

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 74 (1996)  
**Heft:** 1-2  
  
**Rubrik:** Tips

### **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**

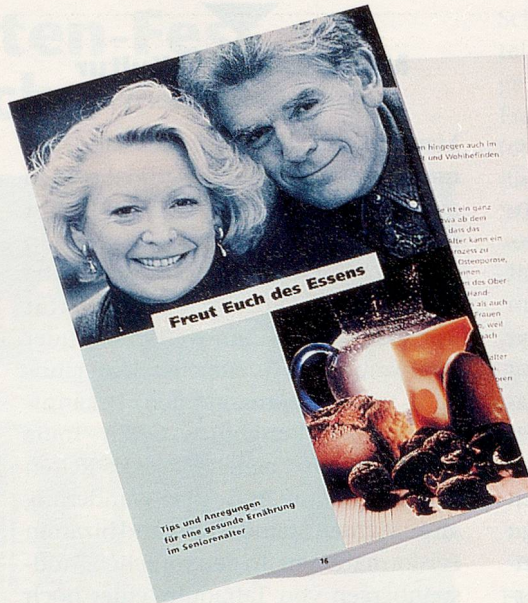
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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

## Gesund ernährt im Seniorenalter

«Freut Euch des Essens» heisst eine neu vom Zentralverband Schweizerischer Milchproduzenten herausgegebene Gratisbroschüre, die über eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung im Alter informiert. Das reich mit zum Teil ganzseitigen Farbbildern illustrierte Heft bietet unter dem Motto «sich täglich am Essen freuen und sich dabei rundherum wohl fühlen» einen umfassenden Überblick über Ernährungsfragen im Alter. Natürlich stehen in dem ansprechend gestalteten und appetitanregenden kleinen Werk Milch und Milchprodukte als vor allem im Alter notwendige Calciumlieferanten im Vordergrund, doch werden auch die übrigen wichtigen Nahrungsmittelgruppen wie Obst und Früchte, Gemüse und Salate, Kartoffeln, Getreide, Brot und Teigwaren, Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier und die ebenfalls enorm wich-



Milch und Milchprodukte sind die besten Calciumlieferanten. Sie decken rund 80% des täglichen Bedarfs und enthalten viel Vitamin D und viele Proteine, welche die Calciumaufnahme begünstigen. Pro Tag sollten deshalb 3-4 Portionen Milch und Milchprodukte konsumiert werden.

Eine Portion entspricht:  
 2 dl Milch  
 180 g Joghurt/Sauermilch  
 30 g Hartkäse (Emmentaler, Gruyère, Sbrins)  
 40 g Halbhartkäse (Tilsiter, Appenzeller)  
 50 g Weichkäse (Camembert, Brie etc.)  
 200 g Quark  
 250 g Hüttenkäse



Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Hülsen und Samen sowie Nüsse liefern ebenfalls Calcium. Der Körper kann allerdings Calcium aus diesen Nahrungsmitteln weniger gut aufnehmen als aus der Milch. Eine Kombination von ernährungsphysiologisch besonders wertvoll und verbessert die Calciumaufnahme aus pflanzlichen Nahrungsmitteln.

tigen und gerade im Alter oft etwas vergessenen Getränke nicht vernachlässigt. So ist ein Ratgeber entstanden, der auf unterhaltsame Weise Gesundes schmackhaft macht.

«Freut Euch des Essens», gratis zu beziehen beim Zentralverband Schweizerischer Milchproduzenten, Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6, oder telefonisch unter 031/359 51 11, Fax 031/359 58 55.

## Eine neue Duromatic-Generation



«Kuhn Rikon» ist bei uns fast ebenso bekannt wie Maggi oder Sais-Öl, das so oft zum Kochen in den Qualitätsprodukten aus dem zürcherischen Tösstal verwendet wird. Nun hat Kuhn Rikon eine neue Generation der berühmten Duromatic-Schnellkochtöpfe auf den Markt gebracht. Für die neue «Supreme»-Modellreihe musste man sich schon einiges einfallen lassen, um die

seit Generationen zu den klassischen Hochzeitsgeschenken und in kaum einem schweizerischen Haushalt fehlenden Kochtöpfe noch wesentlich zu verbessern. So ist Duromatic-Supreme nun noch etwas pflegeleichter und wartungsfreundlicher für den jahrelangen zuverlässigen Gebrauch geworden, bietet modernste ergonomische Beschläge, Deckelverschlusshilfen, Füllmengenanzeigen und die wichtigsten Kochzeiten auf der Ventilhaube und ist natürlich für alle, auch für die allermodernsten Herdarten tauglich.

Kuhn Rikon Duromatic-Supreme Schnellkochtöpfe, in allen Haushalt-Fachgeschäften und guten Warenhäusern.

## Der «grüne Star» ist unsichtbar

Der «grüne Star» ist eine der häufigsten Erblindungsursachen in der westlichen Welt. In einem schleichenden Prozess wird durch erhöhten Augeninnendruck der Sehnerv zerstört. Der «grüne Star» ist heimtückisch. Man sieht ihn nicht und spürt ihn nicht. Die Betroffenen merken lange Zeit gar nichts. Wenn sie feststellen, dass sie nur noch

sehr eingeschränkt sehen können, ist die Krankheit bereits weit fortgeschritten.

Vom 40. Altersjahr an ist jede zehnte Person gefährdet, und genau darin liegt die Chance für die Früherkennung. Denn wenn der «grüne Star» rechtzeitig entdeckt wird, kann er auch wirksam behandelt werden. Deshalb sollte jede Frau und jeder Mann ab vierzig alle zwei Jahre die völlig schmerzlose Augendruckuntersuchung bei einem Augenarzt machen lassen. So bleibt dem «grünen Star» nur eine geringe Chance.

Aus dem «Kaleidoskop», gratis zu beziehen beim Schweizerischen Zentralverein für das Blindenwesen SZB, Postfach 2044, 9001 St. Gallen, Tel. 071/23 36 36.

## Jedem Haushalt sein Altbatterien-Sammelsack

Weil gebrauchte Batterien, vor allem wiederaufladbare Nickel-Cadmium-Akkumulatoren, wegen ihren Schwermetallen zu den problematischen Siedlungsabfällen gehören, sind sie Sondermüll. Deshalb gründeten Ende 1991 Importeure, Hersteller und Grossverteiler die Batterieentsorgungs-Selbsthilfe-

organisation BESO, die marktneutrales und umweltgerechtes Batterierecycling betreibt. Heute stehen dafür rund 10000 Rückgabestellen in der ganzen Schweiz zur Verfügung. Neu werden jetzt in alle Haushalte gratis Batterie-Sammelsäcke verschickt, in denen die Altbatterien bis zur Rückgabe in ebenfalls neu und markant gekennzeichneten Altbatterieschachteln aufbewahrt werden können. Wer zudem der BESO bis zum 31. März 1996 per Postkarte mitteilt, wo gebrauchte Batterien zurückgegeben werden, nimmt an einem attraktiven Wettbewerb teil, bei dem es 10000 Franken als Hauptpreis zu gewinnen gibt.

Mit den Batteriesäcken für jeden Haushalt hofft die BESO, den Batterierücklauf so zu erhöhen, dass das vom Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft BUWAL bereits in Aussicht gestellte Batterienpfand nicht verfügt werden wird. Darum lohnt sich die freiwillige Batterieentsorgung bestimmt.

Weitere Gratis-Batterieentsorgungssäcke sind bei der Batterieentsorgung-Selbsthilfeorganisation BESO in Bern, Tel. 031/382 22 22, zu beziehen.

## Mehr Platz und Schutz mit dem «Spacebag»

Wohin mit raumbeanspruchenden Mänteln, Pullovern, Jacken, Federbetten und Kissen? Sie lassen sich im «Spacebag» bequem versorgen, denn er macht aus voluminösen Textilien kleine, luftdicht verschlossene Pakete. Die raffinierten Plastikhüllen sparen bis zu 75% Platz und schützen vor allem die bald nicht mehr gebrauchten wichtigen Wintertextilien zuverlässig gegen Staub, Feuchtigkeit, Motten, Milben und Schimmel. Sogar Mäuse haben keine Chance. Natürlich kann der Spacebag auch auf Reisen nützlich sein und in Koffern, im Auto oder in einer Ferienwohnung wertvollen Platz schaffen. Sein Geheimnis: Mit einem ganz normalen Staubsauger wird im vollgepackten Spacebag die überflüssige Luft abgesogen. Die bis zu einem Viertel ihrer ursprünglichen Grösse komprimierten Textilien nehmen über viele Monate nur noch einen Bruchteil ihres ursprünglichen Platzbedarfes ein, wofür auch ein spezielles Ventil in der «Va-

## Ein neuer Gesundheitsratgeber zur Selbsthilfe



In keinem anderen europäischen Land werden so viele rezeptfreie Medikamente verkauft wie in der Schweiz. Der neu erschienene Gesundheitsratgeber «Meine Gesundheit» präsentiert auf 600 Seiten objektive Informationen über die rund 500 gängigsten freiverkäuflichen Medikamente, gibt Anleitungen zur Gesundheitsvorsorge und

kuumverpackung» sorgt. Luftdicht verpackt und durch hochfestes, transparentes Nylon geschützt, können so die Wintersachen übersommern.

Den Spacebag gibt es in zwei Grössen: klein für z.B. 12 Pullover kostet er Fr. 29.80, gross für Federbetten oder Wintermäntel Fr. 39.80. Bezugsquellen bei: JTW Handelsbetrieb, 6363 Fürigen, Tel. 041/61 93 36, Fax 041/61 05 69.

## Ein neues Gerät für ein altes Leiden

Ein neues in Österreich hergestelltes Elektrostimulationsgerät verspricht grosse Heilungschancen bei Harn- und Darminkontinenz. Inkontinenz kommt bereits häufiger vor als Bluthochdruck. Man versteht darunter das Unvermögen, Harn oder Stuhl halten zu können. Beim Elektrostimulator

zur Selbsthilfe und erläutert auch Methoden der Alternativmedizin.

Der im Verlag Documed in Basel erschienene Ratgeber erleichtert dem Leser bei gesundheitlichen Beschwerden die Wahl zwischen dem Gang in die Apotheke, dem Arztbesuch oder der Anwendung komplementärmedizinischer Mittel und Methoden. «Gesund sein, gesund bleiben», «Gesund werden», «Gesundheit erfahren», «Arzneimittel-Verzeichnis» heissen die grossen und in viele übersichtliche Unterkapitel gegliederten Hauptteile dieses umfassenden Nachschlagewerkes, in dessen Zentrum rund 120 zur Selbstbehandlung geeignete Krankheiten, aber auch deren Grenzen verständlich und mit vielen Illustrationen und graphischen Symbolen erklärt werden. Doch wird auch immer wieder darauf hingewiesen, dass die Informationen und Ratschläge in diesem Buch das Gespräch mit dem Arzt oder dem Apotheker nicht ersetzen.

«Meine Gesundheit» wurde von Dr. med. Silva Keberle, Fachärztin für Innere Medizin und anerkannte Fachfrau für Gesundheitskommunikation, unter dem wissenschaftlichen Beirat von Professor Ferenc Follath und Professor Reinhard Saller (beide Universitätsklinik Zürich) verfasst und ist in Apotheken zum Preis von 28 Franken erhältlich.

handelt es sich um eine an einen Stromgenerator angeschlossene Elektrode, die in den Körper eingeführt wird und mit der sich mit kurzzeitigen und regulierbaren Stromstössen die Beckenboden-, Schliess- und Blasenmuskulatur trainieren lässt. Dank der bisher in Österreich damit ausgewiesenen Erfolge leisten die österreichischen Krankenkassen jetzt Kostenbeiträge für dieses Gerät, das seit kurzem auch in der Schweiz von der jungen medizintechnischen Firma Conexa in Samstagnen bei Richterswil vertrieben wird. Es eignet sich sowohl zum Einsatz in Alters- und Pflegeheimen wie auch (nach Rücksprache mit dem Arzt) zum privaten Gebrauch für die Selbsttherapie.

Weitere Informationen über den Inkontinenz-Elektrostimulator und Bestellungen bei: Conexa Medizin und Technik, In den Wiesen, 8833 Samstagnen, Telefon/Fax 01/786 10 28.