

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 12

## **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:** 20.01.2026

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



**THEMA | WEIHNACHTEN**

- 7 Das Hirtenlied  
**INTERVIEW | MAX BOLLIGER**  
 10 «Schreiben ist so schwer»  
**WAS MACHT HEUTE ...**  
 64 Anneliese Rothenberger

**ZEITSPIEGEL**

- 16 Schweizer Hilfe für Babuschkas  
 18 Städte: Aktiv in der Alterspolitik  
 21 Notizen am Rande  
 21 Worte des Monats

**DAFÜR UND DAGEGEN**

- 22 Weihnachtsbeleuchtung

**SCHÖNES LEBEN**

- 24 Gefiederte Wintergäste

**KOCHEN UND GENIESSEN**

- 28 Das Weihnachtsmenü

**UNTERWEGS**

- 30 Am Ufer der «Petite Sarine»

**GESUNDHEIT**

- 32 Hausmittel: Hilft bei Husten

**UMFRAGE**

- 34 Lebensgeschichten

**KULTUR**

- 36 Musik: Alle Jahre wieder...  
 38 Bücher: «Dreifuss ist unser Name»  
 39 Nostalgie-Kino Bellaria  
 39 Musical auf Video mit Ruedi Walter

**RATGEBER AHV**

- 40 Anpassung der Renten auf 2003  
 40 Die nicht erwerbstätige Ehefrau

**RATGEBER GELD**

- 43 Alternative zu Obligationen

**PRO SENECTUTE**

- 52 Gesundheit dank Wohlbefinden  
 54 Pro Senectute Kanton Zürich  
 56 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen

**RUBRIKEN**

- 3 Impressum, Editorial  
 26 Briefe  
 45 Schweizerischer Seniorenrat  
 46 Kleinanzeigen  
 51 Marktplatz  
 60 Bestelltalon  
 61 Glückstreffer  
 62 Jassen mit Göpf  
 63 Preis-Kreuzworträtsel  
 66 Cartoon


**WORTKÜNSTLER**

Gross und Klein lesen die Weihnachtsgeschichten von Max Bolliger. Ihre Botschaften sind alle Jahre wieder aktuell. Beim Schreiben feilt der Schriftsteller an jedem einzelnen Wort.

**Seiten 7 + 10**


**WEIHNACHTSMENÜ**

Rauchlachs-Röllchen mit Forellenmousse, Salbei-Kalbsfilet mit Morcheln, marinierter Ananas-Salat mit Rum: Die Planung für das Weihnachts-Festessen kann losgehen.

**Seite 28**


**ZAUBERSTIMME**

Als Opernsängerin feierte sie Triumphe. Mit ihren Fernsehsendungen erlangte sie grosse Popularität. Anneliese Rothenbergers Leben war aber nicht immer nur einfach.

**Seite 64**


**WOHLFÜHLWOCHE**

Gesundheitsfördernde Kurse gibt es viele, doch wer die Wahl hat, hat die Qual. Die Wohlfühlwoche von Pro Senectute Region Bern bot Information und Gelegenheit zum aktiv mitmachen.

**Seite 52**