

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 7-8

**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.](#)

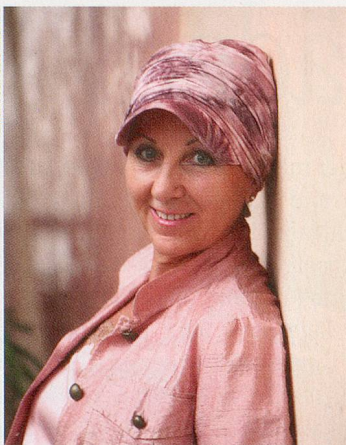
### **Terms of use**

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:** 18.03.2025

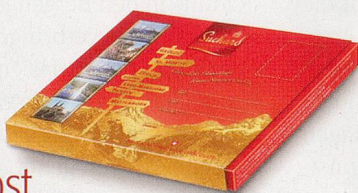
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Bild: Jeanette Merkle



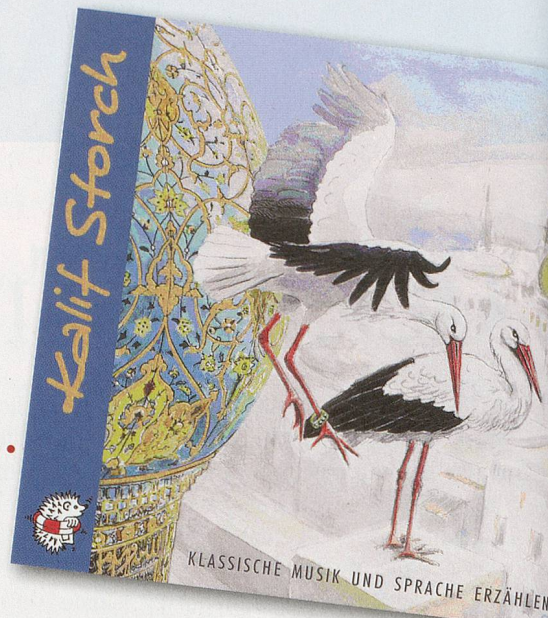
## Sachen, die Sinn machen

Der Onlineshop [www.hoopla.ch](http://www.hoopla.ch) möchte in den «Seniorenbedarf» frischen Wind bringen. «Wir vertreiben funktionelle und stilvolle Produkte, die vor allem den Menschen 50+ den Alltag erleichtern», sagt Geschäftsinhaberin Muriel Pedrazzini. Das geht von kleinen Hilfsgeräten für die Küche bis zum Einkaufswagen. Neu im Angebot sind Kopfbedeckungen für die schwierige Zeit der Chemotherapie. Statt einer Perücke bevorzugen viele Frauen in dieser Phase farbige, lebensfrohe Mützen. Die Kollektion ist gross. Bestellungen sind auch telefonisch möglich: 044 880 2222. Besuche nur auf Voranmeldung: Hoopla AG, Zürcherstrasse 68, 8800 Thalwil.



## Süsse Post

In der ganz alltäglichen Post zwischen Rechnungen und Belanglosem eine Packung Schöggeli vorzufinden – wen würde das nicht freuen? Suchard hat deshalb den Schoggi-Brief lanciert. Er enthält 125 Gramm feinste Napolitains mit Motiven schöner Schweizer Orte. Auf der Rückseite hinter der Lasche kann der Absender seine persönliche Mitteilung anbringen. Der Versand im Inland kostet per A-Post CHF 1.30 und per B-Post CHF 1.10. Suchard Schoggi-Brief, 125 g, CHF 8.90.



## Die Märchen unserer Kindheit

«Das kalte Herz», «Der kleine Muck» oder «Zwerg Nase», «Der Froschkönig», «Jorinde und Joringel» oder «Schneeweisschen und Rosenrot»: Märchen von Wilhelm Hauff oder den Brüdern Grimm haben Generationen von Kindern erfreut und gehören zum Erinnerungsschatz der Älteren. Edition See-Igel, ein kleiner Verlag auf der deutschen Seite des Bodensees, entführt mit seinen Hörbüchern Kleine und Grosse in diese vergangene Märchenwelt. Die Hörbücher sind eine Verbindung von sorgfältiger Sprache und klassischer Musik; Passagen aus den Märchen wechseln ab mit Melodien aus der Kammermusik. Ein Erlebnis für alle Generationen ist die Aufführung «Kalif Storch». Sie wird im Rahmen des Lucerne Festival im Sommer vom 16. bis 18. September im KKL präsentiert ([www.kkl-luzern.ch](http://www.kkl-luzern.ch)). Eine Liste der Hörbücher und weitere Informationen gibt es bei Edition See-Igel, Aaraustr. 61, D-72762 Reutlingen, Telefon 07121/24526, Fax 07121/25269, [www.see-igel.de](http://www.see-igel.de)

## Kochen auf Sparflamme

Eine schmackhafte Mahlzeit für vier Personen für höchstens 15 Franken ... Ja, das ist möglich. Alexandra von Albert und Rosmarie Schaub haben rund fünfzig Tiefpreisrezepte zusammengetragen, keines teurer als 15 Franken. Und sie klingen «amächelrig»: Lammschmortopf mit Couscous (CHF 14.95), Grossmüetis Erbsensuppe (CHF 11.90), Andreas Züri-Mex-Tortilla (CHF 10.60), Ruths aufrechte Käseschnitte (CHF 15.–). Vorspeisen und Desserts kosten höchstens CHF 7.50 (Regulas Fenchel-Carpaccio, CHF 6.05, Tante Lillys Schoggimousse, CHF 4.55). Das Rezeptbüchlein namens Sparflamme kostet 15 Franken, Versandkosten CHF 1.50. Zu bestellen im Onlineshop ([www.nap.ch](http://www.nap.ch)) oder bei NAP-Verlag, Landenbergstrasse 18, 8037 Zürich, Telefon 044 273 2752.



## Pinienrinde hilft

Kribbeln, Kälte- und Einschlafgefühl in Händen, Beinen und Füssen deuten meist auf eine ungenügende Blutzirkulation hin. Da kann Kräuter-Pfarrer Künzles Pygenol helfen. Das natürliche Mittel enthält eine aus Pinienrinde gewonnene Wirkstoffgruppe. Sie bewirkt einen Schutz der Gefässe und stärkt erkrankte Venen- und Arterienwände.

Pygenol gibt es als Gel zum Einreiben und als Tabletten. Richtpreise: Tube 100 ml CHF 19.50, 40 Tabletten CHF 26.70, 120 Tabletten CHF 69.45. In Drogerien und Apotheken.



## Hoch hinauf, tief geblickt

Kirchtürme, Holztürme, Metalltürme, Schlosstürme, Fernsehtürme, Aussichtsplattformen, Panoramaterrassen, Aussichtskanzeln ... Der

Fotograf Georg Stärk ist durch die ganze Schweiz gereist und hat sie fotografiert – und natürlich die dazu gehörenden Aussichten. Der Mondo-Verlag hat daraus einen prächtigen Bildband

mit dem Titel **Aussichtstürme** gemacht und will uns wieder einmal daran erinnern, dass Mondo-Punkte Geld wert sind.

Dieser Band kostet bei Mondo CHF 34.90 plus 240 Punkte. Im Buchhandel ist er für CHF 59.– erhältlich. 35 x 22,5 cm, 96 Seiten, 200 Farbbilder. Mondo Verlag AG, Postfach 720, 1800 Vevey, [www.mondo.ch](http://www.mondo.ch)

## Zartschmelzendes Eisen



Als Nahrungsergänzung für die Blutbildung und für einen zusätzlichen Energieschub gibt es von Kneipp neu «Eisen + natürliches

Vitamin C, Folsäure + B12». Ideal für Frauen, die oft an Blutarmut leiden, aber auch für Kinder, Jugendliche, Sportler und Vegetarier.

Die neuen prickelnden Lutschtabletten mit Himbeergeschmack gibt es in der Migros. Packung 36 g für CHF 11.80.



Bild: Mischta Scherrer

*Tickets gewinnen*

## Schoenauers Broadway-Variété!

Die letzte fahrbare Jahrmak-Schaubude der Schweiz fasziniert auch in diesem Sommer mit einem abendfüllenden Programm aus Akrobatik, Humor und Illusionen, begleitet von einem köstlichen Dreigangmenü. Daten und Orte siehe Seite 7. Die Zeitlupe verlost 3 x 2 Tickets im Wert von 110 Franken.

Senden Sie eine Postkarte mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: Zeitlupe, Broadway-Variété, Postfach 2199, 8027 Zürich. Der Ticket-Gutschein kann an der Theaterkasse für einen beliebigen Spielabend des Broadway-Variétés 2010 eingelöst werden. Einsendeschluss ist der 15. Juli 2010.

## Balanceakte, die Gutes bewirken

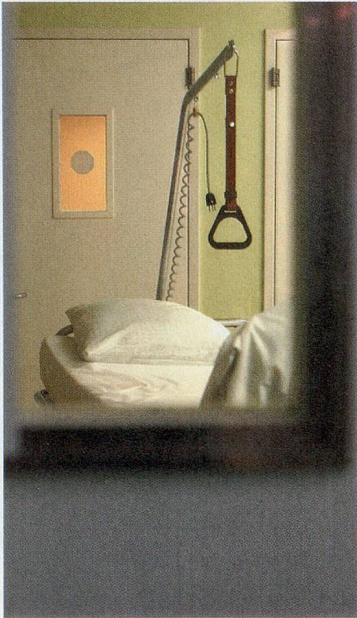
Am Anfang kippt und wankt man ganz schön, doch wer jeden Tag ein paar Minuten auf diesen Balancekreisel steigt – warum nicht während der «Tagesschau»? –, beherrscht sein Gleichgewicht zusehends besser und kräftigt viele Muskeln und Muskeln. Gerade ältere Menschen verbessern dadurch ihre Koordinationsfähigkeit und verringern die Sturzgefahr im Alltag. Schreiner Josef Heizer, der den Kreisel einst für sich selbst entwickelt hat und damit sein Rückenleiden besänftigen konnte, bietet ihn heute in einer ausgereiften Variante für alle an. Der Balancekreisel ist gleichzeitig eine Kugelbahn, sodass man auch die Feinmotorik der Hände trainieren kann. Der Balancekreisel kostet je nach Ausführung CHF 130.– bis CHF 195.–.

Josef Heizer, Bergblick, 6434 Illgau, 041 830 23 06. Kontakt und Onlineshop: [www.balancekreisel.ch](http://www.balancekreisel.ch)

Bild: Josef Bürgler



Bild: Martin Guggisberg

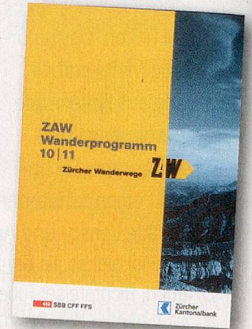


## Informationen per Mausklick

**P**flegewissen, einfach und schnell verfügbar: Die neue Website [www.pflegesearch.ch](http://www.pflegesearch.ch) bietet übersichtlich geordnete Informationen rund um das Thema Pflege an. Neben Zahlen, Fakten und erläuternden Texten lässt sich auf dieser Plattform per Mausklick auch eine Übersicht über Leistungen, Mittel und Angebote finden – vom Mahlzeiten- über den Besuchsdienst bis hin zu Ferienvorschlägen. Aus einzelnen Angeboten und Leistungen lässt sich so ein individuelles Leistungspaket schnüren. Eine Suchfunktion ermöglicht das schnelle Finden von Pflegeangeboten in der jeweiligen Region. Die Plattform wird laufend ausgebaut. [www.pflegesearch.ch](http://www.pflegesearch.ch)

## Geführte Wanderungen

In der Gruppe zu wandern, macht Spass – der Schweiß fliesst wie nebenbei. Gleich fünfzig geführte Wanderungen offeriert Zürcher Wanderwege (ZAW) in Zusammenarbeit mit der Zürcher Kantonalbank (ZKB). Im Wanderprogramm 2010/11 gibt es Vorschläge für Wanderungen in allen Landesteilen der Schweiz – bis hinein in den April 2011. Sie sind hier so ausführlich beschrieben, dass man sie auch auf eigene Faust unternehmen kann. Die Broschüre ist auf Bahnhöfen im Raum Zürich/Winterthur und in den Filialen der ZKB erhältlich oder kann gratis bezogen werden bei:  
Zürcher Wanderwege ZAW, Etzelstrasse 36,  
Postfach, 8712 Stäfa, [www.zuercher-wanderwege.ch](http://www.zuercher-wanderwege.ch)



Inserat

PUBLIREPORTAGE

# Ausflüge im sonnigen Süden

## Hangwanderung über dem LAGO MAGGIORE

Von Ascona gelangen Sie über eine typische Steintreppe, die „Scalinata della Ruga“, hinauf zum Monte Verità. Geniessen Sie die wundervolle Aussicht auf See und Berge und die erholsame Ruhe dieses Ortes. Nun wandern Sie auf einem schönen Waldweg Richtung Arcegnò. Recht steil geht es zunächst bergauf bis Prato Cortello, dann verläuft der Weg fast gerade, bevor er zum verträumten Dörfchen Ronco s/Ascona hinab führt. Über einen Treppenabstieg von ca. 800 Stufen gelangen Sie an die Schiffsanlegestelle, von wo aus Sie unsere Schiffe zu dem Brissago-Inseln bringen.

### Die Pracht der Brissago-Inseln

Entdecken Sie hier den wunderschönen Botanischen Garten, eine Oase der Farben und Düfte fernab von allem Alltagsstress. Seine über 1'500 Pflanzenarten subtropischen Ursprungs aus allen 5 Kontinenten werden Sie bezaubern. Nach der Besichtigung bringen Sie unsere Schiffe zurück nach Ascona oder Locarno.

### Navigazione Lago Maggiore

Fahrpläne und Auskünfte unter: [www.navigazione.laghi.it](http://www.navigazione.laghi.it)

## Die Grossen Seerundfahrt auf dem LUGANERSEE

Entdecken Sie, was die Schifffahrtsgesellschaft des Luganerseees Ihnen zu bieten hat, und erkunden Sie auf der Grossen Seerundfahrt die vielen landschaftlichen und kulturellen Schönheiten der Region. Erleben Sie paradiesische Naturlandschaften, malerische Buchten, herrschaftliche Villen und Parks sowie die vielen noch urtümlichen Tessinerdörfer wie Gandria und Morcote. Ein besonderer Höhepunkt ist die Durchfahrt der Seeenge bei Lavagna. Hören Sie Geschichten über den See und die Gegend anlässlich einer wunderbaren Rundfahrt mit interessanten und aufschlussreichen Erklärungen auch in deutscher Sprache.

Nehmen Sie Platz auf einem unserer Motorschiffe um 14h40 ab Lugano über Morcote nach Ponte Tresa mit Rückkehr nach Lugano um 17h30. Lassen Sie sich von unserem Team verwöhnen und gönnen Sie sich als krönenden Abschluss die Tessiner Köstlichkeiten, die unser Chef des Bordrestaurants liebevoll kreiert.

### Navigazione del Lago di Lugano

Fahrpläne und Auskünfte unter: [www.lakelugano.ch](http://www.lakelugano.ch)