

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 11

**Vorwort:** Viel frische Luft macht manches wieder gut  
**Autor:** Noser, Marianne

#### **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:** 31.01.2026

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

# Viel frische Luft macht manches wieder gut

Von Marianne Noser, Chefredaktorin



## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wenn die Tage kürzer werden und das Wetter nass, grau und neblig wird, dann schlägt das vielen Menschen aufs Gemüt. Manche fühlen sich in der kühlen Jahreszeit energielos, deprimiert, desinteressiert und haben schlechte Laune. Fachleute gehen davon aus, dass etwa 20 Prozent der europäischen Bevölkerung mit winterlichen Stimmungsschwankungen kämpfen. Davon leiden etwa zwei bis drei Prozent an einer saisonal abhängigen Depression (SAD) – das sind in der Schweiz rund 150 000 Personen. Dieser Erkrankung, die oft auch Winterblues genannt wird, ist man aber nicht einfach ausgeliefert. Im Artikel von Karin Zahner (ab Seite 6) erfahren Sie, dass sich SAD heute dank moderner Medikamente und Psychotherapie sehr gut behandeln lässt. Aber auch, dass jede und jeder im Alltag aktiv dazu beitragen kann, einem Stimmungstief vorzubeugen. Dazu gehören beispielsweise eine positive Lebenseinstellung, anregende Musik, bunte Kleidungsstücke, feine Düfte, ein wohltuender Saunabesuch, ein Treffen mit Freundinnen oder Kollegen, Ausflüge und vor allem tägliche Bewegung an der frischen Luft.

Wie wäre das also, wenn Sie diese Ratschläge gleich in die Tat umsetzen würden?

Beispielsweise mit einem Abstecher in die Ostschweiz, genauer nach Wil? In der Reportage von Gallus Keel lesen Sie, weshalb es sich lohnt, dem oft verkannten Städtchen einen Besuch abzustatten und dieses in aller Ruhe zu entdecken.

Gutes tun kann Körper und Seele auch mit einem feinen Essen. Wer wüsste dies besser als Annemarie Wildeisen, die wohl bekannteste Köchin der Schweiz? Im grossen Interview verrät die 63-Jährige, weshalb sie Kochen zum Beruf gemacht hat und wo sie die Ideen für neue Kreationen und Kochbücher findet. Sie gewährt im Gespräch mit der Zeitlupe ausserdem einen Einblick in ihr Familienleben und erzählt, wie sie sich vom Alltagsstress am besten und schnellsten erholt.

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre der neuen Zeitlupe viel Spass und anregende Informationen. Geniessen Sie überdies stimmungsvolle Novembertage voller Lebenslust, mit regelmässigen Spaziergängen im Freien. Denken Sie immer daran: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur eine falsche oder unpassende Bekleidung.

## ZEITLUPE

Die Zeitlupe wird von Pro Senectute Schweiz herausgegeben und erscheint im 87. Jahrgang.

### Redaktionsadresse

Schulhausstrasse 55, Postfach 2199, 8027 Zürich  
Telefon 044 283 89 13, Fax 044 283 89 10  
Mail info@zeitlupe.ch, www.zeitlupe.ch

### Herausgeberin

Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich  
www.pro-senectute.ch

### Chefredaktion

Marianne Noser (nom)

### Redaktion

Annegret Honegger (agh), Gallus Keel (gk), Usch Vollenwyder (uvo), Karin Zahner (zak)

### Leitung Bildredaktion

Nicole Spiess

### Grafik/Layout/Produktion

Nadia Lattmann (verantw.), Martin Hauzenberger (hzb),  
Pascal Birchler, Heike Burkard (Korrekturat)

### Freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Markus Mauron, Kurt Seifert (kas)

### Verlagsleitung a. i.

Sandra Geiger

### Lesermarkt

Heidi Jauch (juh)

### Redaktionssekretariat

Ursula Karpf, Belén Delay

### Abonnements, Adressänderungen

Ursula Karpf, Telefon 044 283 89 13, Zeitlupe,  
Postfach 2199, 8027 Zürich, info@zeitlupe.ch

### Abonnements- und Einzelverkaufspreise

10 Ausgaben jährlich CHF 42.–, Europa CHF 50.–  
(EUR 34.–), übriges Ausland CHF 60.–,  
Einzelverkaufspreis CHF 5.– (Kioskpreis)

### Zeitlupe als Hörzeitschrift

SBS (Schweizerische Bibliothek für Blinde und  
Sehbehinderte), Auskunft über Telefon 043 333 32 32

### Inserate

Ziegler Druck- und Verlags-AG,

Postfach 778, 8401 Winterthur,

Pablo Vecchi, Telefon 052 266 99 94

Michael Metz, Telefon 052 266 99 85

### Kleinanzeigen

Tarife/Adresse auf Seite 46

### Druckvorstufe Bilder, Druck und Expedition

Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur

### Auflage

70 612 Exemplare (WEMF 2008),

Leserschaft 165 000 (MACH 2009-2) – ISSN 1420-8180

Für unverlangt eingesandte Unterlagen kann

die Redaktion keine Haftung übernehmen.

Die Hatt-Bucher-Stiftung ermöglicht EL-Bezüge-

rinnen und -Bezügern das Gratisabonnement der

Zeitlupe. Herzlichen Dank für die Unterstützung.

(Einzelheiten bei Ursula Karpf, Telefon 044 283 89 13)

Die nächste Zeitlupe erscheint  
am 24. November 2009.

EDITORIAL

IMPRESSIONUM