Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 3

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: 20.07.2025

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

et cetera

Sich gesundessen

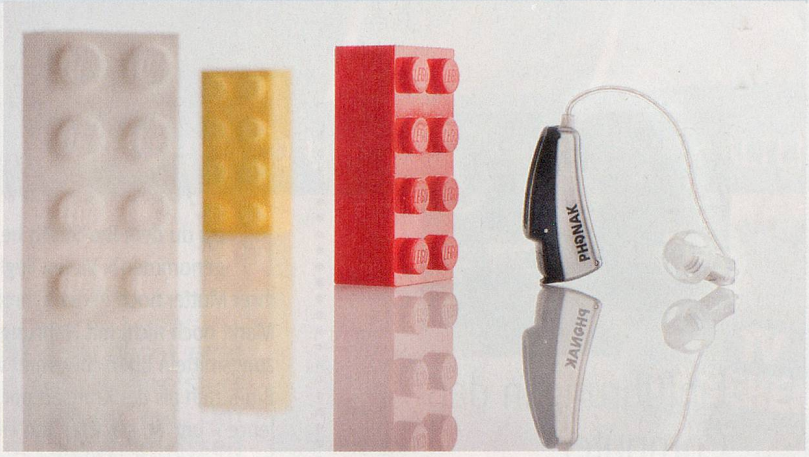
In der zweiten Lebenshälfte meldet der Körper seine ganz besonderen Bedürfnisse an. Worauf sollten Menschen in dieser Lebensphase beim Zusammenstellen ihres Menüplans vor allem achten? Warum sind ein paar Pfunde auf den Rippen im Alter gar nicht so schlimm? Warum ist Trinken so existenziell wichtig?
Sich richtig zu ernähren, ist trotz des vielfältigen Angebots – oder gerade deshalb? – nicht einfacher geworden. So schadet es nicht, hinzuhören, wenn Dr. med. Renward S. Hauser, Konsiliararzt für klinische Ernährung, und Marianne Hug, Ernährungswissenschafterin, auf 140 Seiten erklären, wie man im Alter gesund isst und der Mangelernährung vorbeugt.
«Ernährung in der zweiten Lebenshälfte», herausgegeben von Pro Senectute und Coop, kann für CHF 18.50 (plus CHF 5.– Versandkosten) bestellt werden bei

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, info@pro-senectute.ch oder im Onlineshop von Pro Senectute (www.pro-senectute.ch).

Arthritis oder Arthrose?

Geschwollenes Knie? Schmerzende Fingergelenke? Schmerzen im Hüftgelenk? Und wie sind diese Schmerzen einzuordnen? Ist es Arthrose oder Arthritis? Bei der Arthrose handelt es sich um eine Abnutzungserscheinung, bei der Arthritis jedoch um eine Entzündung, die schnell behandelt werden muss, damit es nicht zu bleibenden Schäden kommt. Die Rheumaliga Schweiz bietet auf www.gelenk-schmerzen.ch neu einen Onlinetest an, der in acht Schritten mit je zwei bis drei Fragen eine Selbstdiagnose erlaubt – den Arztbesuch aber nicht ersetzt!

Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



Hörgeräte werden bald teurer!

Wer noch vor seiner Pensionierung ein Hörgerät benötigt, erhält einen Zuschuss der IV, ist also ein «IV-Fall». Wird ein Hörsystem hingegen erst nach der Pensionierung fällig, kommt der (wesentlich kleinere) Beitrag aus dem AHV-Topf. Neu will das Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) 30 Millionen Franken einsparen und hat darum ein Pauschalsystem lanciert und den Vertrag mit den Akustikerverbänden per 1. Juli 2011 gekündigt. Hörschwache erhalten den Zuschuss dann direkt vom BSV – er wird nicht mehr vom Hörgeräteverkäufer beantragt und eingezogen. Das Gerät darf sogar im (billigeren) Ausland gekauft werden. Für eine Ein-Ohr-Lösung zahlt die IV (gegen Rechnungsquittung) eine Fallpauschale von 840 Franken und für eine beidseitige Lösung 1650 Franken. (Im Falle der AHV werden 75 Prozent der IV-Pauschale bezahlt – lediglich für ein Ohr.) Ob das neue System den Preiswettbewerb ankurbelt und das BSV tatsächlich entlastet wird, bezweifelt sogar der Preisüberwacher. Die Hörberatungs- und Verkaufsstellen befürchten eine Qualitätsminderung, wenn Hörsysteme künftig so beiläufig wie Lesebrillen gekauft werden – also ohne Beratung und ohne sorgfältige individuelle Einstellung.
Eines ist sicher: Wer glaubt, er sei fällig für ein Hörgerät, wird sich jetzt sputen und sich zum alten und besseren Tarif eindecken! Über die genauen Modalitäten und die aktuelle Situation erkundigen Sie sich in der Presse, bei www.pro-audito.ch, www.hoerenschweiz.ch oder bei Ihrem Hörgerätehändler (zum Beispiel Amplifon).

Locarno im Blumenmeer

Die Kamelie steht als Symbol für Locarno. Vom 30. März bis 3. April 2011 findet dort die 14. Internationale Kamelienschau statt. Gezeigt werden mehr als 300 Sorten, kunstvolle Installationen, unzählige Blumenkompositionen und Arrangements. Dass im Kamelienpark am See auch wissenschaftliche und didaktische Aspekte zum Zuge kommen, ist ebenso selbstverständlich wie das grosse Angebot am Kamelienmarkt. Klassische Konzerte sorgen für die richtige Stimmung. Die Esposizione delle Camelie ist geöffnet von 9.30 bis 18 Uhr (Mi, Do, Sa, So). Eintritt Erwachsene CHF 10.– , Pensionierte CHF 8.–. Weitere Informationen im Internet unter www.ascona-locarno.com

Bild: Prisma

et cetera

Einführung in den Computer

Gönnen Sie sich eine Woche Davos, und lassen Sie sich von geduldigen Mittelstufenschülern, die zu CompiSternli ausgebildet worden sind, in die Geheimnisse des Computers einführen. Alle Teilnehmenden bekommen ihr eigenes CompiSternli! Die Woche findet vom 17. bis 22. Juli statt. Sie logieren im Einzelzimmer im renommierten Sheraton Davos Hotel. Im Preis von 1490 Franken sind Halbpension und 15 Lektionen à 50 Minuten an der Compi-Schule inbegriffen. Neue Computer stehen zur Verfügung. Anmeldung bis 30. April. Info-Telefon: 081 413 11 17, Verein CompiSternli, Chegelplatz 3, 7277 Davos, www.compisternli.ch

50 Jahre Bio-Strath AG

Hast du dein Bio-Strath heute schon genommen?» Vielen liegt die Frage ihrer Mutter noch in den Ohren. Als der Markt noch nicht mit Nahrungsergänzungsmitteln überschwemmt war, galt Bio-Strath als der Kraftsaft par excellence – und so schätzen ihn viele auch heute, wenn sie es sich zur Gewohnheit gemacht haben, zur braunen Flasche mit der blauen Etikette zu greifen.
Inzwischen ist die Silbe «Bio» weggefallen (weil sie vorrangig für Landwirtschaftsprodukte verwendet wird), doch im heutigen Strath mit der traditionellen Kräuterhefe-Basis sind nach wie vor jene 61 naturbelassenen Nähr- und Vitalstoffe enthalten, die Fred Pestalozzi 1961 zur Rezeptur gemacht hat. Damals orientierte er sich an einer Mixtur des deutschen Chemikers Walter Strathmeyer – darum der Name –, die ihn vom Menière'schen Syndrom geheilt hatte.
Längst kommen nebst den Menschen auch Vollblutpferde, sportliche Tauben und arabische Rennkamele in den Genuss des Aufbaupräparates: mal als Anima Strath, mal als Equi Strath. Strath gibt es auch in Tablettenform, und hinzugekommen sind ausserdem einige pflanzliche Heilmittel in Tropfenform. Rund 1,5 Millionen Strath-Produkte verlassen jährlich das 16-Personen-Unternehmen im zürcherischen Herrliberg. Erstaunlich: Grösster Strath-Kunde ist Südafrika, gefolgt von der Schweiz. Ihr 50-Jahr-Jubiläum feiert die Firma im Laufe dieses Jahres mit verschiedenen Aktivitäten: www.bio-strath.ch (ab 1. März).

Velofreuden auf Mallorca

Radeln, bis einem das Herz vor Freude lacht und der Puls so herrlich hinaufspringt in gesunde Höhen! Auf Mallorca, wo es längst Frühling ist, macht das ganz besonders Spass. Gusti Zollinger, Radsportler und Ferienunternehmer, bietet seit Jahren – nebst manch anderem Ziel – Veloferien auf der Mittelmeerinsel an. Betreut wird man fast so gut wie ein Radprofi während der Tour de Suisse. Nur geht es viel lockerer zu und her, Geselligkeit ist hoch im Kurs. Damit bei diesen Radwanderungen niemand unter- oder überfordert ist, gibt es drei Leistungsklassen. Räder in Top-Qualität können gemietet werden, auch Elektrobikes. Die Radwanderwochen auf Mallorca finden zwischen dem 26. Februar und dem 28. Mai 2011 statt. Preislich ab CHF 1099.– pro Woche (Flug, Hotel, Radwanderpaket). Katalog anfordern oder im Internet www.gustizollinger.ch aufsuchen. GustiZollinger.ch, Radsportreisen GmbH, Bünte 39, CH-5306 Tegerfelden.

Verbesserter ALZ-Entlastungsdienst

Im Kanton Zürich leben zurzeit rund 17 800 Menschen mit einer Demenz. 2050 dürften es hochgerechnet über 50 000 sein.
Die Alzheimervereinigung des Kantons Zürich reagierte auf diese Prognosen, indem sie weitere Betreuerinnen ausgebildet hat. Angehörige von Demenzkranken kommen so zu erschwinglicher Entlastung. 697 Anfragen für eine Unterstützung gingen letztes Jahr ein. Der Entlastungsdienst ermöglicht es Demenzbetroffenen, länger zu Hause leben zu können, den Angehörigen schafft er Freiräume, um zu Kräften zu kommen. Infos und Tarife: www.alz-zuerich.ch Alzheimervereinigung Kanton Zürich, Forchstrasse 362, 8008 Zürich, Telefon 043 499 88 63. Informationen zu anderen Kantonen findet man unter www.alz.ch