



2,8 Kilogramm mit Weltschönheiten

Die Unesco hat bis jetzt 890 Landschaften und Kulturgüter in die Liste des Welterbes aufgenommen. «Das Erbe der Welt», ein prächtiger Bildband, zeigt und beschreibt sie allesamt: vom historischen Zentrum von Tallinn über den Taj Mahal, den australischen Nationalpark Kakadu, die Victoria-Fälle bis zur Maya-Stadt Calakmul oder den Dolomiten. Das grossformatige Buch (23,1 x 29,5 cm) umfasst 528 Seiten mit über 1000 Farbbildungen. Für die Lesenden der Zeitlupe kostet das 2,8-Kilo-Werk statt CHF 84.90 nur CHF 52.90, plus die Versandkosten von CHF 11.50. Benützen Sie den Bestellschein auf Seite 48.

Mit voller Kraft hinein ins Alter

Das neue Taschenbuch «Kräftig altern» erklärt in einem Theorie- und einem Praxisteil auf kompakte Weise die Wirkung des Kraft- und Gleichgewichtstrainings auf unsere Lebensqualität. Viele der Übungen lassen sich im Wohnzimmer machen. Herausgeber sind der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenter Verband und das Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel. Das Bändchen mit 92 Seiten kostet CH 14.90 und ist erhältlich im Buchhandel oder bei Health and Beauty Marketing Swiss GmbH, Postfach 6736, 6000 Luzern, 041 417 0771. Online-Shop: www.health-and-beauty.ch



Seniorweb – immer besser!

Was 1998 auf eine Initiative von Pro Senectute, Eurag und des Migros-Kulturprozents ins Leben gerufen wurde, ist heute eines der wichtigsten Schweizer Portale für die Generation 50 plus: www.seniorweb.ch, eine Website, die monatlich 60 000-mal besucht wird. Der Internetauftritt ist Ende März stark erweitert, verbessert und neu auch regionalisiert worden. Was den Jungen das Facebook bietet, können Ältere auch im dreisprachigen Seniorweb finden. Ein persönliches Profil oder einen Blog erstellen, Beziehungen knüpfen, chatten, in Foren diskutieren, Bilder austauschen – alles ist möglich. Seniorweb ist Magazin, Dienstleisterverzeichnis und Marktplatz in einem. Premium-Mitglieder (CHF 50.– pro Jahr) geniessen zusätzliche Vorteile. Auch wer in Sachen Internet kein «Hirsch» ist, findet sich auf Seniorweb.ch bald zurecht. Geben Sie im Suchfeld «Starthilfe» ein. Sie werden auf ein Anleitungsvideo geleitet.

Eine weitere Website, die zu besuchen sich lohnt, ist www.intergeneration.ch – es geht hier um generationenverbindende Projekte, ein Thema, das die ranghöchste Schweizerin, Pascale Bruderer, zur Chef(innen)sache erklärt hat.



DIE WEBSITE FÜR
NEUE PERSPEKTIVEN
DER GENERATION

50+

Im tropischen Wolhusen

Der nächste Ausflug mit den Enkelkindern führt nach Wolhusen. Dort steht schon seit einigen Jahren ein riesiges Tropenhaus und seit März nun auch ein aus drei «Glaswellen» bestehendes Besucher- und Erlebnishaus. Man fühlt sich wie in den Tropen, denn hier wird Exotisches angebaut und gezüchtet: Früchte, Gewürze und Fische. Die Besuchenden können sich die Erzeugnisse im Restaurant gleich auf den Teller bestellen. Auch frisch gepresste Säfte kommen auf den Tisch. Angebaut werden in Wolhusen vor allem Papayas, Bananen, Sternfrüchte, Guaven und Mangos, die zum Teil von Coop vermarktet werden. Gezüchtet wird der tropische Buntbarsch Tilapias. Nachhaltig ist die ganze Anlage auch noch: Die Wärme stammt



(nebst der Sonne) von einem nahen Gasverdichtungsanlagen der Pipeline Niederlande-Italien, mit der auch das Tropenhaus Wolhusen geheizt wird. Geöffnet ist der Tropenpark von Mittwoch bis Sonntag von 9.30 bis 17.30 Uhr. Tropenhaus Wolhusen AG, Hiltensberg, 6110 Wolhusen, Telefon 041 925 77 99. Für weitere Informationen öffnen Sie am besten die Website www.tropenhaus-wolhusen.ch