

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 98 (2020)
Heft: 4

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: 20.01.2026

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



EDITORIAL

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser*

Zu Hause bleiben und den Kontakt mit anderen meiden, um Leben zu retten: Die Corona-Krise und die damit einhergehenden **starken sozialen Einschränkungen** sind für uns alle eine grosse Herausforderung. Um die Risikogruppen – Menschen über 65 und Personen mit Vorerkrankungen – vor einer Ansteckung mit dem Virus zu schützen und eine Überlastung des Gesundheitssystems zu verhindern, ist es in dieser ausserordentlichen Lage aber unabdingbar, dass sich Jung und Alt solidarisch zeigen, Anteil nehmen und füreinander sorgen. Der **Ausnahmestatus hat auch den Redaktionsalltag verändert**. Um das gesundheitliche Risiko zu minimieren und die Produktionssicherheit zu gewährleisten, recherchieren unsere Journalistinnen und Journalisten derzeit von zu Hause aus, sind nur noch unterwegs, wenn es gar nicht anders geht. Auf den Umfang der Zeitlupe wirkt sich die gegenwärtige Situation ebenfalls aus: Weil viele Inserate storniert wurden, erscheint die aktuelle Ausgabe in einer leicht reduzierten Seitenzahl. So gerne wir Ihnen die mit dem Corona-Virus verbundenen Sorgen und Ängste abnehmen würden – leider steht das ausserhalb unserer Macht. Was wir Ihnen mit dieser Zeitlupe hingegen anbieten können, ist **vielfältiger Lesestoff**, der Sie im Alltag unterstützt, aber auch auf andere Gedanken bringen soll. So finden Sie im Themenmix, der teilweise vor den Restriktionen entstanden ist, neben Hinweisen auf wichtige (Pro-Senectute-) Dienstleistungen und Experten-Meinungen zur aktuellen Lage auch Rätsel, ein feines Pak-Choi-Rezept, ein Porträt über den Zürcher Parfümeur Werner Abt, einen berührenden Schwerpunkt zum Thema Verwitwung sowie ein Interview mit der Bestseller-Autorin Eveline Hasler.

Ich wünsche Ihnen im Namen des gesamten Zeitlupe-Teams viel Freude bei der Lektüre und vor allem gute Gesundheit.

Marianne Noser, Chefredaktorin

ps.

SCHREIBEN SIE UNS!

Damit uns in den eigenen vier Wänden die Decke nicht auf den Kopf fällt, müssen wir kreativ werden und neue Strategien entwickeln. Deshalb nimmt es uns wunder, wie Sie mit der Corona-Krise umgehen, wie Sie Abwechslung und Freude in Ihren Alltag bringen. Wie wirken Sie der Vereinsamung entgegen und wie pflegen Sie den Kontakt mit anderen? Lassen Sie uns an Ihren Ideen und Tricks teilhaben und schreiben Sie uns: Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich, Mail info@zeitlupe.ch.



© Sonja Ruckstuhl; shutterstock

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

Gut verdauen und wohlfühlen

Wie die Ernährung eine gute Verdauung und das Wohlfühl fördert



Franziska Hunziker,
dipl. Ernährungsberaterin
HF SVDE

Schon die alten Griechen wussten: Gesundheit beginnt bei der Ernährung. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Auch das Bewusstsein für gesundes Essen ist bei vielen von uns vorhanden, doch die Umsetzung im Alltag fällt oftmals schwer.

Zu wenig Bewegung, zu viel Stress und eine einseitige Ernährung können unangenehme Folgen haben und sich unter Umständen auf die Verdauung auswirken. Doch wie kann mit der eigenen Ernährung ein ausgewogener Lifestyle gefördert werden?

Genuss statt zugesetztem Zucker und Süsstoffe

«In der Schweiz liegt der Zuckerkonsum deutlich über den Empfehlungen. Das spiegelt unseren heutigen Lebensstil wider», erläutert Franziska Hunziker, dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE. Vor allem Süssgetränke und Snacks haben oftmals einen hohen Anteil an zugesetztem Zucker. «Das, was wir an Kalorien aufnehmen, ist im Vergleich zu unserem Kalorienverbrauch häufig zu hoch», weiss Hunziker aus ihren Beratungen. Süsstoffe können eine Alternative sein, somit lassen sich Kalorien einsparen. Optimalerweise reduzieren wir jedoch sowohl die Menge des zugesetzten Zuckers als auch die der Süsstoffe und entdecken wieder den unverfälschten Geschmack unserer Lebensmittel.

«Joghurts mit Bifidus Bakterien sind leicht in die alltägliche Ernährung integrierbar»

Die Verdauung natürlich regulieren

Eine wichtige Rolle für das Wohlfühl spielt unsere Verdauung. «Es ist unser grosses Glück, dass die Darmflora durch die richtige Ernährung positiv beeinflusst werden kann», sagt Franziska Hunziker. Ihre Devise lautet: «Eine ausgewogene und individuell auf den eigenen Lebensstil abgestimmte Ernährung!» Dabei können gerade Probiotika einen wichtigen Beitrag hin zu einer gesunden Darmflora leisten.*

Probiotika ja – und regelmässig

Probiotika können sehr gut über die Nahrung aufgenommen werden – sie sind zum Beispiel in fermentierten Produkten wie Joghurt enthalten. «Joghurts mit Bifidus Bakterien oder Lactobazillen, beides Formen von Probiotika, sind leicht in die alltägliche Ernährung integrierbar», meint Franziska Hunziker. «Im Gegensatz zu gewöhnlichen Joghurts ist hier ausserdem erwiesen, wie viele der Bakterien es tatsächlich funktionsfähig in den Darm schaffen. Das ist ein grosses Plus».

Um ihre Wirkung zu entfalten, sollten probiotische Produkte regelmässig auf dem Speiseplan stehen. «Stellt man seine Ernährung um, braucht man Geduld, denn Veränderungen machen sich oft erst nach 14 Tagen bemerkbar. Man darf also nicht erwarten, dass der Blähbauch gleich am nächsten Tag verschwindet», erklärt Franziska Hunziker. Ihr Fazit: «Wenn man auf eine ausgewogene Ernährung achtet, kann man sehr viel bewegen!»

* Die Verdauung der im Produkt enthaltenen Lactose wird durch Lebkulturen in Joghurt oder fermentierter Milch bei Personen, die Probleme mit der Lactoseverdauung haben, verbessert.

NEU. PROBIOTISCHES JOGHURT OHNE ZUCKERZUSATZ.



Die einzigartigen probiotischen Kulturen überleben die Magensäure in grosser Zahl. So kann die Darmbewegung stimuliert werden und das hilft bei täglichem Verzehr die Verdauung natürlich zu regulieren.

** ACTIVIA trägt zum Darmwohlbefinden bei, indem es die Darmpassagezeit verkürzt und das Aufgeblähtsein reduziert.