

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Mosaik

### **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**

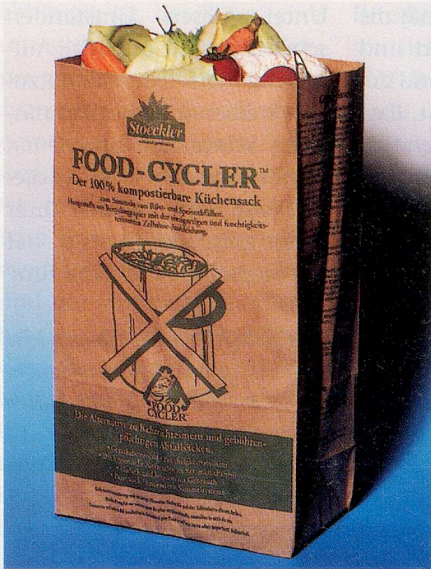
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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>**



### Ein Abfallsack, der zu Kompost wird

Keine stinkenden Rüstabfälle für die Grünsammlung mehr: Der «Food-Cycler», ein wasserdichter, doch atmungsaktiver Abfallsack aus Altpapier verhindert üble Gerüche und verrottet zudem vollständig mit dem Kompost. Er präsentiert sich als standfester Papiersack mit in Wasserfarben aufgedruckter Gebrauchsanleitung. Innen hat er eine hauchdünne natürliche Beschichtung aus Nitro-Zellulose, welche die Feuchtigkeit von Essensresten und anderen Rüstabfällen wochenlang zuverlässig zurückhält. Dank der Luftzirkulation werden aber Fäulnisbildung und üble Gerüche weitgehend verhindert, was wichtig wird, wenn man organische Abfälle und Grüngut vom normalen Kehricht trennt und ihn darum eine gewisse Zeitlang aufbewahrt. Der standfeste «Food-Cycler» wird in der Küche plaziert oder ins entsprechende Abfalltrennfach gestellt. Wenn der sechs Liter fassende Papiersack voll ist, wird er zur Sammelstelle für Grünabfuhr gebracht, wo er in wenigen Wochen zu Kompost verrottet.

Der vom Kompostierpionier Stoeckler in Rüti ZH entwickelte «Food-Cycler» kostet im 6er-Set Fr. 4.90 und ist bei Coop, Manor und im Gartenfachhandel erhältlich.

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

### Milch ist besser als Kalziumtabletten

Vor allem ältere Frauen sind auf eine ausreichende Kalziumzufuhr angewiesen. Sie verhindert den Knochenabbau, der mit fallendem Hormonspiegel nach den Wechseljahren droht. Jedoch hat Kalzium allein, wenn man es in Tablettenform einnimmt, auch seine Schattenseite: Es drosselt die Aufnahme von Zink. Nach einer kräftigen Kalziumtablettendosis vermag der Darm das ebenso lebenswichtige Zink etwa um die Hälfte weniger gut aufzunehmen. Eine gleichzeitige Zufuhr von Zink kann aber dieses Defizit verhindern. Zink kommt natürlicherweise in Milch und im Fleisch vor. Milch ist zugleich eine der wichtigsten Kalziumquellen, sie enthält also eine ideale Kombination der beiden Mineralien. Dasselbe gilt natürlich auch für Quark, Käse und andere Milchprodukte.

Astra-Pressedienst

### Rund ums Raclette-Öfeli: Das Swiss Barbecue

Das Grundrezept für ein Swiss Barbecue ist ganz einfach: Man nehme ein paar nette Gäste, Raclettekäse à discretion, einen warmen Spätsommerabend, viele gluschtige Zutaten wie Gemüse oder

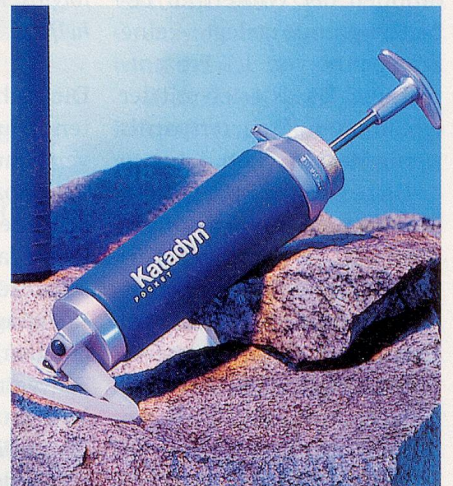


Früchte, eine Prise gute Laune, dazu Fisch oder Fleisch und viele kühle Getränke. Dann können Party und Genuss rund ums Öfeli unter freiem Himmel losgehen. Wie schmeckt ein «Roter Teufel» oder ein «Yellow Submarine»? Anregungen für raffinierte Raclette-Rezepte gibt die Broschüre «Zehn heisse Rezepte fürs Swiss Barbecue».

Erhältlich bei: Zentralverband Schweizerischer Milchproduzenten, ZVSM, «Raclette Suisse», Weststrasse 10, 3000 Bern 6, Tel. 031/359 57 28.

### Gratis Trinkwasser-Hotline für die Ferien

Verschmutztes Trinkwasser ist laut einer Uno-Studie eine der Hauptursachen von Erkrankungen auf Reisen. Die Katadyn Produkte AG in Wallisellen will dem entgegenwirken. Sie bietet deshalb allen «Zeitlupe»-Leserinnen und -Lesern eine kostenlose telefonische Trinkwasserberatung an. Vom 9. bis zum 18. September beantwortet



Beatrix Ammann individuell alle Fragen zum Trinkwasser auf Reisen in andere Länder (Zeiten siehe am Schluss des Artikels). Dabei geht es sowohl um die gezielte Reisevorbereitung und Prävention als auch um das richtige Verhalten am Ferienort. Mit der Aktion zur Förderung von sauberem und sicherem Trinkwasser will das weltweit führende Unternehmen zur Trinkwasseraufbereitung einen Beitrag für mehr Lebensqualität auf Reisen und in den Ferien leisten. Denn die Liste der durch Bakterien, Viren und Protozoen (einzellige, tierische Lebewesen) verursachten Krankheiten ist auch heute immer noch lang. Doch modernste umweltfreundliche Filtertechnik und Wasserentkeimung garantieren unterwegs keimfreies Trinkwasser, welches wesentlich dazu beiträgt, dass Ferienreisen auch in fernen Ländern unbeschwert, ohne das Risiko einer Erkrankung durch verschmutztes Trinkwasser genossen werden können.

Gratis Trinkwasser-Hotline für «Zeitlupe»-Leserinnen und -Leser: 9.–11. und 16.–18. September jeweils 14 bis 16 Uhr unter Telefon 01/839 21 11 (Frau Beatrix Ammann verlangen).

## Bahnreisen für Behinderte

Kann ich allein von St. Gallen-St. Fiden nach Romont FR fahren, wenn ich auf einen Rollstuhl angewiesen bin, und gibt es dann im Umsteigebahnhof rollstuhlgängige Warteräume und WCs? Wo und zu welchen Zeiten erhalte ich vorher telefonische Informationen über die bestgeeigneten Züge? Und steht allenfalls Personal zur Verfügung, wenn ich wegen meiner Behinderung während der Reise spezielle Hilfe brauche?

«Informationen für behinderte Reisende» heisst eine neu von den SBB herausgegebene Broschüre, die gratis an allen Bahnschaltern erhältlich ist. Auf 35 Seiten bringt sie auf gedrängtem Raum alle Informationen, die behinderte oder auch ältere Menschen, die nicht mehr ganz so gut zu Fuss sind, benötigen, um sicher und so komfortabel wie möglich per Bahn durch die Schweiz zu reisen. In mehrere Kapitel gegliedert, enthält sie ausführliche Angaben über sämtliche Bahn-Behindertendienste, Stützpunktbahnhöfe für Behinderte und Fahrpläne von Zügen ohne Behinderntenabteil (gültig bis 23. Mai 1998). Ergänzt wird die Broschüre, die auch älteren Bahnreisenden wertvolle Informationen vermittelt, mit Angaben über Rotkreuz-Fahrdienste, Fern-Fahrdienste sowie Automietmöglichkeiten für Behinderte und Übersichtskarten mit umsteigefreien Direktverbindungen und Stützpunktbahnhöfen für schwer behinderte (rollstuhlabhängige) Reisende.

## Auch im Herbst schwirren Fliegen und Stechmücken

Auch an warmen Herbsttagen können Insekten immer noch eine wahre Plage sein. Für ihre umweltfreundliche Beseitigung wurde die «Trappen's Turbosauger»-Fluginsektenfalle entwickelt. Fluginsekten werden damit durch eine für sie attraktive Lichtquelle angelockt und ins Geräteinnere gesaugt, in dem sie in einer kurzen Zeit vertrocknen. Die Überreste lassen sich danach schnell und sauber aus einer Schublade entfernen. Der Turbosauger eignet sich für alle Räume, in denen Fluginsekten unerwünscht sind, also Küche, Schlafzimmer und auch im Aussenbereich auf Balkon und Terrasse, ebenso in Restaurant- und Geschäftslökalen. Er muss le-

diglich ans Stromnetz angeschlossen werden (Verbrauch: 40 W).

Die «Trappen's Turbosauger»-Fluginsektenfalle kostet 232 Franken. Weitere Informationen und Bestellungen direkt bei newa, Bielstrasse 22a, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031/869 04 04, Fax 031/869 17 00.

## Neuer Gehkomfort mit Einlage-Frischesohlen

Stundenlang in geschlossene Schuhe eingezwängt, müssen die Füsse wahre Höchstleistungen vollbringen. Die Folge: Müdigkeit, unangenehmer Geruch, Fussbrennen. «Steppers», die neuen atmungsaktiven Frischesohlen von Flawa, sind da eine tägliche Wohltat für jeden Fuss. «Steppers» wirken vitalisierend, verleihen ein angenehmes Frischegefühl und ganztägigen Komfort. Die Einlegesohlen sind aus reiner Baum- und

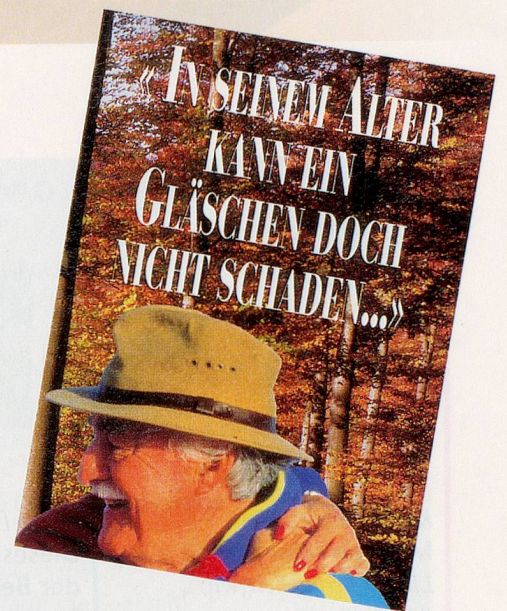


Zellwolle und enthalten darin integrierte Mikro-Duftkapseln.

«Steppers»-Einlage-Frischesohlen sind in Ser-Packungen für Fr. 7.80 in Apotheken, Drogerien und bei Grossverteilern erhältlich.

## Ein Gläschen in Ehren ...

Eine Broschüre der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne informiert über die besonderen Risiken des Alkoholkonsums im Alter. Im Alter reagiert der Organismus empfindlicher auf alkoholische Getränke, weil Alkohol sich weniger gut im Gewebe verteilt und länger im Körper bleibt. Darum hat die gleiche Menge Alkohol bei einem älteren Menschen eine höhere Blutalkoholkonzentration zur Folge als bei einem jüngeren, was zu alterstypischen Unfällen wie Stürzen führen kann. Auch Medikamente wie Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel, aber auch



blutdrucksenkende Mittel vertragen sich bereits mit einem bis zwei Gläsern Alkohol schlecht. Besonders mit zunehmendem Alter, in dem man vermehrt auf Medikamente angewiesen ist, sollte man sich darum dieser gefährlichen Wechselwirkungen bewusst sein. – Diese und andere Hinweise zum Thema «Alkohol im Alter» sind in der ansprechenden Broschüre «In seinem Alter kann ein Gläschen doch nicht schaden ...» zusammengefasst, welche die SFA in vielen Apotheken und Arztpraxen aufgelegt hat.

Die Gratisbroschüre kann bestellt werden unter Telefon 021/321 29 35, Fax 021/321 29 40).

## Ein neues Kühlpflaster

Bei Schmerzen, die durch Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Schwellungen oder Blutergüsse hervorgerufen werden, bringt ein neues Kühlpflaster jetzt rasche Hilfe: Das «Cool-Patch DUL-X» von Skinbest gibt dank einem einmaligen Wirkungsprinzip während 6 Stunden heilsame Kühle ab. Das neue Pflaster leistet besonders bei Sportverletzungen (vor denen auch die ältere Generation, beispielsweise beim Schwimmen, auf Wanderungen, beim Velofahren oder beim Golf- und Tennis spielen, nicht gefeit ist) wertvolle Dienste. Denn die sofortige Kühlung fördert den Heilungsverlauf, weil sie ein Zusammenziehen der Blutgefässe bewirkt und dafür sorgt, dass Blutergüsse eingedämmt und Schmerzen gelindert werden. Auch Rheumaleidende profitieren davon.

«Skinbest DUL-X Cool Patches» sind in Apotheken und Drogerien für Fr. 14.70 (5 Pflaster im versiegelten Beutel) erhältlich.