

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2010)
Heft: 1

Inhaltsverzeichnis

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

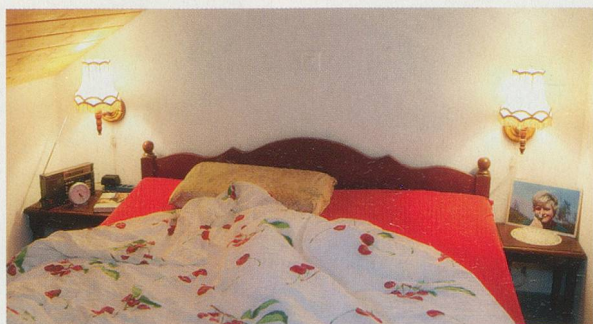
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

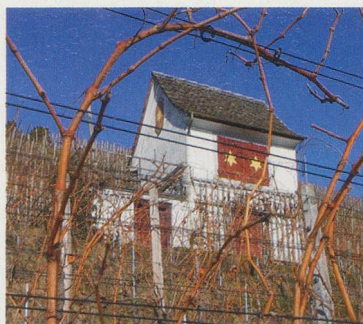
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.01.2026

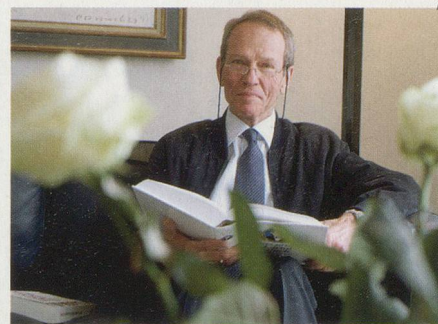
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Was man für einen gesunden Schlaf tun kann 14



Wo Goethe schon gewandert war 30



Andreas Petrin: engagiert unterwegs 36

Liebe Leserin, lieber Leser

Katzen spielten eine grosse Rolle in unserem Familienhaushalt. Wenn sie nichts von mir wissen wollten, haben sie mich ignoriert. Umgekehrt: Hatten sie das Bedürfnis nach Streicheleinheiten und Zuwendung, konnten sie sich diese ohne Umschweife holen! Der Beziehungsaspekt zwischen Mensch und Tier ist ein besonderer. Der Austausch und die Kommunikation mit Tieren erfordert, dass ein zusätzliches Medium zu dem der Sprache gefunden wird, Emotionen sind eine wichtige Grundlage hierfür. Uns ist es meistens nicht egal, wie die Katzen auf uns reagieren. Das macht den Austausch spannend. Tiere sind Gefährten in unserem Alltag und bereichern unser Leben. Lesen Sie mehr dazu in diesem Heft. Sich unruhig im Bett zu drehen und nicht schlafen zu können, verleitet dazu, schwere Gedanken zu wälzen. Was es mit dem Schlaf alles auf sich hat, lesen Sie auf Seite 14.

Die Vielfalt und die Möglichkeiten des Wohnens im Alter haben zugenommen. Der Ideenwettbewerb der Heinrich & Erna Walder-Stiftung unterstützt kreative Wohnentwürfe. Wir stellen die Preisträger des Wettbewerbs vor (Seite 18). Schnell wird man ausgegrenzt, wenn man seine Mitmenschen nicht mehr richtig verstehen kann. Eher setzt man sich eine Brille auf die Nase, als dass man sich ein Hörgerät anschafft. Dass dies nicht sein muss, lesen Sie auf Seite 24. Haben Sie Lust, etwas Frühlingsluft zu schnuppern? Wir empfehlen einen kleinen Ausflug an den Zürichsee (vgl. Seite 30). Die wieder länger werdenden Tage laden dazu ein. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre des VISIT.



FRANJO AMBROŽ

Vorsitzender der Geschäftsleitung

lebens//raum

- 4 Warum uns Haustiere glücklich machen
- 7 Tiere im Heim
- 8 Herrin der Hirsche
- 9 Rund ums Tier
- 10 Hedi Wyss: Vertrauen ist Voraussetzung
- 11 Erhard Olbrich: «Menschen haben immer mit Tieren gelebt»
- 12 Vergänglichkeit der Tiere

lebens//art

- 14 Wenn die Nacht zum Tag wird
- 16 «Fehlender Schlaf ist oft subjektiv»
- 17 Umzugshilfe beim Wohnungswechsel
- 18 Leben und Wohnen im Alter: Preisträger Ideenwettbewerb
- 22 Anlagestrategien für das Jahr 2010

lebens//lust

- 24 Das Ding im Ohr
- 28 Leseraktionen
- 30 Wanderung: von Uerikon nach Stäfa
- 33 Am Fuss von Eiger, Mönch und Jungfrau
- 35 Tipps

lebens//weg

- 36 Andreas Petrin: Arzt im Unruhestand
- 39 Netzwerk: Existenzsicherung
- 40 Rätsel
- 42 Mythen und Fakten
- 44 Marktplatz
- 45 Forum / Impressum
- 46 Goldene Zeiten

beilage aktiv

16-seitige Agenda mit aktuellen Veranstaltungen und Kursen der Pro Senectute Kanton Zürich