

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 1-2

## 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:** 24.02.2026

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

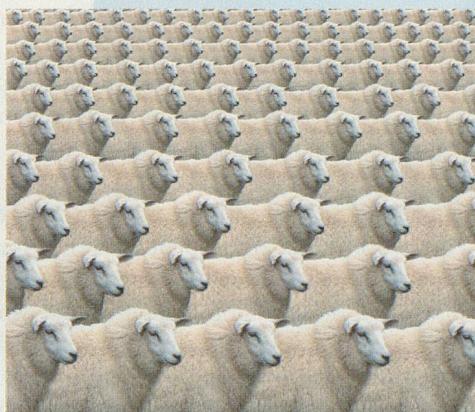
- THEMA | GROSSELTERN**  
6 Alte Rolle – neue Regeln
- INTERVIEW | ROLF BLOCH**  
20 «Das Loslassen habe ich bereits geübt»
- BEGEGNUNG**  
68 Frieda Näf-Meier erlebte drei Jahrhunderte
- ZEITSPIEGEL**  
13 Gratis an die Ferienmesse Fespo  
14 Generationentreff am Computer  
17 Die Invalidenversicherung ist krank  
18 So kommen Sie sturzfrei durch den Winter
- DAFÜR UND DAGEGEN**  
25 Gentechfreie Lebensmittel, ja oder nein?
- DIENSTLEISTUNG**  
26 Gesunde Wetterprognosen
- KULTUR**  
34 Bariton Thomas Quasthoff ganz gross  
35 Das Leben von Ray Charles als Film  
36 Das Schweizer Fernsehen ehrt den Tiger
- SCHREIBSEMINAR**  
37 Lernen Sie Ihre Erinnerungen festhalten!
- TECHNIK**  
40 Computer und Fernseher werden vernetzt
- GESUNDHEIT**  
42 Hilfe gegen Schlafstörungen  
44 Ihre Fragen zum Thema Brustkrebs
- RATGEBER AHV**  
46 Höhere Leistungen der AHV/IV und EL  
47 Gibts EL nach Wegfall der Alimente?
- RATGEBER GELD**  
51 Lebensabend im Ausland
- BILDREPORTAGE**  
52 Der «Chalti Mär» in Schüpfheim
- PRO SENECTUTE**  
56 Josef Wyss, der Obwaldner Wanderleiter  
58 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen  
62 Krafttraining im Appenzellerland
- RUBRIKEN**  
3 Impressum, Editorial  
28 Leserstimmen  
48 Kleinanzeigen  
64 Bestelltalon  
65 Glückstreffer  
66 Rätsel & Spiel  
72 et cetera  
74 Tagebuch und Worte des Monats



**AUFRECHT IM SCHNEE**

Der Winter ist eine besonders gefährliche Jahreszeit für Stürze. Die Zeitlupe zeigt Ihnen, wie Sie am besten auf den Beinen bleiben.

Seite 18



**AUF EINE GUTE NACHT**

Schäfchen zählen ist gut und recht. Aber manchmal braucht es doch stärkere Medizin, wenn der Schlaf nicht kommen will. Was Sie für eine gute Nachtruhe noch alles tun können.

Seite 42



**JAHRMARKT WIE EINST**

Der «Chalti Mär» in Schüpfheim, Hauptort des Entlebuchs, hat eine Tradition von mehr als vier Jahrhunderten und bietet jedes Jahr eine Fülle von pittoresken Szenen und Bildern.

Seite 52



**MUSKELN GEBEN SICHERHEIT**

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden bietet Kurse in Krafttraining. Denn wer kräftiger ist, fühlt sich auch viel sicherer.

Seite 62