

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 3

**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:** 10.04.2026

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

## Erfülltes Leben – gutes Sterben



Wer sich mit dem Tod befasst, sei zufriedener – sagen neue Studien. Der Gedanke an die Endlichkeit zeigt offenbar, was wirklich zählt im Leben. Doch was macht ein erfülltes Leben aus? Und wie ist es, wenn die Zeit sich neigt? Der neue Beobachter-Ratgeber «Leben, Tod und Selbstbestimmung» geht solchen Fragen nach und ermuntert dazu, das eigene Leben in all seinen Facetten zu leben. Die Autorin und Philosophin Denise Battaglia informiert über Themen wie Abhängigkeit im Alter, Palliative Care oder Suizidhilfe. Daneben erzählt sie berührende Schicksalsgeschichten und lässt Fachpersonen ebenso wie Betroffene zu Wort kommen.

Denise Battaglia: «Leben, Tod und Selbstbestimmung», Beobachter-Buchverlag, 2016, 224 Seiten, Richtpreis CHF 39.–.

## Ein Baum fürs Köpfchen

Unser Gehirn «atmet» Blut. So in etwa lässt sich vereinfacht erklären, weshalb eine gute Durchblutung besonders wichtig ist. Das pflanzliche Arzneimittel Tebofortin soll diesen Vorgang unterstützen und so gegen Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und Schwindelgefühle, die durch verkalkte Arterien entstehen, wirken. Die Schwabe Pharma hat die Tabletten mit einem Spezialextrakt des asiatischen Ginkgo-Baums entwickelt.

«Tebofortin intens» oder «Tebofortin forte», pflanzliches Arzneimittel, rezeptfrei in Apotheken oder Drogerien erhältlich, ab etwa CHF 35.– für 30 Tabletten.



Bilder: Christian Knecht

## Die Liebe währt ein bisschen ewiger



Nach fünf Jahren Funkstille ist es zurück, das äusserst erfolgreiche Schweizer Musical «Ewig Lieb». Zwischen 2007 und 2012 besuchten es in Zürich und Bern in fünf Saisons nicht weniger als 650 000 Zuschauerinnen und Zuschauer. Zum 10-Jahre-Jubiläum gibt es das Stück mit den vielen Schweizer Hits und den drei Murneli für nochmals zweieinhalb Monate in Zürich zu sehen – und die Zeitlupe verlost dazu 4 × 2 Tickets. In einer Nebenrolle tritt Marc «Cuco» Dietrich, bekannt aus den 70er-Jahren mit dem Trio Peter, Sue & Marc, als Herr Lieberherr auf. Lesen Sie dazu das Porträt auf Seite 7.

Die Zeitlupe verlost 4 × 2 Ticketgutscheine im Gesamtwert von CHF 864.–, gültig für alle Vorstellungen vom 2. März bis 14. Mai 2017 in der Maag-Halle in Zürich.

### Wettbewerbsfrage: Wie viele Tickets werden insgesamt verlost?

Und so nehmen Sie an der Verlosung teil: Senden Sie eine Postkarte mit Ihrer Lösung, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: Zeitlupe, «LIEBI», Postfach, 8074 Zürich. Telefon: Wählen Sie 0901 909 937 (90 Rp./Anruf). Sprechen Sie Ihre Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse auf das Band. SMS: Senden Sie das Keyword LIEBI, Ihre Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse an die Kurznummer 970 (90 Rp./SMS).

Einsendeschluss ist der 20. Februar 2017. Viel Glück!



## Ferien ohne Hürden

Seit über 20 Jahren setzt sich die Organisation Procap dafür ein, dass Menschen mit einem Handicap möglichst reibungslos eine Ferienreise buchen und später auch geniessen können. Der Reisekatalog für das Jahr 2017 führt für Individualreisende neue Destinationen wie Sizilien, Apulien und Sardinien auf. Gruppenreisen sind an so entfernte Orte wie Vietnam oder Mauritius möglich. Aber auch Schiffsreisen, Aktivferien wie etwa ein Segeltörn oder neu eine Tanz- und Kreativwoche sind im Angebot. Zudem berät Procap auch gerne Seniorinnen und Senioren bei ihrer nächsten Reise.

Informationen und Bestellung der Broschüre: [www.procap-ferien.ch](http://www.procap-ferien.ch), Mail: [reisen@procap.ch](mailto:reisen@procap.ch), Telefon: 062 206 88 30.

## Wie gehts?

Über zwei Millionen Menschen in der Schweiz sind von einer Krankheit betroffen oder haben eine körperliche oder geistige Beeinträchtigung. Umso wichtiger, dass sie nicht darauf reduziert werden. Dafür setzt sich der gemeinnützige Verein «Tag der Kranken» ein – seit 1939. In diesem Jahr steht der Sensibilisierungstag am 5. März unter dem Motto: «Schau mich an: Ich bin voll im Leben!» Dafür braucht es Mitmenschen statt bloss Medikamente.

Tag der Kranken, So, 5. März 2017, verschiedene Veranstaltungen in der ganzen Schweiz. Mehr Infos: [www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch)

# Inselglück auf Island

Letzte Plätze frei

In der vorletzten Ausgabe der Zeitlupe haben wir Ihnen von der faszinierenden Zeitlupe-Leserreise nach Island vorgeschwärmt. Von weiten Sandstränden, mächtigen Wasserfällen, brodelnden Vulkanen, heissen Geysiren, frei lebenden Pferden und sympathischen Menschen. Im August hat es noch einige Plätze frei für die achttägige Reise auf die wundersame Insel im Norden Europas. Sie können Westisland bereisen, die Halbinsel Snæfellsnes, das Hochland, den traumhaften Thingvellir-Nationalpark, Südisland und natürlich die Hauptstadt Reykjavik.

Zeitlupe-Reise nach Island, 4. bis 11. August 2017. Preis pro Person im Doppelzimmer CHF 2990.–, im Einzelzimmer CHF 3590.–. Inbegriffen: Kontiki-Direktflug Zürich – Keflavik – Zürich mit Edelweiss Air in der Economy-Klasse, Flughafen- und Sicherheitstaxen, 7 Übernachtungen in einfachen Hotels und Gästehäusern inkl. Halbpension, Deutsch sprechende lokale Reisebegleitung, Busfahrten im Reisebus laut Programm, alle erwähnten Ausflüge, Führungen, Eintritte und Transfers laut Programm. Optionale Walsafari CHF 73.–. Gruppen mit 15 bis 25 Personen. Beratung und Anmeldung: Kontiki Reisen, Bahnhofstrasse 31, 5400 Baden, Telefon 056 203 66 88, [info@kontiki.ch](mailto:info@kontiki.ch)

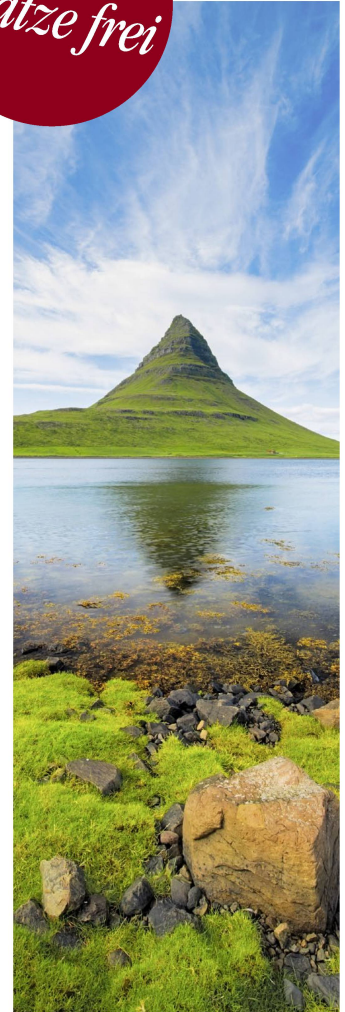


Bild: huber-images.de/Gianni Krätli

## Fonduegabel? Fonduegondel!

Bild: swiss-image.ch/Christian Perret



Wer sich in Grächen schon einmal gewundert hat, dass es in der Gondel nach Käse stinkt, obwohl keiner der Passagiere sich seiner Skischuhe entledigt hat: Es gibt eine Erklärung dafür. Sie heisst «Fondue in der Gondel». Der Walliser Skiert bietet dieses Vergnügen in dieser Saison noch an sieben Terminen bis Mitte April an. Die Gondeln fahren schön langsam, damit das Caquelon auch auf dem Tisch bleibt. In Zermatt gibt es viermal pro Jahr dasselbe, dort spricht man vom «Fondue am Seil».

Mehr Infos und Buchungen: [www.graechen.ch](http://www.graechen.ch) oder Grächen Tourismus, Telefon 027 955 60 60. Für Zermatt: Telefon 027 966 01 01.



„Jetzt kann meine Haut wieder ein entspannendes Bad genießen.“

## IDUMO Badelift-Systeme

- ✓ Kostenlose persönliche Beratung vor Ort
- ✓ Fachgerechte Montage
- ✓ Einfache Bedienung
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne

Mehr Informationen unter [www.idumo.ch](http://www.idumo.ch)  
 IDUMO International – individuelle Dusch- und Mobilitätssysteme  
 Postfach, CH-5642 Mühlau AG  
[info@idumo.net](mailto:info@idumo.net)



Gratis-Broschüre und Infos: **Tel. 0800-808018**  
 24 Std., gebührenfrei

# et cetera

## Auch das Buttergipfeli heilt

«Das Okapi hat Husten» – ein Buchtitel, der neugierig macht. Der reich bebilderte Band erzählt über 50 Geschichten aus dem Alltag der Basler Zootierärzte. Eines der neun Kapitel lautet «Alterspflege und Aktivierungstherapie». Wir erfahren, dass Tierpfleger kreativ sein müssen. Der Straussenhahn Baringo etwa nimmt sein pflanzliches Medikament gegen Arthrose und Rheuma am liebsten, wenn man es in ein Buttergipfeli versteckt. Ähnlich beim mit der Giraffe verwandten Okapi: Sein Husten wird geheilt, indem die Pfleger das Medikamentenpulver mit einer Banane zerdrücken und auf seinem Rücken verstreichen. Okapis dulden kein verschmutztes Fell – die Medizin wird weggeleckt. Das Buch bietet spannende Einblicke – und Wissenswertes wie etwa, dass Wildtiere Krankheitssymptome verbergen, um nicht einem Raubtier aufzufallen oder ihren Rang zu verlieren.

«Das Okapi hat Husten – Geschichten aus dem Alltag eines Zootierarztes», Christoph-Merian-Verlag, Basel 2016, 232 Seiten, Richtpreis CHF 29.–.



Bild: Prisma

## Im Zürcher Hammam schwitzt sich günstiger

Wer ins orientalische Dampfbad oder in die Sauna möchte, soll nicht schon beim Anblick der Eintrittspreise ins Schwitzen kommen. Das sehen auch die städtischen Betreiber des Zürcher «Hammam & Spa» im Volkshaus so. Seniorinnen und Senioren (sowie Studierende) können dort seit Kurzem für 32 statt 48 Franken in den Hammam und für 20 statt 32 Franken in die Sauna. Dieses Angebot gilt montags bis freitags von 11 bis 16 Uhr.

«Hammam & Spa», Stadtbad, Volkshaus Zürich [www.stadtbadzuerich.ch](http://www.stadtbadzuerich.ch)



## Von kleinen und grossen Fussnoten

Was trugen Menschen in der Steinzeit oder im Mittelalter eigentlich an den Füßen? Dieser Frage geht das Museum für Urgeschichte(n) in Zug nach. Die Ausstellung «Schuh – 5000 Jahre unterwegs» zeigt die verschiedenen Stationen in der Schuhentwicklung auf, vom ersten Fusschutz bis zu den noblen Stiefeln im Mittelalter. Zudem gibt es seltene Schuhfunde aus der Schweiz und Europa zu sehen. Interessanter Bonus: Es hat einige Kopien alter Schuhe, die man anprobieren kann. Wie wärs mit genagelten Sandalen? Oder Bastmokassins aus der Steinzeit?

«Schuh – 5000 Jahre unterwegs», bis 5. Juni, Museum für Urgeschichte(n), Zug, Di bis So, 14 bis 17 Uhr. Mehr Informationen: [www.museenzug.ch](http://www.museenzug.ch)

Bild: Museum für Urgeschichte(n)/Res Eichenberger



## Schöne Aussichten

Wer im Alter in der kalten Jahreszeit den Fokus vom Skifahren auf den Reiz der Beiz legt, liegt mit diesem Buch goldrichtig. Der Reiseautor Claus Schweitzer hat aus den rund 2000 Skihütten der Schweiz die seiner Meinung nach 108 besten herausgepickt – und nach Lage, Küche, Service und Ambiente bewertet. Zudem erfahren winterwandelustige Menschen, wie sie dorthin gelangen. Ein schönes Buch mit über 100 Gründen, in die Berge zu fahren.

Claus Schweitzer: «Die schönsten Skihütten & Bergrestaurants in der Schweiz», Werd & Weber Verlag, Thun 2016, 234 Seiten, Richtpreis CHF 35.–.



Inserat

# Erlebnistage Malta

Erleben Sie die spannende Mittelmeerinsel!

**5 Reisetage  
ab Fr. 845.–**



Marsaxlokk



Azufe Fenster

REISELEITUNG  
VOR ORT  
**Reiseleitung**

So klein und idyllisch Malta auf den ersten Blick wirken mag, so reich an einer interessanten Kultur ist die Insel. Entdecken Sie Malta und die Schwesterinsel Gozo!

1. Tag: Zürich – Malta
2. Tag: Valletta – Mdina
3. Tag: Insel Gozo
4. Tag: Zurrieq – Marsaxlokk
5. Tag: Malta – Zürich

Vögele Reisen AG, 8048 Zürich, info@voegele-reisen.ch

### UNSERE TOP-PREISE

Pro Person im Doppelzimmer in Fr.

Sofort-Preis gültig für mindestens 50% der verfügbaren Plätze, danach Katalogpreis.

Ihre Reisedaten	Katalog-Preis	Sofort-Preis
30.03.17–03.04.17	895.–	<b>845.–</b>
13.04.17–17.04.17	915.–	<b>865.–</b>
20.04.17–24.04.17	915.–	<b>865.–</b>
11.05.17–15.05.17	945.–	<b>895.–</b>
21.09.17–25.09.17	1045.–	<b>995.–</b>
05.10.17–09.10.17	975.–	<b>925.–</b>
19.10.17–23.10.17	945.–	<b>895.–</b>

#### Nicht inbegriffen

- Einzelzimmer 95.– bis 110.–
- Versicherungen auf Anfrage
- Kleingruppenzuschlag unter 15 Personen möglich

Internet-Buchungscode: **vr malt01**

### Das ist alles inbegriffen

- ✓ Linienflüge mit Air Malta in Economy-Klasse
- ✓ Alle Flugnebenkosten
- ✓ Transfers bei An- und Abreise
- ✓ 4 Nächte im 4-Sterne Dolmen Resort Hotel
- ✓ Täglich Frühstück und 1x Abendessen
- ✓ Umfangreiches Ausflugspaket: 2 Ganz- und 1 Halbtagesausflug
- ✓ Beste Betreuung durch lokale Deutsch sprechende Reiseleitung während den Transfers und Ausflügen
- ✓ Reiseunterlagen inklusive Reiseführer

reka: 100% REKA-Zahlung möglich

REISEGARANTIE

Beste Qualität auf Reisen – weltweit.

Jetzt buchen: 0800 835 800  
oder [www.voegele-reisen.ch](http://www.voegele-reisen.ch)

**Vögele Reisen**