

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** [Impressum]

#### **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>**

# ZEITLUPE

Die Zeitlupe wird von Pro Senectute Schweiz herausgegeben und erscheint im 83. Jahrgang.

## Redaktionsadresse

Schulhausstrasse 55, Postfach 2199, 8027 Zürich

Telefon 044 283 89 13, Fax 044 283 89 10

Mail [zeitlupe@pro-senectute.ch](mailto:zeitlupe@pro-senectute.ch), [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)

## Herausgeberin

Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

## Chefredaktor

Emil Mahnig (mg)

## Verantwortliche Bild und Koordination

Nicole Spiess

## Redaktion

Annegret Honegger (agh), Heidi Jauch (juh),

Esther Kippe (ki), Erica Schmid (ecs),

Yvonne Staat (yes), Usch Vollenwyder (uvo)

## Freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Reto Baer, Gottfried Egg, Alfred Ernst, Marianne

Noser, Heidi Roth, Kurt Seifert, Jack Stark, Susanne

Stettler, Dr. Rudolf Tuor, Esther Wullschleger Schättin

## Grafik/Layout/Produktion

Nadia Lattmann (verantwortlich), Cordula Klaus,

Martin Hauzenberger (hzb), Ursula Höhn (Korrekturat)

## Redaktionssekretariat

Ursula Karpf, Heidi Müller

## Abonnemente, Adressänderungen

Ursula Karpf, Telefon 044 283 89 13

Zeitlupe, Postfach 2199, 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, Monika Egli,

Postfach 778, 8401 Winterthur,

Telefon 052 266 99 85, Fax 052 266 99 13

**Kleinanzeigen Tarife / Adresse auf Seite 58**

## 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 127 000 (MACH 2004) – ISSN 1420-8180

Für unverlangt eingesandte Unterlagen kann

die Redaktion keine Haftung übernehmen.

**Die nächste Zeitlupe erscheint am 22. März 2005.**



# Besser altern



Emil Mahnig

Chefredaktor

Anti-Aging ist das grosse Thema dieser Ausgabe der Zeitlupe. Wörtlich heisst das: gegen das Altern. Nun, liebe Leserinnen und Leser, da wären wir wirklich die Falschen, wenn wir gegen das Altern anschreiben würden. Das Thema liegt aber goldrichtig, wenn wir darunter **«besser und gesünder altern» verstehen, also «Better Aging»** als Fachbegriff benutzen.

Unser Beitrag auf den Seiten 6 bis 11 stellt Ihnen die ganze Palette von Massnahmen und Möglichkeiten vor, die zu einem gesünderen Alterungsprozess verhelfen können oder sollen – und zwar von der Prävention bis zum chirurgischen Eingriff. **Jedem und jeder das, was**

**für nötig und richtig befunden wird.** Weil aber wohl in jedem Menschen der Wunsch nach einem langen und gesunden Leben besteht, lesen Sie im Beitrag auch einige philosophische Gedanken zum Thema Alter und wie unsere Gesellschaft damit umgeht. Sicher ist eines: **Gesund alt werden fängt ganz jung an und hört nie auf.**

Auch wenn in der Zeitlupe kaum einmal ein Artikel mit «Aging» überschrieben ist, so drehen sich doch unzählige Themen um diese Fragen. So auch in der aktuellen Ausgabe:

Die neu geschaffene **Rubrik Ernährung informiert über die Eigenheiten verschiedenster Nahrungsmittel und beleuchtet auch die gesundheitlichen Aspekte des Produktes.** Zusätzlich finden Sie ein feines und einfach zubereitbares Rezept, das jeweils von der «Saisonküche» kreiert wurde.

Unter dem **Stichwort «Gesundheit»** erhalten Sie monatlich Einblick in die verschiedensten Krankheiten und Unannehmlichkeiten, die ältere Menschen treffen können. Nicht Leidensgeschichten stehen da im Vordergrund, sondern **Ratschläge, Tipps zum Vorbeugen sowie Anregungen zur Verbesserung der Lebensumstände – samt exklusivem Ratgebertelefon**, in dem unsere Leserinnen und Leser Fachleuten ihre persönlichen Fragen stellen können. Der besondere Wetter-Service «VitaMet» für Wetterfühlige gehört ebenfalls in dieses Angebot (Teletext Seite 580, Internet [www.vitamet.ch](http://www.vitamet.ch)).

«Better Aging» führt auch als roter Faden durch **das grosse Interview:** Die Frau, die unserer Redaktorin Annegret Honegger erzählt, wie zufrieden, gesund und glücklich sie langsam älter wird, kennen Sie bestimmt: **Paola Del Medico**, die Sängerin und Gattin von Kurt Felix.

Schliesslich weise ich Sie gerne auf die Umfrage in der Heftmitte hin: **Pro Senectute will Ihre Bedürfnisse und Anliegen in der heutigen Zeit besser kennen lernen**, damit sie ihr vielseitiges Angebot in der Schweiz zeitgemäß gestalten kann. Machen Sie mit und nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit zum Ausfüllen – ob mit dem Schreibzeug oder noch schneller per Internet. Auch das ist im weitesten Sinne «Better Aging»!



Interviewgast Paola Felix-Del Medico mit Zeitlupe-Redaktorin Annegret Honegger