

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Die Letzte

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.06.2025

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

## Sudoku

3	4	2			a		6	
9		6		7		8	2	
				3	2			9
1	3	4	7	2	9			
5	b	8		1	3		9	
	7	9			5	3		c
		1		5		2		6
8		7	2	4	6	9	3	1
6	2	d		9		4	5	

### Lösung per Postkarte

#### oder E-Mail an:

Spitex Magazin, Wettbewerb  
Effingerstrasse 33, 3008 Bern  
wettbewerb@spitexmagazin.ch

#### Einsendeschluss:

24. Februar 2021

Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser des Spitex Magazins. Ausgenommen sind Mitarbeitende von Spitex Schweiz und deren Familienangehörige. Die Gewinner werden ausgelost und benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Impressum

### Herausgeber

Spitex Schweiz, Effingerstrasse 33, 3008 Bern  
Telefon +41 31 381 22 81  
admin@spitex.ch, www.spitex.ch

### Redaktion

Spitex Magazin, Effingerstrasse 33, 3008 Bern  
Telefon +41 31 370 17 59  
redaktion@spitexmagazin.ch  
www.spitexmagazin.ch

ISSN 2296-6994

### Erscheinungsweise

6 x jährlich als Printmagazin und als App

### Redaktionsschluss / Inserateschluss

27. Januar 2021 (Ausgabe 1/2021)

### Gesamtauflage 6500 Exemplare

4200 Exemplare Deutsch  
1900 Exemplare Französisch  
400 Exemplare Italienisch (Beilage)

### Abonnemente

Abodienst Spitex Magazin  
Industriestrasse 37, 3178 Bödingen  
Telefon +41 31 740 97 87, abo@spitexmagazin.ch

### Redaktion

Kathrin Morf: Leitung (KM), Anne Vallelian (AV),  
Madeline Monney (MM), Annemarie Fischer (FI),  
Christa Lanzicher (CL), Stefano Motta (SM),  
Nicole Hermann (NH)

### Mitarbeit an dieser Ausgabe

Leo Wyden, Darrin Vanselow, Francesca Heiniger,  
Beatrix Bächtold, Christoph Golz, René Schaffert

### Korrektorat

Ilse-Helen Rimoldi

### Übersetzungen

Kathrin Morf. Der Text auf Seite 24 wurde aus dem Französischen übertragen.

### Anzeigen

Stutz Medien AG; Christine Thaddey, Verlagsleiterin  
Einsiedlerstrasse 29, 8820 Wädenswil  
Telefon +41 44 783 99 11  
Mobile +41 79 653 54 83  
christine.thaddey@stutz-medien.ch  
www.stutz-medien.ch

### Visuelle Konzeption / Layout

POMCANYS Marketing AG, www.pomcanys.ch

### Druck

Stutz Medien AG, Wädenswil  
www.stutz-medien.ch

gedruckt in der  
**schweiz**

### Premiumpartner von Spitex Schweiz

Cosanum, der Spitex-Logistik für Pflege- und Hauswirtschaftsprodukte

Neuroth, der Spitex-Partner in den Bereichen Hörschutz und Akustik

Verwendung der Artikel nur mit Genehmigung der Redaktion. Für unverlangte Manuskripte wird jede Haftung abgelehnt.

Beliani steht für einzigartiges Design und hochwertige Qualität. Über 100 000 Möbel und Accessoires bis zu 70% günstiger, Gratis- und Rückversand, 365 Tage Rückgaberecht, bis zu 5 Jahre Garantie und schon über 1 Mio. begeisterte Kunden.

Jetzt bestellen auf [www.beliani.ch](http://www.beliani.ch)

Gesponsert von

**BELIANI**

Unter den Einsendungen verlosen wir:  
**2 x Gutscheine im Wert von je Fr. 100.-**



## Rätsel-Tipp

### Rätselheft mit Tipps zum Essen und Geniessen



Sind Sie auf der Suche nach informativen Materialien zum Thema Ernährung? Neu gibt es von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE ein Rätselheft für über 60-Jährige. Dieses enthält nicht nur abwechslungsreiche Rätsel wie Sudoku, Kreuzworträtsel und Bilderrätsel, sondern auch praktische Tipps zum Essen und Geniessen. Auf diese Weise werden Anregungen für eine ausgewogene Ernährung spielerisch vermittelt. Das Heft kann kostenlos bestellt werden. Auf der Website der SGE sind zudem weitere Informationsmaterialien wie Merkblätter oder drei Podcasts für Personen ab 60 Jahren verfügbar. Für Berufsgruppen im Altersbereich werden zusätzlich Rohtexte sowie Vortragsunterlagen zum Thema Ernährung zur Verfügung gestellt. All dies gibt es kostenlos auf der Website: [www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus)