

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 3

## 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](#)

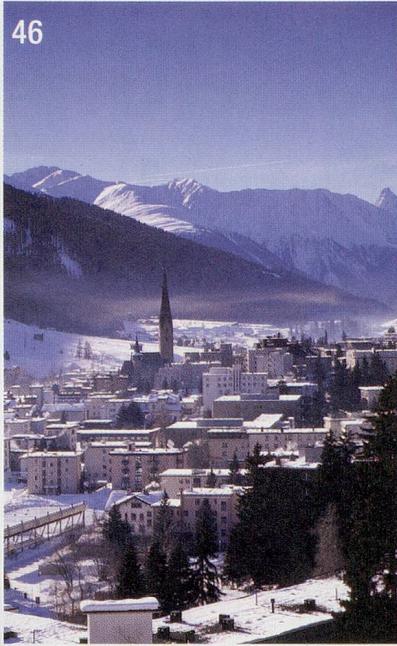
**Download PDF:** 14.01.2026

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

# INHALT



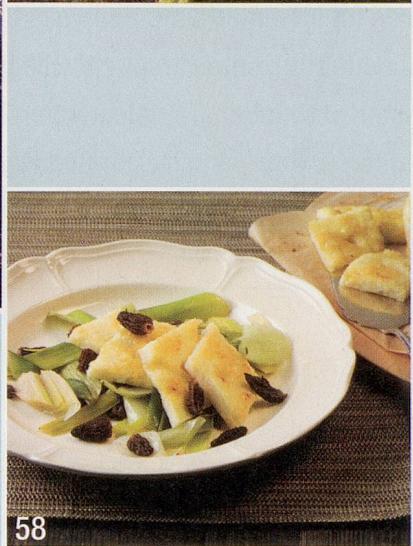
50



46



6



58

**6** **Thema** Wie Rituale helfen können**28** **Interview** Ottmar Hitzfeld: «Zum Trainerberuf wurde ich gewissermassen gezwungen»**Zeitspiegel**

- 12** Geniessen Sie diesen Sommer das Stanserhorn!  
**16** coop@home bringt Ihnen den Supermarkt nach Hause  
**20** ABB: Gut vorbereitet ist besser pensioniert

**18** **Leserangebot** Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Lebensgeschichte besser schreiben können**23** **Dafür & dagegen** Soll der Mindestumwandlungssatz der Pensionskassen gesenkt werden?**32** **Begegnung** Otto Zumoberhaus schrieb die Geschichte seiner Familie – und ein Stück Walliser Historie**36** **Wissen** Was Podcasts und RSS-Feeds bringen**Kultur**

- 38** Ein bildstarker Film über die Anthroposophie  
**39** Maria Beckers Blick auf ihr reiches Leben

**40** **Gesundheit** Gegen den lästigen Heuschnupfen lässt sich etwas unternehmen**46** **Unterwegs** Davos und seine vielen Pioniertaten**48** **Ratgeber Geld** Die schwierige Balance zwischen Inflation und Deflation**Pro Senectute**

- 49** Eine Studie über die Dienstleistungen von Pro Senectute  
**50** Heidi Arnold bringt die Zeitlupe telefonisch an die Leute  
**52** Kantonale Pro-Senectute-Organisationen  
**56** Wie die Menschen im Kanton Solothurn vom Projekt «Sanaprofil» profitieren

**58** **Ernährung** Griess – was das körnige Mehl alles kann**Rubriken**

- 3** Editorial  
**24** Ihre Seiten, Rätsellösungen  
**42** Kleinanzeigen  
**55** Die Zeitlupe offeriert Klavierhits, Alpines und Musicals  
**60** Rätsel & Spiel  
**61** Impressum  
**62** et cetera  
**66** Die Liebesgeschichte von Lotti Horisberger & Harry Müller

**Titelbild:** Gerry Ebner