

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 6

**Vorwort:** Liebe Leserinnen und Leser  
**Autor:** Kilchherr, Franz

#### 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

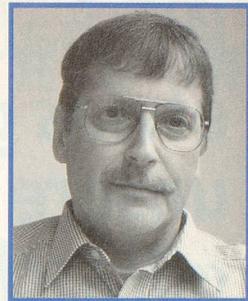
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



Franz Kilchherr

**Mentale Mobilität**

- 8 Testen Sie Ihr Gehirn!  
 10 Je früher eine Diagnose gelingt, desto besser  
 12 Das gesunde Gehirn: Sein Aufbau – ein Wunder  
 14 Heiteres Gedächtnistraining

**Medizin und Gesundheit**

- 16 Altersdemenzen: woher und wohin?

**Aktuell**

- 20 Eurag-Kongress in Graz  
 21 INAG: Ein Institut für das Alter und  
     für Generationenbeziehungen  
 24 1. Schweizerische Senioren-Landsgemeinde

**Aktiv**

- 26 Ein Hoch auf Edinburgh und die Highlands  
 28 Reisetipps  
 30 Lange Flugreisen mit Vorsicht geniessen  
 34 «Am liebsten ab ins Eis»  
 42 Mit 79 voll im Einsatz  
     für die Mutterschaftsversicherung

**Zusammenleben heute**

- 36 Geborgenheit im Tageszentrum –  
     Entlastung zu Hause  
 50 Das Tagesheim, eine willkommene Entlastung

**Soziale Sicherheit**

- 44 Die Mutterschaftsversicherung  
 45 Zähes Ringen um Viertelsrente

**Kultur**

- 76 Ausstellungen  
 78 Video, Musik

**Leserservice**

- 46 Gedichte  
 47 Kulturstädte Dresden und Weimar  
 52 Ratgeber  
 60 Bücher  
 70 Mosaik  
 72 Kleinanzeigen  
 75 «Welt der Bücher – Freude am Lesen»

**Rubriken**

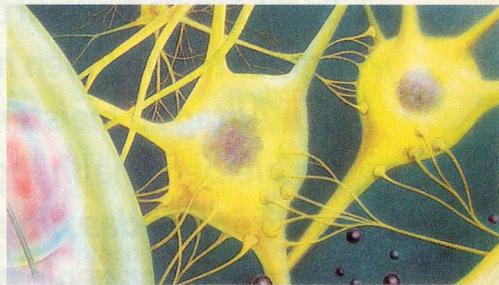
- 5 Forum  
 6 Umfrage:  
     Lernen – so wichtig wie Essen und Trinken  
 40 Zeitdokumente: 1962 – Arrivederci Antonio!  
 48 Denkzeit  
 62 Rätsel  
 64 Pro Senectute  
 68 Senioren-Organisationen  
 79 Impressum

Das Magazin von Pro Senectute Schweiz erscheint im 77. Jahrgang

[www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)

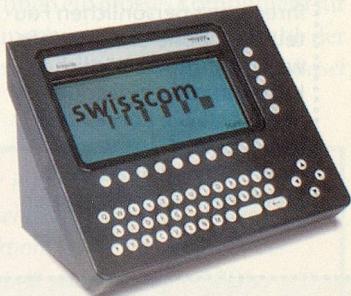
**Liebe Leserinnen  
und Leser**

Wir alle haben schon öfters erlebt, dass wir einen Namen, einen Ausdruck nicht sofort präsent hatten. Dabei lag er uns doch gerade noch auf der Zunge ... Gewisse Situationen – zum Beispiel Stress oder Desinteresse oder sogar Verliebtheit – lassen uns vergesslicher werden als gewöhnlich. Dies muss kein Alarmzeichen sein. Wenn wir uns zudem bewusst sind, Welch ungeheure Zahl von Daten unser Gehirn speichert, so sind diese «Vergesslichkeiten» zu vernachlässigen. Ältere Menschen achten jedoch sehr stark auf ihre Vergesslichkeit, ist doch eine ihrer grössten Sorgen die Angst vor dem Verlust der geistigen Fähigkeiten, insbesondere vor der Alzheimer-Demenz. Eine gross angelegte Aufklärungskampagne will erreichen, dass sich Personen ab 60 Jahren regelmässig einem Check-up der «mentalen Mobilität» unterziehen. Auf der einen Seite vermittelt dieser Check-up Sicherheit, auf der anderen Seite bremst eine medikamentöse Behandlung bei frühzeitiger Diagnose den Verlauf der Krankheit. Als interessante Ergänzung zeigen wir Ihnen in einfachen Grundzügen den Aufbau und die Funktionsweise des Gehirns und lassen Sie auch an einem Gedächtnistrainingskurs teilnehmen.



Auf den Reiseseiten machen wir auf gewisse Risiken aufmerksam, die man als älterer Mensch auf langen Reisen eingeht. Dass man dabei auch gut reisen kann, demonstriert die 86-jährige Marie-Louise Lüscher, die bereits 66 Länder auf der ganzen Welt besucht und deren Reiselust kein bisschen nachgelassen hat.

Sstanden Sie kürzlich in einer Telefonkabine und wollten in den «guten alten» Telefonbüchern nach einer Nummer suchen, fanden aber statt diesen nur ein kleines elektronisches Kästchen? Das ist kein Grund, den Ort fluchtartig zu verlassen, denn die Handhabung ist auch für computerungewohnte Benutzer sehr einfach.



Franz Kilchherr

**Titelbild:** Nervenzellen bilden ein komplexes Netzwerk im menschlichen Gehirn.

Bild: Aus dem Buch «Alzheimer-Patienten erkennen und behandeln» von Alexander Kurz aus der Reihe «Aktuelles Wissen Hoechst»

**ZEITLUPE** Zeitlupe, Schulhausstr. 55,  
 Postfach 642, 8027 Zürich  
 Tel. 01 283 89 00, Fax 01 283 89 10,  
 E-Mail: [zeitlupe@pro-senectute.ch](mailto:zeitlupe@pro-senectute.ch)