

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 5

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

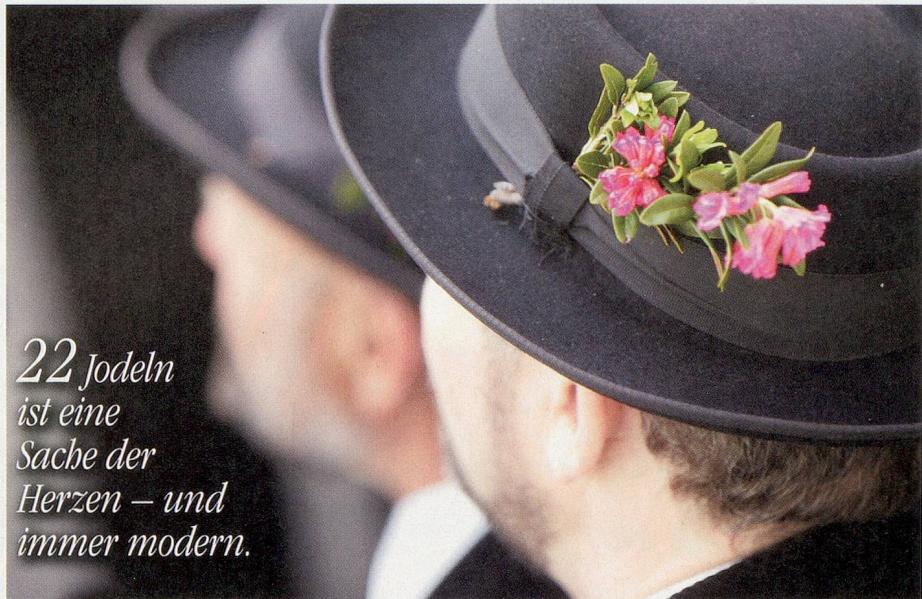
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Inhalt

- 6 Begegnung
Guillermo Bleichner, ein bolivianischer Schweizer und musicalischer Samariter
- 11 Ratgeber «Wege zur Hilfe», Teil 2 «Und plötzlich braucht man Hilfe»
- 12 Thema
Sandwichgeneration: rundum gefordert
- 20 Pensionierung
Ehepaar Kläuslers Tanz ins neue Leben
- 22 100 Jahre Jodlerverband
«Jodeln ist eine Herzensangelegenheit»
- 26 AHV-Ratgeber
«Muss das Bankkonto erst leer sein?»
- 28 Interview
Modedesignerin Christa de Carouge: «Meine Kleider müssen bewohnt werden»
- 32 Generationen-Wettbewerb
Das schönste Eile-mit-Weile-Spiel
- 34 Bildreportage
Dorothée Meier kreiert Opernhüte
- 36 Jonglieren
Wie man Körper, Geist und Seele fit hält
- 40 Kultur
Film und Ausstellungen
- 42 Unterwegs
Wo sich die Geologie erwandern lässt
- 44 Ernährung
Leicht und wunderbar: die Forelle
- 50 Gesundheit
Harninkontinenz – zu Unrecht Tabuthema
- 58 Wissen
Die Bären kehren in die Alpen zurück
- 74 Liebesgeschichte
Christine und Heinz Binder lieben es musikalisch – mit Wiener Liedern
- Pro Senectute
- 65 Studie
Die Generationen könnens gemeinsam
- 66 Radioprojekt Seniorama
Von und für Seniorinnen und Senioren
- 68 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen
- 72 Fitnesszentrum in Basel
Der ganz besondere Kraftraum

Rubriken

- 8 Et cetera
- 18 Leserangebot zum Thema Hören
- 46 Leserbriefe und Rätsellösungen
- 52 Leserangebot Doro-Handy
- 54 Leserangebot K-tel-CDs
- 56 Rätsel und Impressum
- 61 Kleinanzeigen



*22 Jodeln
ist eine
Sache der
Herzen – und
immer modern.*

44 Forellen sind sowohl in kühlen Bächen als auf heißen Tellern immer gern gesehen.



58 Bären gehören seit Jahrhunderten in den Alpenraum. Jetzt erhalten sie ihren Platz zurück.



12 Wenn man sowohl für die eigenen Kinder als auch für die eigenen Eltern verantwortlich ist.