

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Impressum

### **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:** 12.01.2026

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

## Herausgeberin

Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145  
Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51

## Chefredaktorin

Katharina Ugur-Beriger (ku)  
E-Mail: [katharina.ugur@zh.pro-senectute.ch](mailto:katharina.ugur@zh.pro-senectute.ch)

## Ständige Redaktionsmitglieder

Maria Betschart (meb)  
Jeanne Ehrensperger (je)  
Helen Kiss Zehnder (hkiz)  
Jürg Koopmann (jk)  
Regina Mätzler (rm)  
Heidi Ruprecht (HRu)  
Ruth Tappa (rt)

## Freie redaktionelle Mitarbeitende

Senta van de Weetering (freie Journalistin in Zürich)  
Katja Joho (Pro Senectute Kanton Zürich)  
Kurt Seifert (Pro Senectute Schweiz)  
Eleonore von Planta (freie Journalistin in Zürich)  
Cécile Rupp (freie Journalistin in Zürich)  
Viviane Schwizer (freie Journalistin in Horgen)  
Rita Torcasso (freie Journalistin in Schaffhausen)

Korrektorat: Heiner Fierz, Zürich

Grafisches Konzept: Hans Rupprecht, Küsnacht

Gestaltung: Peter Fierz, Fierz Gestaltung, Au

Druck: Vogt-Schild/Habegger Medien AG,  
4501 Solothurn

Inserate: Creative Media GmbH, Zürichstrasse 135  
8910 Affoltern a. A., Telefon 043 322 60 30

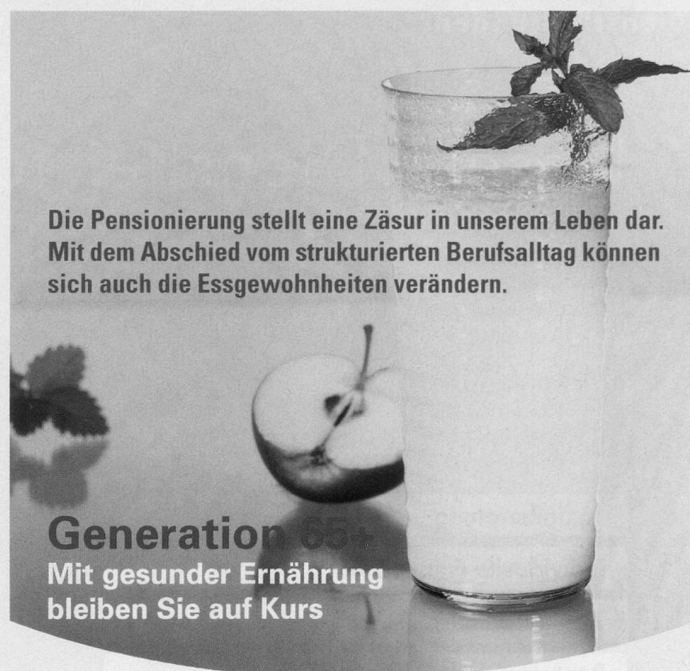
Das Magazin «visit» richtet sich an Gönnerinnen und Gönner sowie an die interessierte Öffentlichkeit.

«visit» gibt einen konkreten Einblick in die Aufgaben und Tätigkeiten von Pro Senectute Kanton Zürich.

Das Magazin erscheint vierteljährlich  
in einer Auflage von 43'000 Exemplaren.

Jahresabonnement 20.– Franken

Spendenkonto PC 80-79784-4

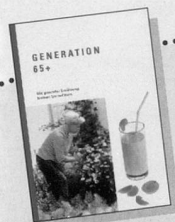


Wenn Sie älter werden, brauchen Sie weniger Energie als in jüngeren Jahren – auch wenn Sie weiterhin aktiv sind. Ihr Bedarf an Eiweiss und Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt jedoch gleich hoch. Von gewissen Vitalstoffen, z. B. Vitamin D und K sowie Kalzium, benötigen Sie sogar etwas mehr. Aber keine Angst, Sie müssen jetzt nicht gleich alles umstellen. Schon Kleinigkeiten helfen, damit Ihre Ernährung ausgewogen und abwechslungsreich ist. Genuss ist das Wichtigste beim Essen – und dazu haben Sie jetzt mehr Zeit.

## Praktische Tipps zur Ernährung

Die neue Broschüre «Generation 65+» der Schweizer Milchproduzenten SMP bietet viele Informationen für Menschen in der dritten Lebensphase. Hauptthema ist eine gesunde ausgewogene Ernährung und wie man sie richtig geniessen kann. Aber es gibt auch Tipps zu problematischen Situationen: Wie bewältige ich den Einkauf mit den schweren Taschen? Wie gehe ich mit dem alleine essen um? Wie kann ich mich mit Kalzium versorgen, wenn ich den Milchzucker nicht vertrage?

Die Broschüre «Generation 65+» ist gratis und kann bezogen werden bei den Schweizer Milchproduzenten SMP, Contact Center, Postfach, 3024 Bern, Telefon 031 359 57 28, Fax 031 359 58 55, [webbestellungen@swissmilk.ch](mailto:webbestellungen@swissmilk.ch). Oder Sie senden den unten stehenden Talon ein.



gratis!\*

**Ja**, ich interessiere mich für eine gesunde Ernährung und bestelle

\_\_\_ Expl. Generation 65+ (Art. 142 094 D)

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an:

Schweizer Milch-  
produzenten SMP  
Contact Center  
Postfach  
3024 Bern  
Fax 031 359 58 55

434 000 110

\*ab 100 Expl. zuzügl. Versandkostenanteil von CHF 6.90