

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Et cetera

#### **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:** 25.02.2026

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

# et cetera



## Wofür nehmen Sie sich Zeit?

Pro Senectute ist neugierig. Im Europäischen Jahr der Freiwilligenarbeit möchte der grösste Dienstleister im Alterssektor gerne erfahren, wofür Sie sich Zeit nehmen. Auf welche Weise wenden Sie Zeit für wen oder wofür auf? Sind Sie gerne mit Freunden zusammen? Wo überall leisten Sie Ihre kleinen und grossen sozialen Einsätze? Besuchen Sie Ihre kranken Eltern, kochen Sie in einem Ferienlager, engagieren Sie sich in einem Verein? Unsere Gesellschaft funktioniert nur, weil sich Hunderttausende von Menschen im kleinen oder grossen Stil unentgeltlich und freiwillig für etwas einsetzen. Tragen Sie Ihr Mosaiksteinchen bei zu dieser Umfrage, und bringen Sie im Blog auf [www.ich-nehme-mir-zeit.ch](http://www.ich-nehme-mir-zeit.ch) eine kurze Notiz an.

## Recht im Alter

Von der Fahrplanpflicht der Transportunternehmen bis zum begleiteten Suizid – alles, was mit Recht im Alter zu tun hat, wird im 541-seitigen Werk von Josef Hoppler-Wyss ausführlich thematisiert. Bereiche wie Persönlichkeit, Geschäfte, Alter und Mobilität, Altersvorsorge und Pensionierung, Vermögen, Wohnen und Betreuung, medizinische Behandlung und Pflege, Sterben und Tod sowie Erben und Vererben werden aus rechtlicher Sicht dargestellt. Ein Buch für alle, die beruflich mit solchen Fragen zu tun haben, aber sehr interessant auch für ältere Menschen, die es einfach genau wissen wollen.

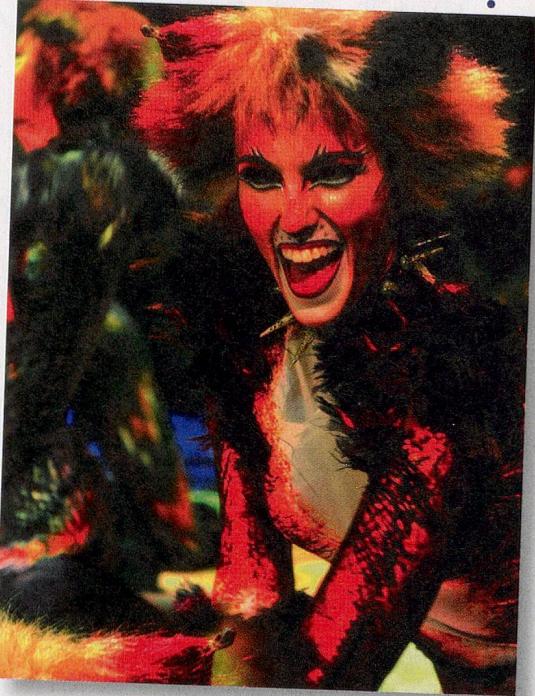
Preisempfehlung CHF 84.–, im Buchhandel oder direkt beim Dike-Verlag: [www.dike.ch](http://www.dike.ch)

## Gewinnen Sie Tickets für «Cats»!

Eine atemberaubende Choreografie, fantastische Kostüme, ein traumschönes Bühnenbild und ein melodischer Ohrenschmaus – das alles ist «Cats», das Musical, das vom 8. September bis zum 16. Oktober in Zürich auf dem Hardturm-Areal aufgeführt wird. Die Tournee steht unter dem Patronat von Peter Weck – lesen Sie das Interview ab Seite 30. Tickets zwischen CHF 39.– und 139.– sind erhältlich bei den üblichen Vorverkaufsstellen, beim Ticketcorner 0900 800 800 (CHF 1.19/Min., Festnetztarif) oder [www.ticketcorner.ch](http://www.ticketcorner.ch). Mit dem SBB-Rail-Away-Kombi gibt es Ermässigungen von 20% auf die Bahnfahrt und von 10% auf den Eintritt. Die Zeitlupe verlost 3 x 2 Tickets für die Vorstellung am Samstag, 24. September 2011, um 14.30 Uhr – ideal für alle, die nicht im Raum Zürich wohnen!

### So nehmen Sie an der Verlosung teil:

Postkarte: Senden Sie diese mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: Zeitlupe, «CATS», Postfach, 8074 Zürich. Telefon: Wählen Sie 0901 909 937 (90 Rp./Anruf vom Festnetz). Sprechen Sie Ihren Namen und Ihre Adresse auf das Band. SMS: Senden Sie das Keyword: CATS, Ihren Namen und Ihre Adresse an die Kurznummer: 970 (90 Rp./SMS). Einsendeschluss ist der 10. September 2011. Viel Glück!



## Der Bergwald braucht Freiwillige



Im Europäischen Freiwilligenjahr 2011 und im UNO-Jahr des Waldes macht es doppelt Sinn, sich für einen Forsteinsatz im Bergwald zu melden. Die Arbeitswochen sind kostenlos und ein grosses Erlebnis, auch wenn man oft ins Schwitzen kommt und früh aufstehen muss. Wege werden angelegt, Baumstämme geschält, und bald fühlt man sich als verschworene Gruppe und lernt das Leben ohne Luxus lieben. Alle von 18 bis 88 sind eingeladen! Beschränkte Platzzahl, aber unbeschränkter Plausch. Info unter: [www.bergwaldprojekt.org](http://www.bergwaldprojekt.org)



## Schutz von innen

Es genügt nicht, die Haut von aussen vor UV-Strahlung zu schützen – zum Beispiel mit einer Sonnencreme. Besser ist es,

man doppelt von innen nach. Unterstützung leisten kann dabei Calcium-Sandoz Sun & Day. Calcium, Beta-Carotin und die Vitamine C und E, die in den Brausetabletten enthalten sind, haben Eigenschaften, die zur Stabilisierung der Zellwände und der Neutralisierung freier Radikale beitragen. Sun & Day kann auch helfen, unausgewogene Ernährung auszugleichen.

Weitere Informationen im Internet unter [www.generika.ch](http://www.generika.ch)

Calcium-Sandoz Sun & Day, 20 Brausetabletten Citron-Orange, Preis ca. CHF 12.50, erhältlich in Apotheken und Drogerien.

## Sich selbst ein Heiler sein

### Beobachter

Plötzlich Patient



Sie fühlen sich krank – wo holen Sie Rat? Zuerst hoffentlich bei sich selber, denn Sie kennen sich am besten. Aber auch wenn Sie den Arzt brauchen, sind es nach wie vor Sie persönlich, die am meisten Einfluss auf Ihre Heilung haben. Der

Beobachter-Ratgeber «Plötzlich Patient» will aufzeigen, wie man seine Selbstheilungskräfte zum Wirken bringt. Wie bei schwerer oder gar chronischer Krankheit Mut schöpfen? Schon viele Jahre im Patientencoaching tätig, weiß die Psychotherapeutin Delia Schreiber, wie das Selbstmanagement einer Krankheit gelingt und wie man die gesunden Anteile stärkt. Dieses Buch ist Mutmacher für Patienten, Angehörige und alle, die Erkrankte professionell oder freiwillig begleiten.

«Plötzlich Patient – So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte», Beobachter-Buchverlag, 136 Seiten, CHF 24.–, erhältlich im Buchhandel oder bei [www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop)

## Beobachter

Plötzlich Patient

So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Delia Schreiber

Beobachter-Buchverlag

CHF 24.–

ISBN 978-3-905651-11-1

www.beobachter.ch

www.beobachter.ch/buchshop

www.beobachter.ch/mediathek

www