

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 12  
  
**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:** 26.11.2024

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

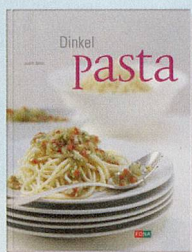
## INFORMATIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

# gsundschwiiz

Die Schweizer Gesundheitsmesse

Vom 30. November bis zum 3. Dezember 2006 findet im Messezentrum Zürich die Gesundheitsmesse «gsundschwiiz» statt. Aussteller aus den Bereichen Medizin, Pharma, Beauty, Fitness, Ernährung, Alter, Familie und Alltag präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen. Die Besucherinnen und Besucher können sich über Themen rund um die Gesundheit informieren und beraten lassen. Wer möchte, kann an einem kostenlosen Gesundheitscheck im «gsundparcours» teilnehmen. Weiter können sich Interessierte am «gsundforum» in verschiedenen Vorträgen zu Gesundheitsthemen informieren.

Messezentrum Zürich, Zürich-Oerlikon, Halle 1 und 2. Öffnungszeiten: Donnerstag, 30. 11. 2006, 10–18 Uhr; Freitag, 1. 12. 2006, 10–18 Uhr; Samstag, 2. 12. 2006, 10–20 Uhr; Sonntag, 3. 12. 2006, 10–18 Uhr. Eintritt: CHF 15.– für Erwachsene. Seniorinnen und Senioren mit Ausweis bezahlen CHF 12.–. Weitere Informationen: [www.gsundschwiiz.ch](http://www.gsundschwiiz.ch)



## «DINKEL-PASTA» – EIN NEUES KOCHBUCH MIT DINKEL

Dinkel enthält viel Eiweiss und Mineralstoffe, leicht verdauliche Kohlenhydrate und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Das Getreide wird deshalb immer mehr auch als Dinkel-Pasta angeboten. Damit lassen sich so leckere Dinge zubereiten wie Tagliatelle mit Kürbis-Amaretto-Sauce, Nudeln mit Pflaumen-Chili oder Hörnli mit Linsen-Knoblauch-Pesto. Diese und viele weitere Rezepte finden Sie im neuen Dinkel-Pasta-Buch.

Judith Gmür, «Dinkel-Pasta», 144 Seiten, CHF 28.–, zu beziehen beim Fona-Verlag Lenzburg.

Interessengemeinschaft Dinkel, Inforama, 3552 Bärau, Tel. 034 409 37 38, Fax 034 409 37 10, Mail [info@urdinkel.ch](mailto:info@urdinkel.ch), Internet [www.urdinkel.ch](http://www.urdinkel.ch)

## DER BEOBACHTER-TAGESKALENDER 2007

Gut beraten durchs Jahr – auch dieses Jahr bietet der Beobachter-Tageskalender pfißige Ratschläge für jeden Tag. Klein, praktisch und farbig – so präsentiert sich auch die Ausgabe für 2007. Der Kalender passt an jede Wand, auf jeden Schreibtisch und bietet allerlei Nützliches und Wissenswertes. Neben den praktischen Hinweisen liefert der Tageskalender originelle Freizeitideen und Profitipps. Sie sind leicht und günstig umzusetzen. Schmunzeln ist dabei erlaubt! Der Kalender bringt jeden Tag einen nützlichen Tipp zu allerlei Alltagsthemen: Familienleben, Nachbarn, Einkaufen, Gesundheit, Freizeit und Lebensgestaltung. Beobachter-Tageskalender, CHF 24.80, für Beobachter-Abonnenten CHF 19.80. Beobachter-Buchverlag, Postfach, 8021 Zürich, Tel. 043 444 53 07, Internet [www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop)

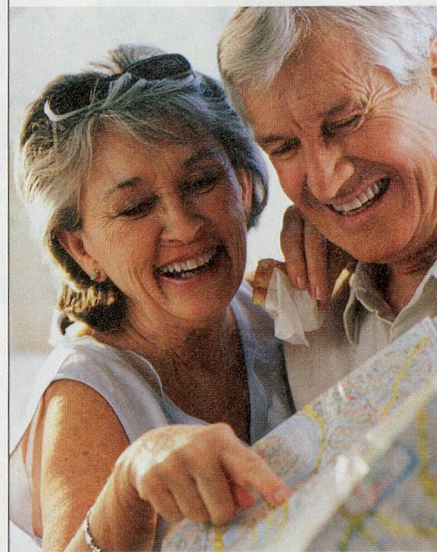


## BIO-ZERTIFIZIERTER ENERGYDRINK

Der neue Biotta-Bio-Energydrink liefert dank Koffein aus biologischem Guarana-Extrakt, Trauben- und Fruchtzucker sowie Vitamin C aus den Fruchtsäften Energie für Gehirn, Körper und Geist.

Preis: ab CHF 2.50. Erhältlich in ausgewählten Drogerien, Apotheken, Reformhäusern sowie in grösseren Coop-Verkaufsstellen. [www.biotta.ch](http://www.biotta.ch)

Publireportage



## «Wir reisen bequem – mit leichtem Gepäck!»

Doris und Jakob Mettler reisen Jahr für Jahr an die Ostsee zur Erholung. Seit sie ihr Reisegepäck mit der Bahn vorausschicken, ist nicht nur der Urlaub, sondern auch die Reise zum Vergnügen geworden: «Früher schleppten wir unsere Koffer immer mit», erinnert sich Jakob Mettler, «und haben uns beim Einsteigen, Aussteigen und Umsteigen damit abgemüht. Und je älter wir wurden, desto anstrengender wurde es.»

Zum Glück geht es auch einfacher: Die Bahn transportiert das Gepäck von Reisenden mit gültigem Bahnfahrtausweis nach Deutschland, Frankreich, Österreich und Luxemburg – und zwar innerhalb von 4 Werktagen (Aufgabetag plus 3 Tage). Als Reisegepäck gelten Koffer, Taschen, Rucksäcke usw. mit einem Maximalgewicht von je 25 Kilo und den Maximalmassen 100 x 60 x 30 cm. Kosten pro Gepäckstück: CHF 30.– (Familien und Gruppen ab 6 Personen CHF 24.–).

Detaillierte Auskünfte erhalten Sie an Ihrem Bahnhof, beim Rail Service 0900 300 300 (CHF 1.19/Min.) oder unter [www.sbb.ch/baggage](http://www.sbb.ch/baggage).



www.buchprojekt-mitenand.ch

### NEUES BUCH DES PROJEKTES MITENAND

Im Rahmen des Projekts mitenand finden in Gebenstorf AG seit 1989 gemeinsame Aktivitäten für junge und ältere Menschen statt. Das Projekt startete 1989 mit dem Entwickeln und Einüben eines Theaterstücks, das die Chancen, aber auch die Schwierigkeiten des Zusammenlebens von jungen und alten Menschen in einer Dorfgemeinschaft anspricht, ein Stück, das Mut machte. Die neueste Arbeit im Rahmen des Projekts mitenand ist das Buch «Wilde Kastanien und Feuernarben». Es wurde von Seniorinnen und Schulkindern verfasst und gestaltet. «Wilde Kastanien und Feuernarben», CHF 35.50, zuzüglich CHF 6.– für Porto und Verpackung. Bestellung: Frau Dorothee van Spyk, Vorderbühlstrasse 3, 5712 Beinwil am See, Internet [www.buchprojekt-mitenand.ch](http://www.buchprojekt-mitenand.ch)



### DE-STRESS BADESALZ

Das Badesalz «De-Stress» entspannt und reguliert gleichzeitig den Feuchtigkeitshaushalt der Haut. Dies dank den Pflegeölen und den maritimen Salzkristallen. Inhalt reicht für acht Bäder. Erhältlich in der Migros, CHF 8.50. Weitere Informationen: [www.migros.ch](http://www.migros.ch)



### ERFRISCHT UNTER DER DUSCHE

Der Duft sonnengereifter Zitrone, kombiniert mit einem Hauch von Ingwer, weckt die Lebensgeister und bringt neue Energie. Dank Sheabutter und Aprikosenkernöl wird die Haut während des Duschens gepflegt. Heilpflanzenauszüge aus Schlehenfrüchten und Zaubernuss runden die belebende Komposition ab. Dr. Hauschka, Citrone-Duschcreme, 150 ml, CHF 11.–. Auch erhältlich als Rosenblüten-Duschcreme (CHF 16.–) und Zaubernuss-Duschcreme (CHF 14.–). Weitere Infos: [www.dr.hauschka.de](http://www.dr.hauschka.de)

### DIE RICHTIGEN FETTE – DAS A UND O DER GESUNDEN KÜCHE

Anfang der 1970er-Jahre machten dänische Forscher eine interessante Entdeckung: Die auf Grönland lebenden Inuit (Eskimos) erkrankten viel seltener an Herzinfarkt als der dänische Bevölkerungsdurchschnitt. Man vermutete, dies habe mit dem erhöhten Verzehr an Kaltwasserfischen wie Hering und Makrele zu tun, deren Fleisch besonders reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Studien bestätigten diese Vermutung. Die Forscher fanden heraus, dass Omega-3-Fettsäuren einen wichtigen Einfluss auf den menschlichen Fettstoffwechsel haben. Weil sich Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gegenseitig beeinflussen, ist es wichtig, dass diese Fettsäuren in einem optimalen Mischungsverhältnis eingenommen werden. Das kaltgepresste Speiseöl von Morga ist eine Mischung aus Raps-, Oliven-, Lein- und Weizenkeimöl und für die kalte Küche gedacht.

Weitere Informationen: Morga AG, Postfach, 9642 Ebnat-Kappel, Telefon 071 992 60 40, Fax 071 992 60 55, Mail [info@morga.ch](mailto:info@morga.ch), Internet [www.morga.ch](http://www.morga.ch)



### ALLERGIEGÜTESIEGEL FÜR DIE SCHWEIZ



Das Schweizerische Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, aha!, hat ein Allergiegütesiegel eingeführt. Von diesem Novum für die Schweiz profitieren alle, die mit Allergien und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten konfrontiert sind und oft ratlos das Kleingedruckte auf den Produkten lesen. Die Grenzwerte liegen weit unter den von der Gesetzgebung geforderten Limiten, die deklarierten Produkte sollen streng kontrolliert werden. Produkte, die das Label erhalten, sind geprüft auf die strenge Einhaltung der strengen Grenzwerte und der damit verbundenen Herstellungsverfahren. Allergiker können sich darauf verlassen, dass alle Inhaltsstoffe deklariert und die Produkte nicht durch zufällige Beimischungen verunreinigt sind. Das Label ist sowohl für Lebensmittel als auch für Kosmetika vorgesehen. Achtung: Das Allergiegütesiegel heisst nicht, dass ein Produkt allergienfrei ist.

Alle mit dem Label ausgezeichneten Produkte sind im Internet unter der Adresse [www.service-allergie-suisse.ch](http://www.service-allergie-suisse.ch) publiziert.