

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 11

## 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:** 06.04.2026

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

# Land der Wikinger

mit Costa Favolosa

**8 Tage ab  
CHF 1049.-**

**inkl. Vollpension,  
An- & Abreise  
pro Person**



**4. Tag:** Der Geiranger Fjord gehört zu den berühmtesten in Norwegen. Geniessen Sie von der Aussichtsplattform aus die wunderschöne Sicht über den Fjord.

**5. Tag:** Bergen ist die zweitgrösste Stadt Norwegens. Sie wird auch die «heimliche Hauptstadt» Norwegens genannt.

**6. Tag:** Kristiansand ist die fünftgrösste Stadt Norwegens und ist die Hauptstadt des sogenannten «Südland».

**7. Tag:** Die zweitgrösste Stadt Dänemarks heisst Aarhus und ist eine Universitätsstadt

**8. Tag:** Ihre Kreuzfahrt endet heute in Warnemünde. Frühstück an Bord, danach Transfer nach Rostock und Rückflug nach Zürich.

Veranstalter: Costa Kreuzfahrten



**1. Tag:** Flug ab Zürich in Economy-Klasse nach Rostock. Nach Ankunft Transfer nach Warnemünde und Einschiffung. Ihr Schiff, Costa Favolosa, sticht am Abend in See.

**2. Tag:** Kopenhagen ist die Hauptstadt Dänemarks und ist eine sehr beliebte Hafenstadt. Das Stadtgebiet verteilt sich über mehrere Inseln.

**3. Tag:** Erholung auf See.



## Reisedaten und Preise pro Person in CHF

Costa Favolosa, Preis pro Person im Doppelzimmer inkl. Flug und Transfer, Vollpension an Bord, jeden Freitag 26.05. – 01.09.2017

- Innenkabine Classic
- Innenkabine Premium
- Aussenkabine Classic
- Aussenkabine Premium
- Aussenkabine Classic
- Aussenkabine Premium

**diga-Aktion**  
**ab 1049.-**  
**ab 1099.-**  
**ab 1299.-**  
**ab 1379.-**  
**ab 1549.-**  
**ab 1639.-**

Preisbeispiel Abreise 26.05.2017. Preisänderungen der Reederei bleiben jederzeit vorbehalten. Alleinbenutzung auf Anfrage.

## Unsere Leistungen

- Flug ab/bis Zürich in Economy-Klasse
- Transfer
- Kreuzfahrt in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord
- deutschsprachige Bordreiseleitung

## Nicht inbegriffen

- Getränke und persönliche Ausgaben an Bord
- oblig. Serviceentgelt (10 Euro p.P./Tag)
- Annullations- und SOS-Versicherung
- Ausflüge von Costa Kreuzfahrten

## Auftragspauschale

CHF 30.- pro Person, max. CHF 60.- pro Dossier

## Costa Favolosa

Baujahr 2011 – 1508 Kabinen – 12 Bars – 5 Restaurants – 13 Decks – 4 Swimmingpools – 5 Whirlpools – Theater und Casino – Wellness und Sport

**Limitiertes Kontingent!**

**RUDOLF**

loren sie mehr und mehr ihrer Rückzugsgebiete, da die Wälder übernutzt und gerodet wurden. Ab etwa 1870 wanderten ein paar erste Hirsche von Österreich her wieder in das Bündner Prättigau und Schanfigg ein und begründeten eine erste neue Population auf Schweizer Gebiet.

Die Alpen und Voralpen wie auch der südliche Jura sind heute wieder von Hirschen besiedelt, und deren Wiederausbreitung dauert offenbar weiter an. Zur allgemeinen Überraschung können sich die Hirsche selbst im dicht besiedelten Mittelland niederlassen, in Gebieten, die Wildbiologen als ungeeignet für diese vorsichtigen Tiere erachtet hätten. So leben heute wieder einige Hirsche auf solothurnischem Gebiet, im Aargau und im bernischen Mittelland. Sie nutzen Wälder als sichere Rückzugsgebiete, treten aber zur Nahrungssuche auch auf offenes Kulturland hervor. Ihre Ausbreitung bringt auch Herausforderungen mit sich, denn wo sie sich lokal sehr häufig aufhalten, können Hirsche beträchtliche Schältschäden an Bäumen verursachen oder den Jungwuchs beeinträchtigen. Als grösste einheimische Wildtiere – mit einer Schulterhöhe von bis zu 150 Zentimetern bei den Böcken – würden sie natürlicherweise einzig vom Wolf gejagt.

## Verwandte in fernen Ländern

Der Rothirsch ist in Mitteleuropa weit verbreitet und im Ganzen nicht gefährdet, in der Schweiz umfasst sein Bestand wieder rund 30 000 Tiere. Doch die Verinselung der Landschaft und die Zerschneidung der Lebensräume könnten die Ausbreitung und die Durchmischung von Hirschpopulationen behindern. Wo die Bestände isoliert bleiben, kann es längerfristig zu Inzucht kommen. Wildbrücken über Autobahnen und ähnliche Wanderkorridore sind daher für die Hirsche – und ebenso für andere wandernde Wildtiere wie Luchs und Wolf – äusserst wichtig.

In anderen Regionen der Erde leben zum Teil sehr seltene Unterarten des Rothirsches, die sich in einigen Eigenschaften vom Rothirsch Mitteleuropas unterscheiden. Im indischen Teil von Kaschmir, im westlichen Himalaya, bemühen sich Biologen und Naturschützer unter schwierigen Umständen, den Hangul oder Kaschmirhirsch vor dem Aussterben zu bewahren. Der Bestand dieses einzigartigen Hirschs ist auf kaum zweihundert Individuen geschrumpft und sehr inzuchtgefährdet. Der Berberhirsch, eine auch als Atlashirsch bezeichnete Unterart, lebt als einziger Hirsch in Afrika. Auch dieses im nordafrikanischen Atlasgebirge beheimatete Tier wäre beinahe ausgerottet worden.

Esther Wullschlegler Schättlin

diga reiseCenter Heidi Frei AG

• 8854 Galgenen, Kantonsstrasse 9  
 • 5430 Wettingen, Alberich-Zwysigstrasse 84

**0848 735 735**  
**www.digareisen.ch**

# Vorhofflimmern erhöht das Schlaganfallrisiko



Professor Christian Sticherling ist Herzspezialist und leitet seit 2010 die Abteilung für Herz-Rhythmusstörungen am Unispital Basel.

**Herr Sticherling, meiner Bekannten ist neulich kurz schwindelig geworden. Der Vorhof in ihrem Herzen würde flimmern, hat ihr Arzt festgestellt. Was bedeutet das?**

In den linken Vorhof münden Blutgefässe. Die sind innen mit Zellen beschichtet, die eng miteinander verbunden sind wie Pflastersteine auf einer Strasse.

Wenn nun der Druck im Herzen steigt – am häufigsten durch Bluthochdruck – kann die enge Verbindung zwischen den Steinen unterbrochen werden und in den Zellen entstehen Stromstösse. Die breiten sich wie kleine Tornados auf den Vorhof aus und der fängt dadurch an, rasend schnell zu schlagen, also zu flimmern.

## Warum ist das so schlimm?

Die Schläge werden vom Vorhof nicht mehr geordnet weitergeleitet und das Herz pocht unregelmässig, meist zu schnell, manchmal zu langsam. Viel schlimmer ist beim Vorhofflimmern aber das hohe Risiko für einen Schlaganfall.

## Wie kommt es dazu?

Der linke Vorhof ist an einer Stelle etwas ausgebeult, wir nennen das Herzohr. Das wird beim Flimmern nicht gut mit Blut ausgespült, Blutplättchen bleiben aneinander haften und werden durch Eiweissfäden verklebt. Dieses Blutgerinnsel kann mit dem Blut ins Hirn geschwemmt werden, dort ein Gefäss verstopfen und als Folge sterben Nervenzellen. Das ist ein Hirnschlag oder Schlaganfall.

## Die Schweizerische Herzstiftung fand heraus, dass viele Leute einen Schlaganfall nicht erkennen würden ...

Dabei wäre dies sehr wichtig, denn jede Minute zählt! Bei einem Hirnschlag kann man plötzlich seinen Arm oder sein Bein nicht mehr richtig bewegen oder spürt Berührungen auf der Haut nicht mehr. Manche sehen auf einmal auf der einen Seite nichts mehr oder sprechen nuschelig. In diesen Fällen soll man keine Zeit verlieren und sofort mit der Ambulanz in ein Spital, am besten in ein Hirnschlagzentrum.

## Wie merke ich, ob mein Vorhof flimmert?

Durch Schwindel, Herzstolpern, Herzasen oder Atemnot. Dann sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen, damit dieser die Behandlung zur Verhinderung eines Schlaganfalls einleiten kann. Aber viele Betroffene spüren Vorhofflimmern nicht. Darum empfehle ich, ab dem 65. Lebensjahr den Puls regelmässig vom Arzt fühlen und ab und zu ein EKG machen zu lassen.

## Kann man Vorhofflimmern vorbeugen?

Ja: Sich regelmässig bewegen, nicht rauchen, wenig Fleisch und viel Gemüse essen, nicht zu viel Alkohol trinken und Übergewicht vermeiden, Blutfettwerte kontrollieren und Bluthochdruck gut einstellen lassen. Damit schützt man sich übrigens auch vor vielen anderen Krankheiten.

Das Interview führte Felicitas Witte.

### Vorhofflimmern in Zahlen:

- Betroffen in Europa: *6 Millionen Menschen*
- Risiko für Schlaganfall: *5 Mal höher als bei der Normalbevölkerung*
- Risiko für Herzschwäche: *3 Mal höher*
- Risiko, früher zu sterben: *doppelt so hoch*

### Informationsbroschüre Diagnose Vorhofflimmern

Um die kostenlose Informationsbroschüre zur Diagnose Vorhofflimmern von Bayer zu bestellen, senden Sie bitte eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Vermerk «Informationsbroschüre Vorhofflimmern» an:

**orders-hc@bayer.ch**



L:CH-COM.HC.05.2015.06835-DE