

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 3

## 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:** 06.02.2026

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

**THEMA | LEBENSLAUF**

6 So meistern Sie Krisen

**INTERVIEW | PEPE LIENHARD**

20 «Die Musik hält meinen Motor am Laufen»

**BEGEGNUNGEN**

70 Erna Birrer – 101-jährig und voller Lebenslust

72 Was Jack Stark mit Caterina Valente erlebte

**ZEITSPIEGEL**

12 Hören statt lesen

14 Tag der Kranken

18 Sozial-Almanach 2004

**DAFÜR UND DAGEGEN**

25 Friedhof als Theaterkulisse?

**SCHÖNES LEBEN**

26 Einkaufen leicht gemacht

**WISSEN**

30 Sicherheit im Internet

**LESERANGEBOT**

34 Wellness im Hotel Beatus in Merligen BE

**KULTUR**

36 TV: Zwaimool Basler Fasnacht

38 Virtuosen am Klavier

39 Bücher: Blick in andere Kulturen

**GESUNDHEIT**

40 Inkontinenz ist kein Schicksal

42 Ihre Fragen zum Krafttraining

**RATGEBER AHV**

46 AHV-Zusatzrente/Vorbezug der Altersrente

**RATGEBER GELD**

48 Älter werden – aber sicher!

**UNTERWEGS**

50 Leipzig: Stadt mit Vergangenheit

**PRO SENECTUTE**

58 Regionalisierung als Stärke

60 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen

64 Projekt SIMA – Selbstständig im Alter

**RUBRIKEN**

3 Impressum, Editorial

33 Ihre Meinung

52 Schweizerischer Seniorenrat

53 Kleinanzeigen

56 et cetera

66 Rätsel &amp; Spiel

68 Bestelltalon

69 Glückstreffer

74 Notizen

**LESERANGEBOT**

Möchten Sie Körper, Geist und Seele Gutes tun?

Im \*\*\*\*Wellness- & Spa-Hotel Beatus in Merligen haben Sie vom 12. bis 16. April Gelegenheit dazu: Die Zeitlupe lädt ihre Leserinnen und Leser zu exklusiven Wohlfühltagen am Thunersee ein.

**Seite 34**

**INTERNET**

Das Internet wird zunehmend unentbehrlich. Viren und andere Schädlinge sorgen aber immer wieder für negative Schlagzeilen. Wie Sie sich davor schützen können, lesen Sie auf

**Seite 30**

**UNTERWEGS**

Für Goethe war Leipzig «Klein-Paris». Dieses Urteil stimmt auch heute noch. In mancher Hinsicht schneidet Leipzig sogar noch besser ab als die französische Metropole.

**Seite 50**

**PROJEKT SIMA**

SIMA steht für «Selbstständig im Alter» und ist zugleich der Name eines Trainings für körperliche und geistige Fitness. Was es damit genau auf sich hat und wie es funktioniert, erfahren Sie auf

**Seite 64**