

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 9

Artikel: Zehn Helferchen für unterwegs
Autor: Grüter, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086907>

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>

iDuMo[®]
INTERNATIONAL



Badelift

- ✓ Einbau ohne Bohrungen möglich
- ✓ Persönliche Fachberatung vor Ort
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne
- ✓ Einfache Bedienung

Broschüre
gratis:
0800-808018
Anruf
gebührenfrei

Informationen unter
www.idumo.ch,
info@idumo.net

Zehn Helf

Nun buckeln sie wieder ihre Rucksäcke! Spätsommer und Frühherbst locken besonders viele Wanderinnen und Wanderer in die Natur: über 65 000 km Wanderwege stehen ihnen landesweit zur Verfügung. Für welche Strecke sie sich auch immer entscheiden – diese Begleiter erleichtern oder bereichern ihren Ausflug ungemein.

TEXT: ROLAND GRÜTER

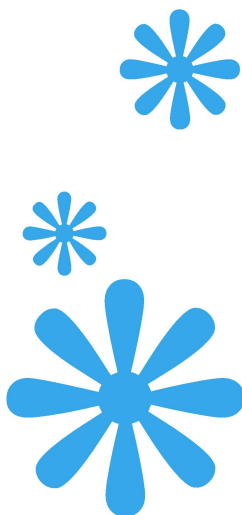
1 Jährlich werden in der Schweiz über 100 Millionen Cervelats verspeist. Falls wir auf der Wanderung Appetit darauf bekommen: Diese Teleskop-Grillgabel lässt sich bis 50 cm ausziehen – zusammengeschoben verschwinden ihre Spitzen im Griff. CHF 14.90, im ausgewählten Fachhandel, etwa bei www.transa.ch

2 Was tun, wenn an den Füßen Blasen wachsen? Woher stammt das Wort Wandervogel? Zwei wanderbegeisterte Autoren haben 101 Fakten über ihre Leidenschaft zusammengetragen: hilfreiche, aber auch amüsante. «101 Dinge, die ein Wanderer wissen muss», Andreas Dick und Georg Hohenester, Bruckmann. CHF 21.30, etwa bei Orell Füssli

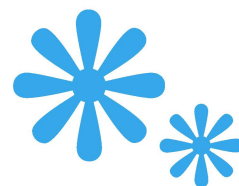
3 Ein cooles Tuch! Nass machen, kurz durch die Luft schwingen, auf den Nacken legen – schon erfrischt uns das Cool Towel mit angenehmer Kühle. Dieses Wunder lässt sich dank 3D-Mikrofasern beliebig oft wiederholen. «Cool Towel» mit Transportflasche, im 2er-Set, je 110 x 32 cm. CHF 14.95, bei www.weltbild.ch

4 Die Hersteller bezeichnen sie als leichteste Regenjacke, sie wiegt nur 97 g. Trotzdem ist die 3-Schichten-Jacke hochfunktionell, wasserdicht und atmungsaktiv. «Hyper 100 Jacket» von Berghaus, ab CHF 239.-, etwa bei www.galaxus.ch

5 Mit dieser App lässt sich Hilfe herbeiholen, auch wenn in Not geratene Wanderer im Funkloch sitzen und ihr Smartphone kein Empfang hat. Entwickelt wurde die Rettungs-App von einem Zürcher Start-up, ein Spin-off der ETH. «Uepaa!»-App, kostenlos, in den App-Stores



erchen für unterwegs



6 Dieser Rucksack gilt als Ikone! Seine Ausstattung ist beeindruckend, trotz kompakter Grösse – was ihn schon mehrfach in Tests zum Sieger gemacht hat. «Osprey Talon 22», erhältlich in zwei Grössen, CHF 98.–, etwa bei www.fruugo.ch

7 Wer die Natur liebt, vermeidet Abfall. Statt Sandwiches in Plastikfolie zu wickeln: Diese ökologischen Einpacktücher sind eine prima Alternative. Die wächserne Beschichtung macht sie sogar antibakteriell. «Natural Wraps», 3er-Set, CHF 14.90, bei www.geschenkidee.ch

8 Damit wir uns selbst ins nasse Gras setzen können: Diese Outdoor-Decke hält bis vier Hosenböden trocken und lässt sich nach ihrem Einsatz handgross zusammenfalten: Outdoor Decke «Matadore», CHF 29.95, bei www.bettybossi.ch

9 Vergangenes Jahr mussten in der Schweiz 3200 Berggänger gerettet werden. Um uns nicht unnötig in Gefahr bringen: Die Beratungsstelle für Unfallverhütung hält für Interessierte die Broschüre «Bergwandern – Sicher über Stock und Stein» bereit – mit vielen Tipps und hilfreichen Checklisten. Gratis zu beziehen auf www.bfu.ch

10 Auch wenn sich Wandervogel mit langen Hosenbeinen und Jacken schützen: Manchmal beißen Zecken trotzdem zu. Dieses Sackmesser ist mit Lupe und Zecken-Tool ausgestattet, um die Plagegeister wieder loszuwerden. Doppelt gut: Cervelats einritzen kann das Messer auch. Schliesslich wollen Wandervogel den Grillspieß (s. Punkt 1) nicht unbenutzt nach Hause tragen. «TT05 Tick Tool» von Swiza, CHF 53.–, bei www.swiza.com