

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 6

## 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](#)

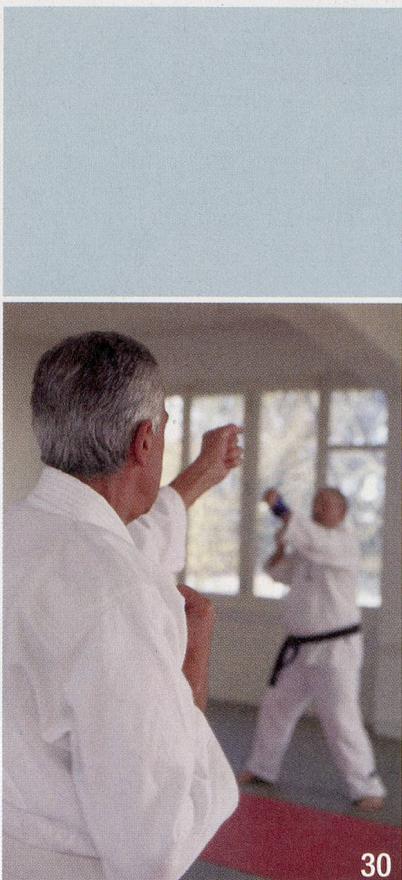
### Terms of use

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:** 31.01.2026

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

# INHALT



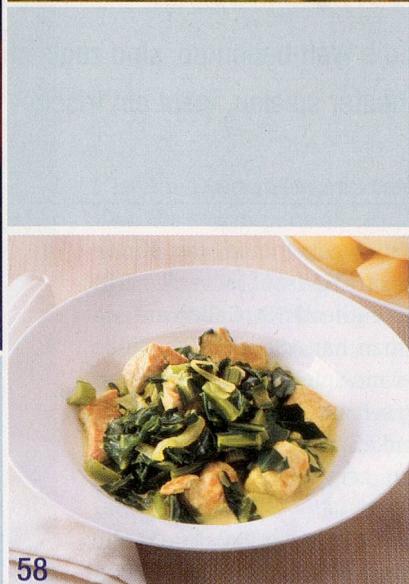
30



34



22



58

- 6** **Thema** Seniorentheater – wenn Senioren ins Rampenlicht treten

- 18** **Interview** Helen Issler: «Ich glaube an das Gute im Menschen»

#### Zeitspiegel

- 12** Die Bibliothek von Pro Senectute bietet auch Musik

- 14** **Dafür & dagegen** Sollen Ältere mehr für die Krankenkasse bezahlen?

#### Leserreise

- 16** Mit DRS Musikwelle und Zeitlupe nach Russland

- 22** **Reportage** Im Berner Oberland gibts für Pferde ein kleines Stück Island

- 30** **Wissen** Selbstverteidigungskurse stärken in jedem Alter die Selbstsicherheit

- 34** **Begegnung** Hildegard Muntywyler ist der ruhende Pol des «Circus Monti»

- 38** **Gesundheit** Was sich bei einem Karpaltunnel-Syndrom unternehmen lässt

- 40** **Unterwegs** Das Bündner Averstal, seine Murmeltiere und seine Rekorde

#### Kultur

- 46** Die Geschichte eines Schweizer Weltumseglers  
**47** Mit der Zeitlupe gratis ans Menuhin Festival

- 48** **AHV-Ratgeber** «Müssen die AHV-Beiträge in diesem Fall neu berechnet werden?»

#### Pro Senectute

- 49** Müssen die Rentner die Krise ausbaden?  
**50** Sozialberaterin im Kanton Appenzell Ausserrhoden  
**52** Kantonale Pro-Senectute-Organisationen  
**56** Briefbrücken zwischen Jung und Alt

- 58** **Ernährung** Das Comeback des Krautstiels

#### Rubriken

- 3** Impressum, Editorial  
**26** Ihre Seiten, Rätsellösungen  
**37** Die Zeitlupe offeriert Klavier, Sax und Country  
**42** Kleinanzeigen  
**60** Rätsel & Spiel  
**62** et cetera und Bestelltalon  
**65** Glückstreffer  
**66** Martin Mezgers Schlusspunkt

**Titelbild:** Bernard van Dierendonck