

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?

DIENTSTLEISTUNG

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 Märt» 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

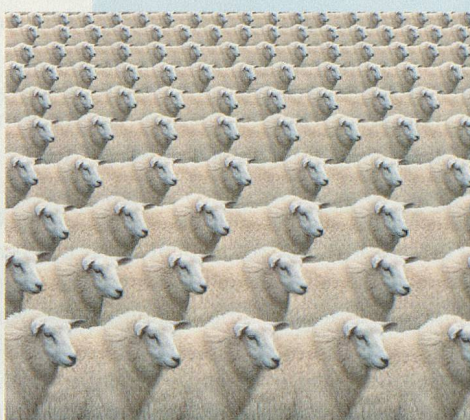
74 Tagebuch und Worte des Monats


AUFRECHT IM SCHNEE

Der Winter ist eine besonders gefährliche Jahreszeit für Stürze.

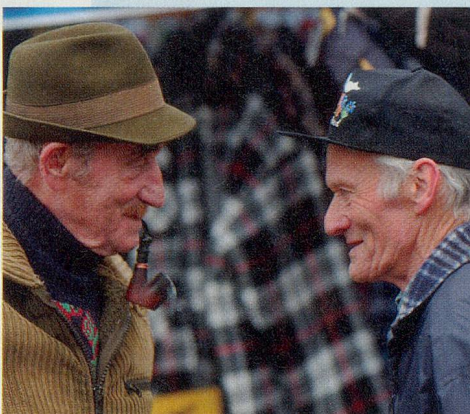
Die Zeitlupe zeigt Ihnen, wie Sie am besten auf den Beinen bleiben.

Seite 18


AUF EINE GUTE NACHT

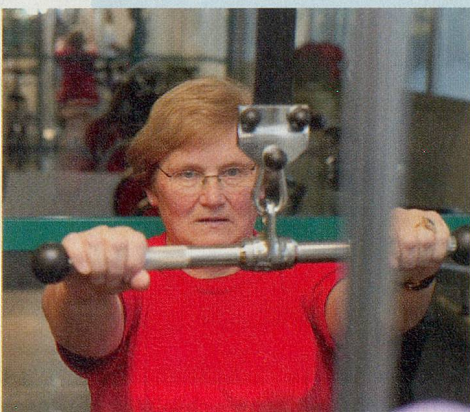
Schäfchen zählen ist gut und recht. Aber manchmal braucht es doch stärkere Medizin, wenn der Schlaf nicht kommen will. Was Sie für eine gute Nachtruhe noch alles tun können.

Seite 42


JAHRMARKT WIE EINST

Der «Chalti Märt» in Schüpfheim, Hauptort des Entlebuch, 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

Titelbild: Gerry Ebner