

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Et cetera

### **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>**



### DEM WASSER AUF DER SPUR

Das am geografischen Institut der Uni Bern stationierte Team des Projekts «Hydrologischer Atlas der Schweiz» brachte zum Welt-Wassertag am 22. März drei Exkursionsführer für die Region Zürich heraus. Die «Wege durch die Wasserwelt» rund um den Greifensee machen das in jahrelanger Arbeit zusammengetragene hydrologische Fachwissen anhand von Beispielen aus der Natur sichtbar. Die erste der drei handlichen Broschüren beschäftigt sich mit dem Thema Gewässerzustand.

Eine Station auf dem Tagesausflug ist etwa die Abwasserreinigungsanlage Uster. Der Führer erklärt in kurzen, gut verständlichen Texten und mit vielen Grafiken, wie eine solche Anlage arbeitet oder welche Auswirkungen Industrie und Landwirtschaft auf den Zustand der Seen und Flüsse haben. Nebenbei erfährt der Leser, woran er schlechte Wasserqualität erkennt oder wie ein See funktioniert. Ähnlich informativ und abwechslungsreich geht es im zweiten und dritten Bändchen zu den Themen Gewässerkorrekturen und Grundwasser weiter. Wer sich fundierter mit dem Thema Wasser auseinandersetzen will, greift zur Publikation «Hydrologie der Schweiz» des Bundesamts für Wasser und Geologie (BWG). Zehn reich illustrierte Kapitel geben einen Überblick zu Themen wie etwa Niederschlag, Schnee und Eis, Verdunstung oder Grundwasser.

Die Exkursionsführer sind für je 12 Franken (im Dreier-set CHF 30.–) erhältlich unter: *Hydrologischer Atlas der Schweiz, Geographisches Institut der Universität Bern, Hallerstrasse 12, 3012 Bern, Telefon 031 631 88 59, Mail [hades@giub.unibe.ch](mailto:hades@giub.unibe.ch), Internet [www.hydrologie.unibe.ch/hades](http://www.hydrologie.unibe.ch/hades). Die Publikation «Hydrologie der Schweiz – Ausgewählte Aspekte und Resultate» gibt es für CHF 28.70 bei: BBL, Verkauf Bundespublikationen, 3003 Bern, Telefon 031 325 50 50, Fax 031 325 50 58, Mail [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch) (Bestellnr. 804.507 d). Sie ist auch im Internet als pdf-Datei verfügbar unter [www.bwg.admin.ch](http://www.bwg.admin.ch) – Downloads – Broschüren, Wegleitungen.*

### STEREOTON STATT MONOTON

Menschen mit Sehschwäche haben's gut: Sie konnten schon vor Jahrzehnten vom Monokel auf die Brille umsteigen. Jene aber, die nicht gut hören, mussten sich bis vor kurzem zwischen rechtem oder linkem Hörgerät entscheiden – auch wenn beide Ohren mit Hörschwierigkeiten kämpften. Mit nur einem funktionstüchtigen Ohr ist es jedoch schwer, Geräusche wahrzunehmen, geschweige denn ihnen Richtung und Entfernung zuzuordnen. Siemens will nun Schluss machen mit einseitigen Lösungen und bringt das Hörsystem Acuris auf den Markt. Das Neue dran: Beide Ohren werden mit Hörgeräten ausgerüstet, die über ein besonderes Funksystem miteinander kommunizieren.

Siemens Audiologie AG, Soodstrasse 57, 8134 Adliswil, Telefon 044 711 74 74, Fax 044 711 74 84, Mail [info@siemens-audiologie.ch](mailto:info@siemens-audiologie.ch), [www.siemens.ch/hoergeraete](http://www.siemens.ch/hoergeraete)

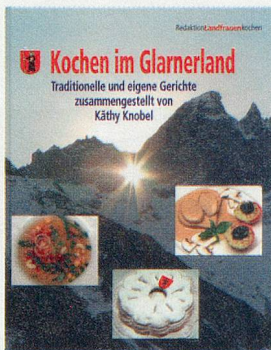


### DEM DARM AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

Eine falsche Ernährung kann den Darm träge machen und die Verdauung bremsen – im Klartext: zu Verstopfungen führen. Wichtig sind Ballaststoffe. Davon essen die meisten von uns allerdings zu wenig.

Ballaststoffe (auch Nahrungsfasern genannt) kommen in Vollkornprodukten, Früchten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder im Gemüse vor. Sie liefern zwar keine Energie und werden vom Körper wieder ausgeschieden. Wertvoll sind sie trotzdem: Erstens machen sie schnell satt, ohne uns mit zusätzlichen Kalorien zu belasten. Zweitens fördern sie die Verdauung. Sie binden Wasser, quellen auf und sorgen für einen gut gefüllten Darm. Das führt zu so genannten Dehnungsreizen, die wiederum die Darmtätigkeit anregen. Morga bringt nun mit Crispolac eine geballte Ladung Ballaststoffe auf den Markt: Eine Mischung aus Weizenkleie, Malzextrakt, Sauermolke, Fruchtzucker, Pflaumenkonzentrat und Apfeldicksaft soll müde Därme wieder munter machen.

Morga Crispolac ist in guten Lebensmittelgeschäften für CHF 15.70 (empfohlener Preis) erhältlich.



### GLUSCHTIGS GLARNERISCHS

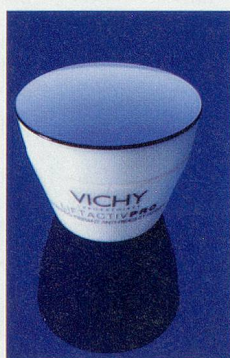
Eines gleich vorweg: Wer Schabziger mag, der tut gut daran, sich den Band «Kochen im Glarnerland» anzuschaffen. Käthy Knobel, passionierte Profiköchin und Wirtin in Weesen am Walensee, hat in dem 144-seitigen Kochbuch traditionelle und eigene Gerichte zusammengestellt, die einfach zubereitbar sind und Abwechslung in den Menüplan bringen. Ziger lässt sich vielseitig verwenden und verleiht Vorspeisen, Salaten, Suppen wie auch Käse- und Eierspeisen das besondere Etwas. Auch in Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Gerichten und selbst in Desserts schmeckt er prima. Die Palette reicht von «Zigerbrüt mit Luussalbi», über «Zigerhörel» bis zu «Zigerchlötzli» und «flambierten Zigerbananen». Auch wer dem würzigen Glarner Magerkäse nichts abgewinnen kann, weil er ihm buchstäblich stinkt, ist mit den Rezepten gut beraten. Sie bieten auch traditionelle Menüs und Klassiker, die ausgezeichnet munden – etwa «Chalberwurscht», «Glarner Netzbraten», «Härdöpfelfänz» und «Glarner Pastete». *Kochen im Glarnerland – traditionelle und eigene Gerichte, zusammengestellt von Käthy Knobel. 144 Seiten, 29 Franken. Bestelltalon auf Seite 70.*



BILD: SONJA RUCKSTUHL

### SINNVOLLE SINNSPIELE

Die Basler Drogistin Evelyn Stucki hat mehrere Spiele erfunden, mit denen man nicht nur seine Sinne schärfen, sondern auch sein Kombinationsvermögen fördern kann. Zum Beispiel das Seestern-Tast-Memory: Es besteht aus vielen Stoffseesternen. Jeweils zwei von ihnen sind mit dem gleichen Material gefüllt, etwa mit Reis, Linsen, Aprikosensteinen, Holz oder Knöpfen. Durch Riechen und Tasten finden die Spieler die zusammengehörenden Paare. Oder die Fuss-Tast-Matte: Sie ist 1,4 Meter lang, 40 Zentimeter breit und in zwölf Felder unterteilt. Es gilt, barfuss darüberzulaufen. Je nach Füllmaterial fühlt sich das weich, luftig, kalt oder warm an. Das tönt nach Kinderspiel, ist aber beispielsweise auch für Senioren im Altersturnen geeignet. *Die Fussmatte (170 Franken) und das Seestern-Memory (vom 6er-Set à 12 Stück für 72 Franken bis zum 20er-Set à 40 Stück für 240 Franken) kann man bestellen bei Evelyn Stucki, Telefon 061 382 90 14, Mail e.m.stucki@freesurf.ch*



### INNERE SPANNUNG AUFBAUEN

Unsere Haut ist von einem Netz aus Elastin- und Kollagenfasern durchzogen. Dieses Netz übt eine innere Spannung auf das Hautgewebe aus und macht es straff und glatt. Dabei gilt: je weniger Fasern, umso schlaffer das Netz und damit auch unsere Haut. Fältchen entstehen, weil im Laufe der Zeit die Fasererneuerung nicht Schritt hält mit dem Abbau bestehender Fasern. Die Antifalten- und Lifting-Pflege LiftActiv Pro von Vichy will mit einer Extraportion Fasern das Netz wieder enger knüpfen und so der reifen Haut die verloren gegangene Spannung zurückgeben. *LiftActiv Pro und LiftActiv Pro Trockene Haut von Vichy sind im 50-ml-Topf in Apotheken für CHF 36.80 erhältlich.*



### FREIWILLIGE AUF WEITERBILDUNGSKURS

Vereine, Non-Profit-Organisationen, Gemeinderäte – ohne Freiwilligenarbeit wäre unsere Gesellschaft ärmer. Engagement ist das A und O der ehrenamtlichen Arbeit. Nur: Engagement allein reicht nicht. Es braucht auch eine gehörige Portion Professionalität, um das Vereinsboot zu steuern. Etwa dann, wenn es darum geht, das bevorstehende Jahr zu planen, eine Sitzung zu leiten, eine Pressemitteilung zu verfassen oder die nötigen Mittel zu beschaffen. Mit Bildungsangeboten rund um die Vereinsarbeit unterstützt vitamin B, die Fachstelle für ehrenamtliche Arbeit, die Freiwilligen. Die Kurse finden in Zürich statt und sprengen die oft schmalen Vereinsbudgets nicht. vitamin B ist ein vom Migros-Kulturprozent getragenes und von der Stadt Zürich unterstütztes Angebot. *Die Broschüre mit dem Kursangebot gibts bei der Geschäftsstelle vitamin B, Gasometerstrasse 9, 8005 Zürich, Telefon 043 266 00 11, Fax 043 266 00 44, Mail info@vitaminB.ch, Internet www.vitaminB.ch*