

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 12

## **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:** 12.01.2026

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



**THEMA | AM RUNDEN TISCH**

- 6 Im Alter Gewinne geniessen –  
mit Verlusten leben lernen

**INTERVIEW | JÖRG SCHNEIDER**

- 22 «Heute bin ich selbstkritischer als früher»

**ZEITSPIEGEL**

- 12 «Der Chly Prinz» spricht jetzt Berndeutsch  
15 Wenn die Rente nicht reicht

**DAFÜR UND DAGEGEN**

- 21 Gehört die ärztliche Komplementärmedizin  
in die Grundversicherung?

**WISSEN**

- 26 Einstiegshilfen in die Handywelt

**BILDREPORTAGE**

- 28 Die Adventszeit erleuchtet unsere Städte

**KULTUR**

- 38 Russischer Schwanensee in der Schweiz  
39 Eine ganz besondere Weihnachtsgeschichte  
41 SF DRS sucht die cleversten Schweizer

**UNTERWEGS**

- 42 Schneeschuhwandern ist ein Riesenspass

**ERINNERUNGEN**

- 46 Vreni Schmidts erste Fahrt mit dem Skilift

**GESUNDHEIT**

- 16 Ein Check-up für Ihre Gesundheit  
50 Diabetes kommt oft still und leise  
54 Ihre Fragen zum Thema Osteoporose

**RATGEBER AHV**

- 56 Die Folgen eines gemeinsamen Haushalts  
56 Ungleiche Berechnung der AHV-Renten

**RATGEBER GELD**

- 61 Vorsicht bei dubiosen Geschäftsanbietern!

**ERNÄHRUNG**

- 76 Die Orange, die grosse C-Meisterin

**LESERREISEN**

- 78 Die Zeitlupe-Reisen des Jahres

**PRO SENECTUTE**

- 62 Sabine Waldner sorgt für gutes Essen  
64 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen  
68 Italienischkurse im Tessin

**RUBRIKEN**

- 3 Impressum, Editorial  
32 Ihre Seiten  
35 Schweizerischer Seniorenrat  
58 Kleinanzeigen  
70 Bestelltalon  
71 Glückstreffer  
72 Das Rätsel «Gehirn»  
73 Kreuzworträtsel  
75 Rätsel & Spiel  
80 et cetera  
82 Die Christkindflicker von Mexiko

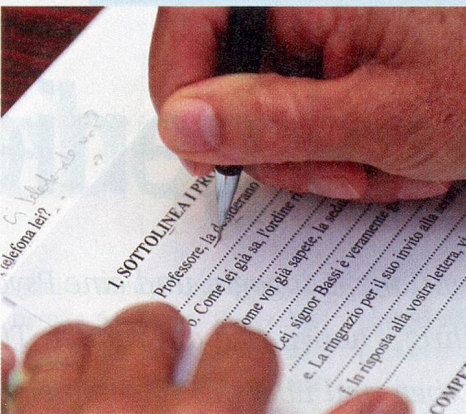
Titelbild: Frederic Meyer


**GENAU UNTER DIE LUPE GENOMMEN**

Christine Walch hat sich einem umfassenden Gesundheits-Check-up gestellt. Sie schildert, wie aus der Prüfungsangst pure Lebensfreude wurde.  
**Seite 16**


**ALS SKILIFTE EINE SENSATION WAREN**

Die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser haben unseren Aufruf befolgt, aus ihren Lebenserinnerungen zu erzählen. Ihre Berichte erscheinen jetzt als Buch. Zum Beispiel Vreni Schmidts allererste Fahrt mit dem Skilift.  
**Seite 46**


**EINTAUCHEN IN DIE NEUE SPRACHE**

Pro Senectute Ticino e Moesano will Menschen aus der Deutschschweiz, die ins Tessin gezogen sind, die Integration am neuen Ort erleichtern. Besonders beliebt sind die Italienischkurse.  
**Seite 68**


**EINE ORANGE KUGEL VOLLER VITAMIN C**

Die Orange ist die Königin unter den Zitrusfrüchten. Vor allem als Vitamin-C-Spenderin ist sie äusserst beliebt und erfolgreich.  
**Seite 76**