Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 6

Rubrik: Tips

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: 11.07.2025

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

Sonnenschutz

Der Sommer ist nah, die Haut zum Teil noch weiss, die Sehnsucht nach Sonne gross. Der Zeitpunkt ist genau richtig, um einen Blick in die neue Gratis-Broschüre der Krebsliga zu werfen. Sie informiert über Sonnenschutz, Hautkrebsrisiko und Möglichkeiten der Früherfassung von Hautkrebs. Ältere Haut ist schlechter durchblutet, und es bilden sich Falten. Die Hautschichten werden dünner und Pigmentstörungen sichtbar. Im Alter zahlt es sich aus, wenn die Haut gepflegt und geschützt wurde, und es ist besonders wichtig, Sonnenschutzmittel zu benützen, um die Haut elastisch zu erhalten.

Die Broschüre ist erhältlich unter Telefon 157 30 05 (Fr. 1.40/Minute).

Bergwandern ohne Sorgen

Wandern ist die meistbetriebene Sportart der Schweizer Bevölkerung. Es fördert das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele – kann aber auch gefährlich sein. Die meisten Unfälle in den Bergen sind zurückzuführen auf Ermüdung, Unachtsamkeit und schlechtes Schuhwerk. Das neue bfu-Informationsblatt «Bergwandern. Aber sicher!» beschreibt, was zu beachten ist, damit eine Wanderung unfallfrei verläuft. Auch die wichtigsten Bergweg-Markierungen und Notsignale sind aufgeführt.

Das Gratis-Informationsblatt kann mit einem adressierten C5-Couvert bestellt werden: bfu, Postfach 8236, 3001 Bern.

Schlüsselgriffe

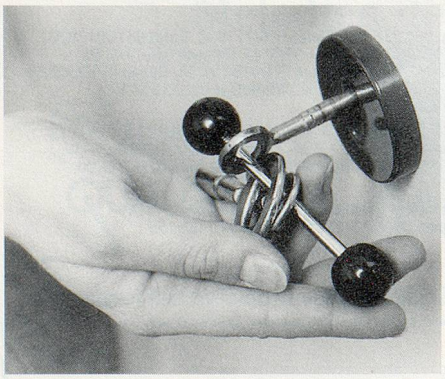


Foto: Rheumaliga

Schlüssel sind normalerweise klein und handlich, damit man sie in jede Tasche stecken kann. Für schwächere oder schmerzende Finger ist das aber ein Hindernis. Daher bietet die Rheumaliga zwei Schlüsselgriffe an, welche die Greiffläche vergrössern und den Hebel verlängern. Das quadratische Modell aus Plexiglas ist für Kabaschlüssel gemacht, das Modell mit den zwei Kugeln wird für Bartschlüssel verwendet.

Die Schlüsselgriffe kosten je Fr. 6.- zuzüglich Versandspesen und sind erhältlich bei der Schweizerischen Rheumaliga, Postfach, 8038 Zürich, Telefon 01/482 56 00.

Öko-Einkauf im Supermarkt

Immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten wollen umweltbewusst einkaufen – und dies nicht nur im Alternativlädeli, sondern auch bei den Grossanbietern. Wie sehr Warenhäuser und Detailhandelsketten diesem Wunsch bereits entgegenkommen, ermittelte eine Studie, bei der rund 350 Läden nach ökologischen Kriterien untersucht wurden. Coop-, K3000-, Migros-, Volg- und Warofilialen schneiden am besten ab.

Die genauen Resultate sind in der Konsumentenzeitschrift "prüf mit 4/95" publiziert. Bezugsadresse: Konsumentinnenforum, Telefon 01/252 39 14.

Der Kompost und sein Behälter

Dass Küchenabfälle nicht in den Kehrichtsack gehören, ist bekannt. Und doch – viele tun es immer wieder, vielleicht mit schlechtem Gewissen und heimlich ...

Auch wer keinen Garten hat, kann seine Küchenabfälle kompostieren. Mit der SKS-Broschüre «Der Kompost und sein Behälter» wird Kompostieren zum Kinderspiel. Im ersten Teil wird erklärt, was und wie kompostiert werden kann, ein zweiter Broschürenteil umfasst einen ausführlichen vergleichenden Test von 23 Kompostsystemen. Den dritten Teil der Broschüre bildet eine Marktübersicht über mehr als 50 in der Schweiz erhältliche Kompostbehälter.

Die Broschüre ist für Fr. 10.– (plus Fr. 1.– Versandkostenanteil) zu beziehen bei: SKS, Postfach, 3000 Bern 23, Telefon 031/371 34 44. Die wichtigsten Resultate der Broschüre sind aufgeführt im SKS Index 4/95.

Alles Gute aus der Vitalküche

Trotz moderner Medizin und Gesundheitsvorsorge leiden viele Menschen an ernährungsbedingten Krankheiten. Sie essen zu viel, zu fett, zu süss und zu salzig. Kurz gesagt, sie essen falsch. Warum also nicht Vollwertkost, wenn es damit besser geht? Dass gesundes Essen und genussvolles Essen nicht Gegensätze sein müssen, zeigt das Buch «Alles Gute aus der Vitalküche».

Zu beziehen beim Autor: Dieter Geuter, Dorf 55, 9428 Walzenhausen, Telefon 071/44 50 95, für Fr. 26.50 (plus Versandkosten).

Tablett Statikmiss

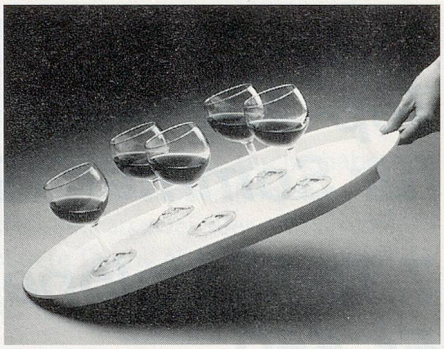


Foto: H. Gertsch

Auf dem neuen Tablett Statikmiss steht alles wie von magischer Hand angezogen. Alles bleibt dort, wo es hingestellt wurde, nichts rutscht mehr, nichts fällt herunter. Das Tablett ist auch bruch-, schlag- und kratzfest und leicht zu reinigen.

In den Farben schwarz und off-white zu kaufen im Haushalt-Fachhandel und in Warenhäusern für Fr. 39.80.

Carry-on-Taschen

Carry-on ist ein neuartiges Taschenprogramm für Gehbehinderte. Für jedes Bedürfnis wurde die entsprechende Tasche geschaffen, sei das für Gehböckli (Gehgestelle), Rollstühle oder Krücken. Die Rollstuhltaschen können vorne, hinten oder seitlich montiert oder über die Beine gelegt werden. Alle Taschen sind strapazierfähig und waschbar. Die Montage ist einfach und erfolgt mittels Druckknöpfen, Schlaufen oder Velcro.

Carry-on-Taschen gibt es im Fachgeschäft oder bei Medicus AG, Lauetstr. 39, 8112 Otelfingen, Tel. 01/845 10 60.

Velotransport

Wer sein Velo auf ein öffentliches Transportmittel laden will, kann dies in den meisten Fällen auch tun. Dies geht aus der Umfrage hervor, welche die Zeitschrift Revue Schweiz zusammen mit dem Informationsdienst für den öffentlichen Verkehr durchgeführt hat. 135 der 166 Unternehmen, die geantwortet haben, befördern Fahrräder. Am besten aufgehoben sind die Velofahrenden bei den Eisenbahnunternehmen. Auch die Zahnrad- und Seilbahnen zeigen sich offen. Am besten sieht es auf den Schweizer Seen aus; alle Schiffahrtsgesellschaften sind für den Velotransport gerüstet. Schwieriger ist es für die Velofahrer bei den Linienbussen im Regionalverkehr. Postautos schliesslich befördern Velos nur in Notfällen oder auf Voranmeldung.

Bei der Revue Schweiz, deren neuste Ausgabe dem Thema Velotouren und Veloferien gewidmet ist, sind die Resultate der Veloumfrage gegen Einsenden eines adressierten und frankierten C4-Couverts kostenlos erhältlich: Revue Schweiz, Veloumfrage, Postfach 556, 4501 Solothurn.

Schweizerische Kunstführer GSK

Die erste Serie 1995 der Schweizerischen Kunstführer GSK ist erschienen. Die sieben Hefte sind der Pfarrkirche Plaffeien, dem Hostattmätteli in Hergiswil, dem Landsitz Bocken in Horgen, dem Palazzo Riva in Lugano, der Pfarrkirche Wohlen bei Bern, der Kollegiumskirche zum Heiligen Geist in Brig und der Pfarrkirche von Monthey gewidmet.

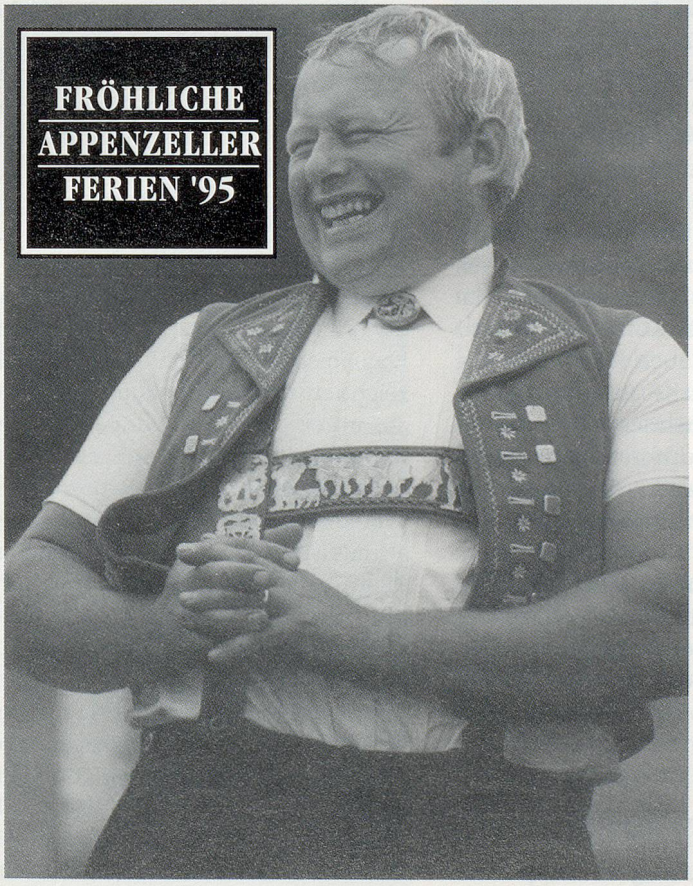
Die Kunstführer sind erhältlich im Buchhandel oder bei der Gesellschaft für Schweizerische Kunstgeschichte GSK, Pavillonweg 2, 3001 Bern, Telefon 031/301 42 81.

Wendekreis: Drogen

Das «Drogenproblem» ist nicht eine Erfindung des 20. Jahrhunderts. Es ist auch nicht einfach ein «Jugendproblem». Drogen sind integraler Bestandteil aller Gesellschaften und Kulturen und oft eng verknüpft mit riesigen wirtschaftlichen Interessen und hochorganisierten Verbrechersyndikaten. Interpol beziffert den weltweiten Jahresumsatz des Drogengeschäfts auf 500 Milliarden US-Dollars. Der «wendekreis 5/95» beleuchtet das Thema auf vielfältige Weise und zeigt auf, dass es müssig ist zu streiten, ob vor allem das Angebot oder die Nachfrage verantwortlich sind für den grossen Drogenkonsum.

Das Heft kann als Probenummer gratis bezogen werden bei der Missionsgesellschaft Bethlehem, Elsternweg 10, D-71394 Kernen i.R.

Redaktion: Eva Nydegger



Hügel- und bergwandern, radwandern und fischen. Das sennische Brauchtum, Geschichte und Volkskunde hautnah erleben. Dem Alpsenn beim Käsen und der Stickerin bei ihrer feinen Arbeit über die Schultern schauen.
Tanzen oder tafeln bei schwungvoller Appenzellermusik. Etwas für die Gesundheit, Ihre Schönheit, fürs Wohlbefinden tun.

All das und vieles mehr erleben Sie mit den 3-12 Tage Arrangements. Bestellen Sie noch heute die Spezialangebote "Fröhliche Appenzeller-Ferien '95" und weitere Informationen von:

Appenzellerland Tourismus
Hauptgasse 4, 9050 Appenzell
Telefon 071 87 96 41, Telefax 071 87 96 49

ZEITLUPE

Name .....

Vorname .....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

Telefon .....