

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 5

## Werbung

### 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

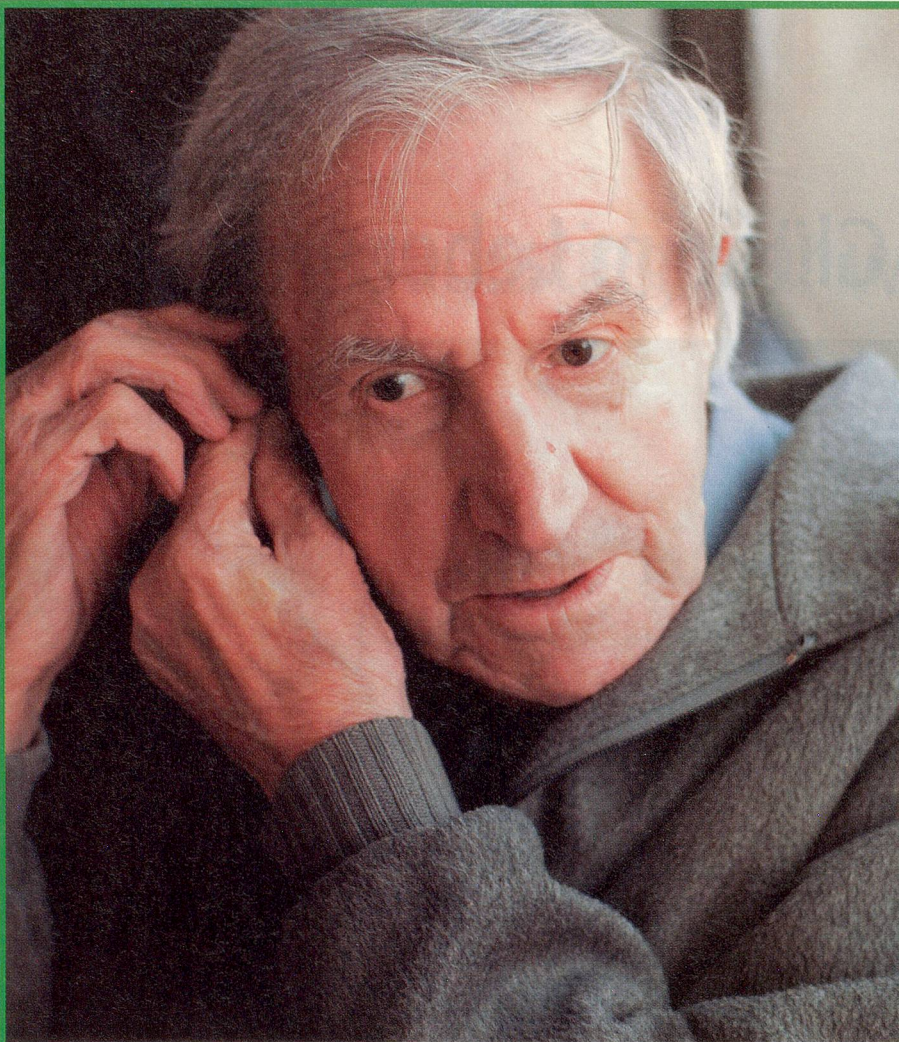
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 04.05.2026

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



Das Alter hat viele Gesichter ...

## Jetzt brauche ich einfach jemanden, der mir weiterhilft

Pro Senectute unterhält in der ganzen Schweiz über 120 Beratungsstellen. Eine von ihnen befindet sich auch in Ihrer Nähe. Sie können sich an sie wenden, wenn Sie Fragen haben im Zusammenhang mit dem Älterwerden. Oder wenn Sie Sport- und Bildungsangebote suchen. Oder wenn Sie Unterstützung im Alltag brauchen. Oder wenn Sie finanzielle Sorgen haben.

**Möchten Sie wissen, wo sich Ihre Pro-Senectute-Beratungsstelle befindet? Die Liste mit sämtlichen Telefonnummern ist vorne in jeder Ausgabe der Zeitlupe eingehaftet.**



*Es wachsen keine Bäume  
in den Himmel.*

\*

*Kommt Zeit, kommt Rat.*

\*

*Immer wenn du meinst,  
es geht nicht mehr,  
kommt von irgendwo ein Lichtlein her.*

\*

*Iss nur so viel, dass du auch  
einen nächsten Bissen noch mit Genuss  
essen würdest.*

\*

*Hat dich jemand ganz fest beleidigt,  
zähle still auf zehn – dann erst reagiere.*

\*

*Es isch no kei Gehrte vom  
Himmel gfall.*

\*

*Stehe zur Wahrheit, auch wenn es  
etwas kostet.*

\*

*Vertraue stets auf Gott, dann kommts  
immer recht heraus.*

\*

*Die Erfahrne gönd über die Gehrte.*

\*

*Me cha nöd all Büggel ebe trucke.*

\*

*Trau nie Menschen,  
die immer eine Sonnenbrille tragen,  
sie verstecken etwas.*

\*

*Lass es la wärde.*

\*

*Bleibe dir und deiner Umgebung  
stets treu, und du wirst deine Probleme  
meistern können.*

*Verbiете dir einfach, Angst zu haben.*