

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 10: a

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: 04.05.2026

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



Der E-Rollator kommt

Rollatoren sind bis heute keine wendigen Gefährte. Das wird sich bald ändern. Unter der Leitung der Hochschule Luzern und in Zusammenarbeit mit deutschen und schwedischen Ingenieuren ist ein geländegängiger Rollator mit Elektroantrieb entwickelt worden. Kommandozentrale ist eine Art Tablet-Computer. Das Hightech-Gefährt wird ein Notfall- und Navigationssystem haben. Letzteres ist so ausgelegt, dass es auch in Gebäuden funktioniert. Es schlägt nur Wegstrecken vor, die mit dem Rollator bewältigt werden können. Platz für Grosseinkäufe ist auch da. 40 Zuger Seniorinnen und Senioren haben den E-Rollator begeistert getestet. In gut einem Jahr wird er zu kaufen sein, etwa zum Preis eines mittelteuren E-Bikes. www.iHomeLab.ch

Ersatz für Euceta

Wer sich den Knöchel verstaucht hat und zu Hause keine Euceta-Salbe für die Erstversorgung findet, sucht das bewährte Hausmittel auch in Apotheken vergebens. Neu ist unter dem Namen «Acetoflex Gel» aber ein würdiger Ersatz zu kaufen. Hauptbestandteil des naturreinen Produktes von Phytopharma SA ist wie beim Vorgänger essigsaure Tonerde, die abschwellend wirkt. Das Gel enthält auch Arnika- und Parakresse-Extrakte, die als schmerzlindernd bekannt sind.

In Drogerien und Apotheken, die Tube à 125 ml kostet CHF 16.80.



Himmliche Pfade

Vorbei an Wallfahrtskirchen und Klöstern, auf und ab durch faszinierende Berg- und Seenlandschaften: In drei Broschüren unter dem Namen «Himmliche Pfade» wird das Pilger- und Wanderwegnetz der Sakrallandschaft Innerschweiz durch die abwechslungsreiche Luzerner Landschaft rund um den Vierwaldstättersee vorgestellt. Die erste Teilstrecke führt von St. Urban nach Hergiswald in der Nähe von Luzern, die zweite von Hergiswald nach Ingenbohl und die dritte von Ingenbohl über Einsiedeln, Muri und Beromünster zurück an den Ausgangsort St. Urban.

Die Broschüren sprechen Wanderer ebenso wie Pilgerinnen an. Sie enthalten neben einem Höhenprofil Informationen und Fotos zu den Pilgerorten und Sakralbauten, aber auch zu weltlichen Sehenswürdigkeiten und einzelnen Wegstrecken. Die Mehrtageswanderungen lassen sich problemlos in Einzeletappen aufteilen – am Weg gibts Übernachtungsmöglichkeiten von Pilgerunterkünften bis hin zu Viersternehotels. Neben den anspruchsvollen Bergwanderungen sind auch alternative einfachere Talrouten aufgeführt.

Die Broschüren können kostenlos bezogen werden beim Verein Sakrallandschaft Innerschweiz, Blumenweg 8, 6003 Luzern, Internet www.sakrallandschaft-innerschweiz.ch

Sie wandern – Nivea spendet



Bild: swiss-image.ch

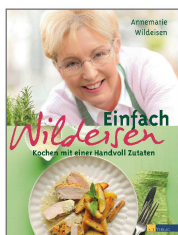
Eine tolle Idee von Nivea: Für jede von 50 vorgeschlagenen Wanderungen, die Sie machen, spendet Nivea 5 Franken an den Verband Schweizer Wanderwege. Und zudem können Sie tolle Ferien auf der Lenzerheide gewinnen. So geht es: Broschüre inkl. Wanderpass bestellen bei Beiersdorf AG, Nivea Familienwanderungen, Duggingerstrasse 21, 4153 Reinach. Dann eine Nivea-Wanderung aus-

suchen, den Wanderpass am Start und Ende der Wanderung an einem Billett-Entwerter abstempeln, Pass ausfüllen und einschicken.

Die nötigen Teilnahme-Unterlagen lassen sich auch aus dem Internet downloaden, inklusive einer speziellen Nivea-Wander-App: www.de.nivea.ch/wandern

So einfach, so gut, so schnell

Noch duftet es stark nach Druckerfarbe, so neu, wie es ist. Aber dieses Kochbuch wird bald die Spuren reger Nutzung zeigen, weil es nicht zu jenen gehören wird, die Sie nur dreimal im Jahr öffnen. Ein echter



«Wildeisen» eben. Versprochen werden über 100 Rezepte, die man mit einer Handvoll Zutaten kochen kann. Zutaten, die Sie nicht in einem exotischen Shop suchen müssen, sondern

um die Ecke kaufen können. Solide Rezepte mit einem Schuss Fantasie. Dazu gibt es praktische Tipps, wie ein Gericht mit wenig Aufwand saisonal oder mit andern Zutaten variiert werden kann. «Einfach Wildeisen, Kochen mit einer Handvoll Zutaten», 240 Seiten, Format 18 x 24,5 cm, 105 Farbfotos, ca. CHF 34.90, im Buchhandel oder direkt im Shop des AT-Verlags: www.at-verlag.ch

Buchpräsentation mit Monika Stocker

Sie sind herzlich eingeladen! Monika Stocker, langjährige Vorsteherin des Zürcher Sozialdepartements und Redaktorin der Zeitschrift «Neue Wege», stellt das Buch «Alles hat seine Zeit» vor – am Mittwoch, 23. September 2015, in der Pro-Senectute-Bibliothek an der Bederstrasse 33 in Zürich (Nähe Bahnhof Zürich-Enge), von 18 Uhr bis ca. 20 Uhr.



Die Ex-Politikerin ist Mit-herausgeberin dieses Lesebuches, das eine Ausbeute der Kampagne von Pro Senectute und den Landeskirchen darstellt, die dem Thema Hochaltrigkeit gewidmet war. Nach der

Präsentation folgen eine Diskussionsrunde und ein Apéro. Bitte melden Sie sich bis zum 18. September per Mail oder telefonisch an: bibliothek@pro-senectute.ch, Telefon 044 283 89 81. Weitere Infos unter www.bibliothek.pro-senectute.ch und www.alleshatseinezeit.ch



Bild: swiss-image.ch

Schlösser-Kreuzfahrt auf dem Thunersee

Eine Schifffahrt an einem Sonnentag im jungen Herbst – da blüht die Seele auf. Am Thunersee steht eine Märchenwelt. Fünf prächtige Schlösser mit grosszügigen Parkanlagen liegen direkt am See: Schloss Spiez, Hünegg, Oberhofen, Schadau und Thun. Mit dem «Lake & Castle Cruise»-Kombiticket entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie ein- und aussteigen und welche Schlösser Sie erkunden möchten. Im Schloss Schadau können Sie zwischen einem Glas Prosecco und einem Eintritt ins Gastronomiemuseum wählen. Schiff ahoi – und viel Vergnügen!

Täglich bis zum 25. Oktober 2015, Preis 1. Klasse CHF 95.–, CHF 60.– mit Halbtax, Preis 2. Klasse CHF 73.–, CHF 48.– mit Halbtax. Inbegriffen: Tageskarte für die BLS-Schifffahrt Berner Oberland, kostenloser Eintritt in zwei von fünf Schlössern am Thunersee, Tageskarte für die Busstrecke Thun – Gunten – Interlaken West.

Tickets sind erhältlich bei Interlaken Tourismus, an den BLS-Schiffstationen, auf den Schiffen sowie unter www.interlaken.ch

Interlaken Tourismus, Höhweg 37, 3800 Interlaken. Telefon 033 826 53 01, Mail reservation@interlaketourism.ch, Internet www.interlaken.ch

Haben Sie es auf dem Herz?



Bild: Prisma

Menschen, die mit einer Herzkrankheit leben oder einen Infarkt erlitten haben, können viel Gutes für sich tun, wenn sie sich einer Herzgruppe anschliessen und ihre körperliche Fitness steigern. In einer der schweizweit 142 Herzgruppen ist man gut motiviert, regelmässig etwas für sein Herz zu tun. Unter der Leitung einer speziell ausgebil-

deten Fachperson treffen Sie sich mindestens einmal pro Woche zu einem auf Sie zugeschnittenen Bewegungsprogramm. Die kompetente Betreuung gibt Ihnen Sicherheit und Vertrauen. Zudem gibts Anregungen für einen herzgesunden Lebensstil. Melden Sie sich für eine Schnupperlektion an! Das Herzgruppenverzeichnis finden Sie unter www.swissheartgroups.ch

Schweizerische Herzstiftung, Herzgruppen, Schwarztorstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14, Telefon 031 388 80 80.