

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 7-8

**Vorwort:** Bewegung tut allen gut  
**Autor:** Mahnig, Emil

### **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:** 05.08.2025

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

## ZEITLUPE

Die Zeitlupe wird von Pro Senectute Schweiz herausgegeben und erscheint im 82. Jahrgang.

### Redaktionsadresse

Schulhausstrasse 55, Postfach 642, 8027 Zürich  
Telefon 01 283 89 00, Fax 01 283 89 10  
Mail zeitlupe@pro-senectute.ch, www.zeitlupe.ch

### Herausgeberin

Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle,  
Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich  
www.pro-senectute.ch

### Chefredaktor

Emil Mahnig (mg)

### Leitung Bild und Koordination

Nicole Spiess

### Redaktion

Annegret Honegger (agh), Heidi Jauch (juh),  
Esther Kippe (ki), Erica Schmid (ecs),  
Usch Vollenwyder (uvo)

### Freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Maja Dahinden, Gottfried Egg, Alfred Ernst,  
Verena Ingold, Trudi Krieg, Martin Mezger,  
Marianne Noser, Arnold B. Stampfli, Jack Stark,  
Dr. Rudolf Tuor

### Grafik/Layout/Produktion

Nadia Lattmann (verantwortlich), Cordula Klaus,  
Martin Hauzenberger, Ursula Höhn (Korrektorat)

### Redaktionssekretariat

Ursula Karpf, Heidi Müller

### Abonnemente, Adressänderungen

Ursula Karpf, Telefon 01 283 89 13  
Zeitlupe, Postfach 642, 8027 Zürich

### Abonnements- und Einzelverkaufspreise

10 Ausgaben jährlich CHF 38.50, Europa CHF 45.–  
(EUR 31.–), übriges Ausland CHF 55.–,  
Einzelverkaufspreis CHF 4.50 (am Kiosk erhältlich)

### Zeitlupe als Hörzeitschrift

SBS (Schweizerische Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte), Auskunft über Telefon 043 333 32 32

### Inserate

Ziegler Druck- und Verlags-AG, Ursula Rutzer,  
Postfach 778, 8401 Winterthur,  
Telefon 052 266 99 85, Fax 052 266 99 13

### Kleinanzeigen Tarife / Adresse auf Seite 50

### Druckvorstufe Bilder

Litho Studio Wetzikon AG, Wetzikon

### Druck und Expedition

Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur

**Auflage:** 70 161 Exemplare, 417 gratis (WEMF 2003),

Leserschaft 111 000 (MACH 2003) – ISSN 1420-8180

Für unverlangt eingesandte Unterlagen kann die Redaktion keine Haftung übernehmen.

**Die nächste Zeitlupe erscheint am 24. August 2004.**



## Bewegung tut allen gut



Emil Mahnig  
Chefredaktor

**W**ir wollen Sie bewegen, liebe Leserinnen und Leser. Im psychischen, aber auch im physischen Sinn. **Denn wer etwas für seinen Geist und Körper tut, bleibt fit und hat mehr vom Leben.**

Zu vermehrter körperlicher Betätigung ermuntern will Sie der Beitrag unserer Redaktorin Erica Schmid. Lesen Sie ab Seite 6, wie wichtig und nützlich tägliche Bewegungsübungen sind. Unsere Zeichnerin hat für Sie ein paar ganz einfache Abläufe festgehalten. Machen Sie mit, reissen Sie die Seite mit der Anleitung aus dem Heft heraus und hängen Sie sie an der Wand oder einem anderen gut sichtbaren Ort auf. Und dann versuchen Sie's doch einfach: Ihrer Fitness und Gesundheit zuliebe.

Bewegen wollen wir Sie aber auch emotional. Beispielsweise mit dem Interview, das Annegret Honegger mit dem **Kinderarzt Beat Richner** geführt hat. Der engagierte Mediziner schwankt zwischen Begeisterung und Resignation, er will helfen und sieht sich trotzdem ständig mit widrigen Hindernissen konfrontiert. Er nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn es gilt, Missstände anzuprangern. Helfen lautet sein Lebensmotto, seine Worte berühren und bewegen. Erfahren Sie im grossen Interview, warum Beat Richner trotz allem weiterkämpft, weitersammelt, weiterhilft...

Bewegend waren auch oft **die «Notizen» von Martin Mezger**, die Sie immer am Schluss unseres Magazins gefunden haben. Ja, gefunden, Sie lesen richtig. Denn mit dem Beitrag in dieser Ausgabe verabschiedet sich der ehemalige Direktor von Pro Senectute Schweiz als Mitarbeiter der Zeitlupe. Er leitet seit einem halben Jahr eine Alterssiedlung in Zürich-Wollishofen und will sich fortan ganz dieser Aufgabe widmen. **Die Zeitlupe verdankt ihm viel: Unterstützung, Verständnis, Vertrauen und Engagement.** Vor zwei Jahren hat er in einer Übergangsphase sogar selbst die Geschicke des Heftes in die Hand genommen. Im Namen der ganzen Redaktion – wohl aber auch in Ihrem Namen, liebe Leserinnen und Leser – danke ich ihm dafür ganz herzlich. **Künftig wird Sie der neue Direktor von Pro Senectute Schweiz, Marc Pfrirer, mit seinen Gedanken und Begegnungen unterhalten.** Wir freuen uns auf den neuen «Chef-Mitarbeiter».

Wie anfangs erwähnt: Es ist unser Ziel, Sie zu bewegen. Kommen Sie deshalb im September mit **auf die Axalp und wandern Sie mit Thomas Bucheli** und der Zeitlupe-Begleitung dem «Holzschnitzerweg» entlang bis zu einem gemütlichen Picknickplatz. Wetterprognose live und ungezwungenes Beisammensein im Berner Oberland sind garantiert. Den Anmeldetalon und alle Details finden Sie auf Seite 46. Und wie es sich für einen Ausflug mit dem Wetterfrosch gehört: **Er findet bei jedem Wetter statt.**

Ich wünsche Ihnen eine frohe und glückliche Sommerzeit, viel Bewegung und unterhaltenden Lesespas!



Kinderarzt Beat Richner im Gespräch mit  
Zeitlupe-Redaktorin Annegret Honegger.