**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 87 (2009)
**Heft:** 12

**Rubrik:** Et cetera

**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:** 03.07.2025

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

Inserat

Meisterwerk.

**GIANT SIZE**
A660.30328.11SBB
Ø 42 mm
CHF 195.- (UVP)

Ein Hingucker für das Handgelenk. Grosszügiges Gehäuse, gewölbtes Mineralglas und ein angenehmes Lederband.

Jetzt im Uhren- und Designfachhandel erhältlich.

MONDAINE®
Official Swiss Railways Watch

**Mondaine Watch Ltd**
8027 Zürich
T 043 344 48 33
**swissmarket@mondaine.ch**
**www.mondaine.com**

## Resistent wie Carlo Janka

An der Ski-WM gewann er dieses Jahr Gold im Riesenslalom. An den Olympischen Winterspielen nächsten Februar in Vancouver will Carlo Janka selbstverständlich wieder Edelmetall holen. Eine Grippe in der olympischen Vorbereitungsphase wäre für den Skirennfahrer eine Katastrophe. Wie das gesamte Swiss Olympic Team baut Janka darum auf Echinaforce. Gewonnen aus frischem Rotem Sonnenhut (Echinacea purpurea), ist Echinaforce längst jenes «Mitteli», das in der garstigen Jahreszeit in vielen Badzimmerschränkli traditionsgemäss griffbereit ist. Zur Vorbeugung und zur Behandlung bei grippalen Infekten mit Halsschmerzen, Schnupfen, Fieber und Husten ist das Produkt von A. Vogel weit herum geschätzt. Zweimal täglich eine Tablette gilt als ideale Prophylaxe.
*Echinaforce Protect, Resistenz-Tabletten,*
*40 Tabletten: CHF 18.80,*
*120 Tabletten: CHF 49.80.*

## Weihnachtspost klimaneutral versenden

Schon gewusst? Die Schweizerische Post bietet bereits seit Februar die Möglichkeit, die $CO_2$-Emissionen des Postversandes durch den «pro clima»-Zuschlag zu kompensieren. Das Angebot gilt für den Versand sowohl ins In- als auch ins Ausland. Erhältlich ist «pro clima» am Postschalter sowie für WebStamp-Nutzer (zu Hause gedruckte Briefmarken). Je nach Zielland beträgt der Zuschlag zwischen 1 und 10 Rappen. Die Gelder fliessen in $CO_2$-Emissionszertifikate aus Projekten wie Solaranlagen und Windparks. Ihre Sendung wird für den Empfänger gut ersichtlich mit dem Label «pro clima» versehen. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Infos unter: www.post.ch/klima

## Genuss im Quadrat

Die Chocolatiers von Linth haben sich wieder ins Zeug gelegt und eine neue raffinierte Süssigkeit kreiert: petits carrés inspirés. In der Packung Lait finden sich Quadrate mit den Rezepturen Nougat, Noisette, Caramel, Noir und Stracciatella, in der Packung Noir sind es Amande, Pistache, Espresso, Biscuit und Noir.

*Petits carrés inspirés Lait, 140 g (25 Pralinés): CHF 11.90.*
*Petits carrés inspirés Noir, 140 g (25 Pralinés): CHF 12.90.*
*Petits carrés inspirés Lait, 50 g (9 Pralinés): CHF 5.90*

## Erst schlemmen, dann der Vorsatz

Bald greifen wir wieder herzhaft zu. Und was auf den Tisch kommt, darf etwas kosten. Kaum aber ist Neujahr vorbei, klafft vor uns das Januarloch. Gesund, gut und gleichzeitig günstig kochen – wir wussten es schon immer –, sind keine Widersprüche. «Kochen mit kleinem Budget» beweist es. Eine Bäuerin, Jeannette Segmüller, und eine Köchin, Agnes Schneider, stellen uns fantasievolle und günstige Gerichte vor.

*«Kochen mit kleinem Budget», 160 Seiten mit farbigen Abbildungen, CHF 29.50. Erhältlich bei Edition Vorsatz (www.editionvorsatz.ch) und im Buchhandel.*

## Das Toggenburg wartet auf Sie!

Ein wankelmütiges Bähnchen ächzte sich mit 44 Gästen an Bord am 26. Juli 1934 von Unterwasser hinauf zur Alp Iltios: Die erste Sportbahn des Toggenburgs nahm damit vor 75 Jahren ihren Dienst auf. Heute betreibt die Toggenburg Bergbahnen AG 18 Bahnen und Lifte. Einsteigen bitte, mitfahren bitte, Ski fahren bitte! Anhaltspunkte und Aufenthaltspunkte zum Toggenburg finden Sie auf www.toggenburgbergbahnen.ch
*Toggenburg Bergbahnen AG, Postfach 42, 9657 Unterwasser, 071 999 12 07.*

Inserat

Mepha Patientenratgeber zum Thema Herz/Kreislauf

♥ Besser informiert über Cholesterin und andere Blutfette
♥ Besser informiert über Bluthochdruck
♥ Was Sie über Herzrhythmusstörungen wissen sollten

Weitere Broschüren finden Sie auf der Mepha Homepage

Gratis erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter www.mepha.ch

Solange Vorrat reicht

Die mit dem Regenbogen

mepha

## Die Vielfalt eines Klosters

Ob Spiritualität, Heilkraft, Lebenskunst, Bewegung, Kreativität, ob Frauen, Männer oder Paare – alle finden hier etwas, das sie bereichern wird. Das Kloster Kappel im zürcherischen Kappel am Albis ist bekannt für sein qualitativ hochstehendes Kursangebot. Gerade die dunkle Jahreszeit verlangt nach aufhellender geistiger und seelischer Nahrung. Sich selber wiederfinden im Rückzug und in einer inspirierenden Umgebung. Etwas tun für die innere Schönheit. Das Kursprogramm finden Sie auf www.klosterkappel.ch oder erhalten Sie bei: Evangelisch-reformierte Landeskirche, Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, Telefon 044 258 91 50.

## Bevor der Tod uns scheidet

Der Tod ist unberechenbar. Frühzeitig ein paar Sachen zu überlegen und zu regeln, schenkt innere Ruhe. Sind die Liebsten gut abgesichert? Was will ich für meine Bestattung vorkehren? Solchen Fragen geht der neue Beobachter-Ratgeber nach. Der zweite Teil wendet sich an Angehörige. Was alles gibt es nach einem Todesfall zu regeln? Und wer hilft, die Trauer zu bewältigen?

*Karin von Flüe: «Letzte Dinge. Fürs Lebensende vorsorgen – mit Todesfällen umgehen», Beobachter-Buchverlag, 224 Seiten, CHF 38.–.*
*Erhältlich im Buchhandel oder unter www.beobachter.ch/buchshop*

# Bestelltalon

**Bücher**

- ❏ **Westwärts. Mit 2 CDs.** CHF 44.–
- ❏ **O du fröhliche – Prosit Neujahr!** CHF 42.–
- ❏ **Daisy Sisters. Hörbuch und Buch.** CHF 49.90
- ❏ **Die Babyboomer.** CHF 55.–

**CDs**

- ❏ **Gospel Locomotion.** CHF 37.–
- ❏ **Betlehem.** CHF 37.–

Lieferung mit Rechnung inklusive Versandkosten durch Froschmayer Mail Order.

**Schnurlostelefon, Zeitlupe-Bücher**

- ❏ **Schnurlostelefon.** CHF 90.–
- ❏ **Das waren noch Zeiten. Drei Bände.** CHF 60.–
- ❏ **Zwei Bände nach Wahl.** CHF 40.–
- ❏ **Das waren noch Zeiten. Band 1** CHF 25.–
- ❏ **Das waren noch Zeiten. Band 2** CHF 25.–
- ❏ **Das waren noch Zeiten. Band 3** CHF 25.–
- ❏ **Anna und Arthur.** CHF 28.–
- ❏ **Osteoporose, die unterschätzte Knochenkrankheit.** CHF 26.–

Lieferung mit Rechnung exklusive Versandkosten durch die Zeitlupe.

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____ 12 · 2009

**Bitte Adresse eintragen und den Talon senden an:**

Zeitlupe, Bücher, Postfach 2199, 8027 Zürich
Telefon 044 283 89 13, Fax 044 283 89 10
Mail info@zeitlupe.ch
Besten Dank!

## Dichter und Bauer

29 Bäuerinnen und Bauern aus der Schweiz haben gedichtet, geschrieben und gezeichnet. Entstanden ist daraus der Erzählband «Jahreszeiten – Lebenszeiten». Der Bogen dieser Geschichten spannt sich von der Zeit, als Kühe noch vor Arbeitsgeräte gespannt wurden, bis zum modernen Traktor, von der Bauernbuchhaltung bis zu Katzen, die um den Grossvater streichen, vom Zusammenleben und -arbeiten unter einem Dach bis zu Weihnachten im Stall. Erhältlich ist das Buch bei Blaukreuz-Verlag Bern, Lindenrain 5a, 3012 Bern, www.blaukreuzverlag.ch – oder im Buchhandel.
*«Jahreszeiten – Lebenszeiten, Bäuerinnen und Bauern erzählen», 203 Seiten, broschiert, 75 farbige Zeichnungen und Fotos, 15 x 21 cm, CHF 28.80.*

## Acht Lieder für Ihr Enkelkind ganz persönlich

Eine CD mit acht modernen Songs, in denen der Name Ihres Enkelkinds zwanzig Mal vorkommt – wäre das nicht ein aussergewöhnliches Weihnachtsgeschenk? Wie die Songs klingen, können Sie auf www.namenslied.ch selber überprüfen. Dort kann die CD online bestellt werden, und dort sind auch die

Liedtexte zu finden. Eine CD kostet CHF 28.50 plus CHF 1.– fürs Porto. Geeignet für Kinder zwischen drei und zehn Jahren. Der gewünschte Name wird professionell gesungen – keine lieblose Computerstimme! (Wer sich mit dem Internet nicht auskennt, kann auch telefonisch bestellen: Gerhard Goss: 056 631 76 13.)

## Keimfrei unterwegs

Schweinegrippe hin oder her … Sich dann und wann die Hände zu desinfizieren oder auswärts eine WC-Brille oder die Computermaus zu reinigen, macht auf jeden Fall Sinn. Auf Flächen, die von vielen berührt werden, wimmelt es nur so von Keimen. Meistens sind sie harmlos und für einen gesunden Menschen kein Problem. Doch sicher ist sicher. DesoClean von Gynofit ist der ideale Desinfektionsspray für unterwegs. Der Wirkstoff wird unverdünnt aufgesprüht und nach 30 Sekunden weggewischt. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
*DesoClean, Spray à 70 ml, CHF 9.90.*

Inserat

Nichts ist so relativ wie das Alter. Und nichts sorgt so natürlich für eine gesteigerte Lebenskraft und spürbar mehr Lebensfreude wie Strath. Denn Aufbaupräparate von Strath enthalten Kräuterhefe mit vielen natürlichen Vitalstoffen und sind frei von künstlich erzeugten Zusatzstoffen.

In diesem Rezept steckt das Geheimnis für eine nachweislich erhöhte Widerstandskraft sowie eine gesteigerte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Es unterstützt nachhaltig die Konzentration und fördert die Vitalität. Im Berufsleben genauso wie in der Freizeit.

Flüssig oder in Tablettenform sorgt Strath so jeden Tag für mehr Lebenskraft und Lebensfreude.

DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT