren-Inseln. Imposante Vulkankrater mit tiefblauen Seen, spektakuläre Küsten und eine faszinierende Meeresfauna erwarten Sie!



1. Tag: Schweiz-Lissabon-Ponta Delgada

Flug von Zürich/Genf nach Ponta Delgada. Transfer zum 3*+ Hotel Camões und Aufenthalt bis zum 8. Tag.

2. Tag: Ponta Delgada / Ananasplantage / Gruta do Carvão

Sie besichtigen vormittags die Inselhauptstadt Ponta Delgada. Nach dem Mittagessen (inbegriffen) machen Sie einen Ausflug zu den Ananasplantagen und zur Gruta do Carvão, der bekanntesten Vulkanhöhle der Insel.

3. Tag: Wale & Delfine

Vormittags unternehmen Sie einen Ausflug, um Wale und Delfine in Ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten. Der Nachmittag steht zu Ihrer freien Verfügung.

4. Tag: Furnas / Gorreana

Tagesausflug ins schöne Furnas-Tal. Bewundern Sie dort die qualmenden Fumarolen. Im berühmten Terra Nosta Park haben Sie die Gelegenheit, im grössten natürlichen Thermalbad Europas ein Bad zu geniessen. Zum Mittagessen wird Ihnen die im heissen Sand gegarte Spezialität „Cozido

das Furnas“ serviert (inbegriffen). Auf der Rückfahrt besuchen Sie eine der letzten Teeplantagen Europas in Gorreana.

5. Tag: Sete Cidades / Ponta da Ferraria

Vormittags erkunden Sie die sagenumwobenen Kraterseen von Sete Cidades während einer kurzen Wanderung (leicht, 2 h). Nach dem Mittagessen (inbegriffen) Fahrt nach Ponta da Ferraria, einem natürlichen Meeresschwimmbecken, welches von heissen Quellen gespeist wird.

6. Tag: Lagoa do Fogo / Caldeira Velha / Ribeira Grande

Der Vormittag steht zu Ihrer freien Verfügung. Nachmittags fahren Sie zu einem der schönsten Kraterseen der Azoren, zum Lagoa do Fogo. In der Caldeira Velha haben Sie Gelegenheit, unter einem warmen Wasserfall zu baden. Fahrt nach Ribeira Grande zur Besichtigung einer Likörfabrik.

7. Tag: Nordeste

Der Tagesausflug führt Sie entlang der Nordküste bis Nordeste. Während der Fahrt über die grasgrünen Hügel bieten sich Ihnen viele spannende Eindrücke und wunderschöne Aussichten. Mittagessen in einem lokalen Restaurant (inbegriffen).

8. Tag: Ponta Delgada-Lissabon-Schweiz (oder Verlängerung)

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz.

Geführte Rundreise mit täglichen Abflügen

Preise pro Person in CHF:	Doppelzimmer	Einzelzimmer
01.02.-28.02.14	1727	1999*
01.03.-31.05.14	1797	2133*
01.06.-30.09.14	1839	2196*
01.10.-31.10.14	1797	2133*

* Bei mind. 2 Teilnehmern. Preise für Alleinreisende auf Anfrage.

In den Preisen inbegriffen: Flüge mit TAP Portugal in der U-Economy-Klasse, Flughafentaxen, 7 Übernachtungen inkl. Frühstück im 3*+ Hotel Camões, 4 Mittagessen, Transfers, Ausflüge gemäss Programm mit deutschsprechender Reiseleitung, ausführliche Reisedokumentation, Azoren-Reiseführer, Reisegarantie der TPA
Nicht inbegriffen: Eventuelle Flugklassen-Tarifzuschläge, auf Wunsch Annullationskosten- und SOS-Versicherung CHF 49.-- pro Person



Wir bieten eine grosse Anzahl an unterschiedlichen Unterkunftsarten und verschiedenen Rundreisen auf allen 9 Azoren-Inseln an. Eine Kombination mit Lissabon oder Madeira ist möglich. Bestellen Sie noch heute unseren gratis Farbkatalog und/oder fordern Sie eine Gratis-Offerte an!

Kostenlose Beratung und Reservation beim Azoren-Spezialisten:



Amin Travel
Badenerstrasse 427
8003 Zürich
Telefon: 044 492 42 66
info@amin-travel.ch
www.amin-travel.ch

Ihr Spezialist seit 1984

Witterung, Umweltgifte, Medikamente:

Warum die älter werdende Haut mehr braucht als Kosmetik

Ist Ihre Haut trocken, rissig, schuppig und verspüren Sie oft einen quälenden Juckreiz? Mit diesen Symptomen sind Sie keineswegs allein. Denn die biologische Hautalterung beginnt bereits ab dem 30. Lebensjahr, verbunden mit den ersten sichtbaren altersbedingten Hautveränderungen.

Hautalterung: mehr als ein ästhetisches Problem

Wie alle anderen Körperzellen unterliegen auch die Hautzellen einem Alterungsprozess, der unumkehrbar und genetisch festgelegt ist. So nimmt die Menge an Wasser, die die Haut speichern kann, mit der Zeit ab. Die Haut trocknet aus, wirkt weniger frisch und vital und Falten werden stärker sichtbar. Doch häufig kommen dazu noch Veränderungen, die für die Haut viel mehr als ein kosmetisches Problem bedeuten: Die Haut wird dünner und damit können kleinere Risse entstehen, die nicht nur zu Blutungen, sondern oft auch zu quälendem Juckreiz führen.

Hinzu kommt bei vielen Menschen eine Einschränkung der sogenannten Barrierefunktion der Haut. Diese umfasst unter anderem den wichtigen Säure-Schutzmantel, der die Haut vor der Ansiedelung von krankmachenden Pilzen und Bakterien schützt, sie sozusagen imprägniert. Fehlt er, so kann es zu langwierigen und unangenehmen Hautinfektionen aber auch zu belastenden Allergien kommen.

Medikamente: lebensnotwendig aber oft auch hautschädigend

Hautprobleme können aber auch durch eine Medikamenteneinnahme ausgelöst werden, oder bereits vorhandene Probleme werden durch sie noch verstärkt. Medikamente, die zum Beispiel bei der Behandlung von Herz- und Lungenerkrankungen, bei Arthritis und Venenleiden unverzichtbar sind, haben oft weitreichende Nebenwirkungen. Wassertabletten, Medikamente zur Stärkung der Herzmuskulatur, gegen Herzrhythmusstörungen und zur Blutdrucksenkung verursachen häufig eine trockene, schuppige Haut, die zu Rötungen und Juckreiz neigt.

Der Einsatz von Cortison, der beispielsweise bei schwerem Asthma oder Rheuma unabdingbar ist, führt oft nicht nur zum Gewebeschwund der Haut,

sondern auch zu einer Störung der Wundheilung und einer erhöhten Infektneigung. In die Literatur fand die Symptomatik Eingang als «Pergamenthaut», was die Situation der trockenen, dünnen und rissigen Haut sehr anschaulich beschreibt.

Die Zaubernuss: «Magie» für die Haut



Zur Einnahme dieser lebensnotwendigen Medikamente gibt es keine Alternative. Für die damit verbundenen, sehr belastenden Hautprobleme aber schon: Substanzen aus der virginischen Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*) versprechen Hilfe. Die virginische Zaubernuss ist bereits seit Jahrhunderten als Arzneipflanze den Medizinmännern der nordamerikanischen Indianer bekannt. Europäische Pioniere beobachteten die erstaunlichen Erfolge bei Behand-

lungen mit Hamamelis. Aufgrund der «magischen Wirkung» prägten sie für den Haselnussähnlichen Strauch die volkstümliche Bezeichnung «Zaubernuss».

Hochwirksame Haut-Hilfe aus der Natur

Die Hametum® LipoLotion mit dem hochwirksamen pflanzlichen Wirkstoff aus der virginischen Zaubernuss wirkt den verschiedenen Belastungen der Haut entgegen. Trägt man die Lotion auf die Haut auf, so werden die oberen Hautschichten mit einem Schutzfilm überzogen. Das hat gleich mehrere positive Effekte zur Folge: Die Lotion gibt der Haut Feuchtigkeit zurück und ihre Fettbestandteile verbessern die Hautelastizität.

Gleichzeitig wird aber auch der Transport der heilenden Wirkstoffe in die Haut hinein stark verbessert. Und diese haben es in sich. Unter den vielfältigen Heilwirkungen der Inhaltsstoffe aus der Zaubernuss sind folgende besonders hervorzuheben: Die Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend, was auch Linderung beim oft quälenden Juckreiz verschafft. Darüber hinaus können die Hamamelis-Inhaltsstoffe Bakterien und Pilze sogar direkt auf der Haut angreifen und so ihre Vermehrung hemmen oder verhindern. Der blutungsstillende Effekt der Pflanzenstoffe hilft bei Hautrissen und auch kleinen Verletzungen. Durch diese umfangreichen Heilwirkungen wird die Haut regeneriert und fühlt sich wieder weich und geschmeidig an.

Trockene, juckende, gerötete Haut?

Hametum® LipoLotion

- pflegt Ihre Haut intensiv
- wirkt reizmildernd und beruhigend
- ohne Paraffine, ohne Parabene
- dermatologisch getestet

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.



SCHWABE Pharma AG
6403 Küssnacht am Rigi



Hamamelis hilft immer

Karin Fünfschilling, Apothekerin der TopPharm Sonnen-Apotheke und Drogerie in Niederglatt über den Einsatz von Hamamelis.

Wann empfehlen Sie Hamamelis?

Zur Hautpflege, sowohl bei gesunder wie auch erkrankter oder geschädigter Haut. Wenn die Haut trocken oder rissig ist und juckt, wie es bei Ekzemen, anderen Hautausschlägen und Neurodermitis der Fall ist. Hamamelis lässt sich gut mit einer Kortisontherapie kombinieren. Bei Hämorrhoiden nimmt Hamamelis den Juckreiz, zieht Haut und Blutgefäße zusammen und macht sie stark.

Wo liegen die grössten Vorteile?

Hamamelis wirkt wie Hydrocortison, hat aber keine oder kaum Nebenwirkungen.

Wie fallen die Reaktionen der Kunden aus?

Die meisten setzen Hamamelis als pflanzliche Ergänzung zu einer ärztlich verschriebenen Kortisontherapie ein und reduzieren so den Einsatz von Kortison. Die Kunden schätzen v.a., dass sie ihre Haut mit einem pflanzlichen Medikament pflegen und stärken können. Kunden mit Hämorrhoiden sind positiv überrascht von der guten Wirkung von Hamamelis in Zäpfchen- oder Salbenform.