

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Mosaik

### **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:** 01.07.2025

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

## Seeurlaubsstimmung im Strandkorb



**Der eigene Strandkorb macht es möglich: Auf der eigenen Terrasse und windgeschützt vom Nordseestrand träumen.**

Sie verbreiten entspannte Ferienstimmung: Strandkörbe. Und was fast so ein Wahrzeichen vor allem für die Nord- und Ostsee ist wie Sand und Muscheln, kann man sich nun auch in den eigenen binnenländischen Garten, auf die Sonnenterrasse und natürlich auch ins Ferienhaus am See stellen und sich damit auch daheim nicht nur die Sehnsucht nach der prickelnd herben See stillen, sondern sich auch gleich vor den auch bei uns zugigen Winden beim Sonnenbaden und Träumen schützen. Denn die «original echten Nord- und Ostseestrandkörbe» der Firma Amku sind jetzt auch in der Schweiz lieferbar. Besonders Rheumageplagte schätzen vorwiegend im Frühjahr oder im Herbst den Strandkorb als idealen Platz an der Sonne – sogar auf dem Balkon. In wetterfestem Kunststoff oder aus hübschem Naturrohr gibt es den Amku-Strandkorb ein- oder zweisitzig in vie-

len Ausführungen, Modellen und nicht weniger als 23 verschiedenen Stofffarben und Dessins. Seine Holz- und Metallteile sind imprägniert und rostfrei. Damit bietet der selbst vor dem Wetter geschützte Strandkorb idealen Wetterschutz und behagliche Geborgenheit für seine «Besitzer». Kosten: Einsitzer ab 1880 Franken, Doppelsitzer ab 1980 Franken.

*Prospekte, Preislisten und Muster-Strandkorb zum Beschauen und Dreinsitzen (bitte tel. Voranmeldung) bei «Amku»-Strandkörbe, Wiesliacher 10, Postfach 367, 8053 Zürich, Tel. 01/383 51 47, Fax 01/383 29 91.*

### Vital und gesund mit dem neuen familia c.m. plus

Vom bekannten Müeslihersteller biofamilia gibt es ein neues Produkt: «familia c.m. plus». Mit extra viel Calcium, Magnesium und Vitamin D angereichert, stärkt es die Knochenmasse. Es ist zudem schmackhaft, bekömmlich und leistet als leichtverdaulicher Energiespender auch einen neuartigen Beitrag zum Wohlbefinden. Dabei spielen die wertvollen Zusatzstoffe Vitamin D und Magnesium eine wesentliche Rolle,

denn nur damit kann der Körper das Calcium aufnehmen. Genügend Calcium ist aber die wichtigste Vorbeugung gegen eine spätere Osteoporose. Auch wenn diese oft auf Ernährungsfehler in jungen Jahren zurückzuführen ist, so ist es dennoch nie zu spät, auf eine calciumreiche Ernährung umzustellen. Darum kann eine regelmässige Calciumzufuhr die Gefahr von häufigen oder vorzeitigen Knochenbrüchen reduzieren. Die neuartige feine Knuspermischung von «familia c.m. plus» bürgt hier für Qualität. Mit Milch, Joghurt oder Orangensaft wird es im Nu zum gesunden Frühstück oder zum erfrischenden Snack. Einhundert Gramm «familia c.m. plus», zusammen mit zwei Deziliter Milch zubereitet, decken etwa die Hälfte des täglichen Calcium- und Magnesiumbedarfes sowie den täglichen Bedarf an Vitamin D sowie neun weiteren Vitaminen. Für eine hohe Knochenstabilität sind genügend Bewegung und für eine gut angepasste Knochendichte Sonnenlicht, das die Herstellung von Vitamin D fördert, wichtig. Verzicht auf das Rauchen und nur mässiger Alkoholgenuss verhindern zudem ein «Ausschwemmen» des Calciums aus den Knochen.

*Das neue «familia c.m. plus» ist vorrätig bei Coop, Manor und Volg für Fr. 5.70 (Richtpreis) erhältlich.*

### Kabellose Munddusche

Das NAI S DentaCare Handy ist eine neuartige kabellose und damit extrem handliche Munddusche, die zusätzlich zu normalen oder elektrischen Zahnbürsten benutzt wird. Das Gerät kann jederzeit ortsunabhängig mit dem mitgelieferten Akkugerät aufgeladen werden. Weil es im kleinsten Badezimmer und im Necessaire Platz findet, ist es auch ideal für die Mundhygiene unterwegs. Mit seinem integrierten Wasserbehälter entfallen Kabel, Schläuche und andere Zusatzgeräte. Der regulierbare Wasserstrahl und eine stufenlos verstellbare Spritzdüse sorgt für gründliche Reinigung in den Zahnzwischenräumen. NAI S DentaCare Handy trägt auch zur besseren Zahnfleischdurchblutung bei und ist ebenfalls ideal für die Pflege der dritten Zähne.

*Das erste kabellose Munddusche-Hygiene-System ist eine Entwicklung des japani-*

**In dieser Rubrik stellen wir Neues, Praktisches und Nützliches vor. Die Produktbeschreibungen beruhen auf Herstellerangaben, für welche die Redaktion keine Haftung übernimmt.**

schen Elektronikonzerns Matsushita, der auch die vollelektronischen Handgelenk-Blutdruckmessuhren herstellt. Es ist in Apotheken und Drogerien für 198 Franken (mit Ladegerät) erhältlich. Weitere Informationen und Prospekte bei Lamprecht AG, Tel. 01/318 73 11.

## Keine Arzneien mit Grapefruitsaft nehmen!

Es gibt eine ganze Anzahl Medikamente, die man wohl mit Wasser, nicht aber mit Grapefruitsaft hinunterspülen sollte. Dazu gehören Mittel gegen Bluthochdruck und Allergie, Schlafmittel und Hormone für Frauen. Der Grund liegt in jener Substanz, die für den eigentümlichen Geschmack der Grapefruit verantwortlich ist: «Naringin». Sie zersetzt sich in Magen und Darm und regt dabei die Eingeweide an, mehr von dem Medikament aufzunehmen. So kann es zu unerwünschten Überdosierungen kommen. Einzig bei teuren Aidsmedikamenten ist genau diese Wirkung erwünscht, weil einige Liter Grapefruitsaft die virustötende Kraft des Medikaments verdoppeln bis verdreifachen. Bei Bluthochdruck-, Allergie- und Schlafmitteln ist jedoch vom Grapefruitsafttrinken, um damit Medikamente zu sparen, abzuraten, denn die genauen Wirkungen dabei sind noch zu wenig belegt. *Astra-Pressedienst*

## Gute Ernährung hält geistig fit

Wer im Alter ausgewogen, vielseitig, vitamin- und mineralstoffreich isst, bleibt geistig länger fit. Das lässt eine Langzeitstudie aus dem amerikanischen Bundesstaat New Mexico vermuten. Die Auswertung ergab: Die Versuchsteilnehmer waren gut ernährt, hatten eine überdurchschnittliche Schulbildung und blieben in der Regel auch so gesund. Um so bemerkenswerter sind die Unterschiede: Wer sich vitaminreich ernährte, schnitt beim abstrakten Denken besser ab. Vitamin C scheint vor allem das räumliche Vorstellungsvermögen zu fördern, Eiweiss das Gedächtnis. Wer Vitaminpräparate nahm, konnte bei komplizierten Aufgaben am besten mithalten. Die Forscher erklären sich die Ergebnisse so: Einerseits nimmt die Leistung der

Grauen Zellen im Alter ab. Darum benötigen sie mehr Eiweiss zur Übertragung von Nervenimpulsen. Viele Vitamine bremsen andererseits schädliche «freie Radikale», die sich mit den Jahren im Körper ansammeln. Die zweite Vermutung wird durch eine andere Studie gestützt: Alte Männer blieben geistig fitter, wenn sie viel Vitamine und mehrfach ungesättigte Fettsäuren konsumierten. *Astra-Pressedienst*

## Zwei neue Reise-Ratgeber

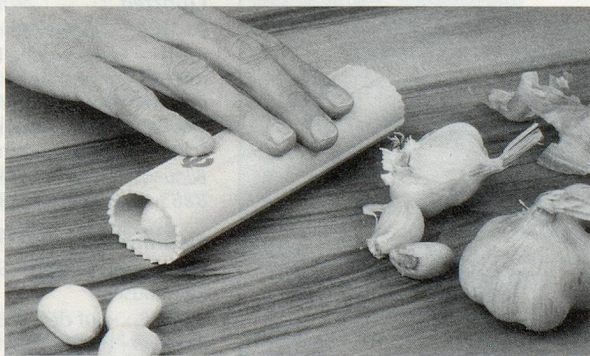
Besonders hilfreich für die kommende Reisesaison sind die zwei neuen TCS-Broschüren «Gesund unterwegs» und «Ferien – alles klar?». – Manches muss unbedingt vor der Abreise in die Ferien geregelt werden. In «Ferien – alles klar?» werden auf dreissig Seiten die wichtigsten Punkte der Reisevorbereitung behandelt. Die Sicherheitsempfehlungen für unterwegs und am Ferienort helfen mit, unliebsamen Erfahrungen, die die ganzen Ferien verderben können, vorzubeugen. Die leicht verständliche und witzige Broschüre erleichtert die Vorbereitung der Reise. – Der Ratgeber «Gesund unterwegs» gilt für Reisen in Europa, Nordamerika, Japan, Australien und Neuseeland und ist mit der Beratung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich entstanden. Für andere Destinationen wird dringend empfohlen, sich

vor der Abreise über zusätzliche Massnahmen zu informieren, beispielsweise anhand der TCS-Broschüren «Afrika» oder «Südamerika». Und immer hängt es vom persönlichen Verhalten ab, welches Risiko man auf Reisen eingeht. – Die Broschüren «Gesund unterwegs» und «Ferien – alles klar?» können gratis bei jeder TCS-Geschäftsstelle (in den meisten grösseren Ortschaften, sonst Tel. 111 anfragen) bezogen werden.

## «Hertz»-Automieten ab 30 Franken pro Tag

Viele möchten in den Ferien mit einem Auto so unabhängig wie nur möglich sein, auch wenn sie sonst vielleicht nicht Auto fahren. Dem kommt «Hertz», der weltgrösste Autovermieter, mit seiner neuen Freizeitkampagne entgegen. Für nur 32 Franken pro Tag in Europa sind jetzt Wochen-Mietautoferien zu äusserst günstigen Tarifen möglich. Noch billiger ist das Autofahren in Amerika. So beträgt der Wochentarif für sieben Tage unlimitiertes (!) Kilometer- (bzw. Miles-) Fahren in Florida inklusive Haftungsbeschränkung und Diebstahlschutz nur 204 Franken bei Vorausbuchung und Bezahlung in der Schweiz und für jeden zusätzlichen Tag bezahlt man nur 30 Franken.

Auskünfte: Hertz AG, Ifangstrasse 8, 8952 Schlieren, Tel. 01/732 11 11, Fax 01/730 12 44.



## Für alle Knoblauchfans

Man mag ihn, oder man mag ihn nicht, den Knoblauch. Für jene, die ihn mögen, gibt es jetzt einen neuartigen Knoblauchschäler, mit dem sich das feinduftende Gewürz problemlos und im Handumdrehen aus seiner natürlichen Verpackung schälen lässt. Und selbst mit einer Knoblauchpresse sollte

die Zehe zuvor enthäutet werden, damit weniger Umweltgifte in die Speisen gelangen: Knoblauchzehe in den Schäler rein, auf einer festen Unterlage hin- und herrollen, fertig.

Den Knoblauchschäler gibt es für Fr. 9.50 direkt bei newa, Bielstrasse 22a, 3053 Münchenbuchsee, oder Tel. 031/869 04 04, Fax 031/869 17 00.