

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 4

## **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:** 08.02.2026

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

# Inhalt

- 6 Begegnung**  
Mars Staufer sorgt als WWF-Riverwatcher für naturnahe Flusslandschaften
- 12 Thema Resilienz**  
Aufstehen statt aufgeben
- 19 Dafür & dagegen**  
Sind Radio- und TV-Gebühren zu hoch?
- 21 Zweite Zeitlupe-Leserreise**  
Auf in den finnischen Sommer!
- 22 Pensionierung**  
Seniorenunis stillen jeden Bildungshunger
- 25 «Altersknigge» – Teil 2**  
Sorgen Sie rechtzeitig vor!
- 26 Unterwegs**  
Der Kanton Graubünden und das Südtirol führen Sie auf Stiegen zum Himmel
- 28 Begegnungsplattform**  
[www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch) schafft Kontakte
- 30 Interview**  
Stefan Gubser: «Das wichtigste Projekt ist immer das nächste»
- 38 Bildreportage**  
Der Künstler Robert Indermaur verändert die Landschaft im Domleschg
- 42 Heilpflanzen**  
Zwischen Naturerlebnis und Wissenschaft
- 44 Kultur**  
Der Jahrhundertsänger John Lennon  
«La petite chambre» spricht jedes Alter an  
Gérard Depardieu brilliert im Film  
«Das Labyrinth der Wörter»
- 50 Ernährung**  
Radiesli – die farbigen kleinen Scharfen
- 53 Ratgeber Geld**  
Keine Angst vor Auslandaktien!
- 66 Tiergeschichte**  
Margrit Zumstegs Verantwortung für Tiggi gibt ihrem Leben Sinn

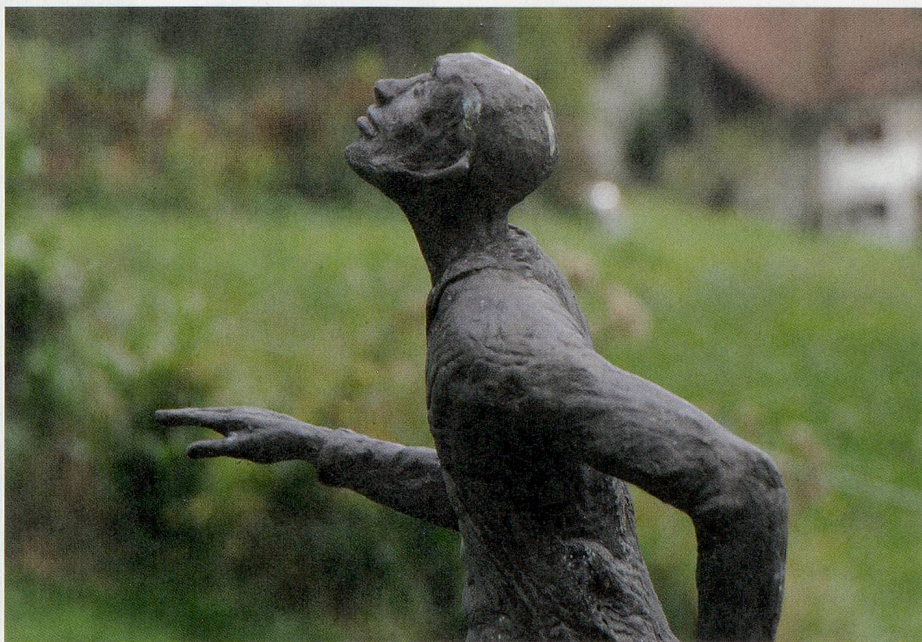
## Pro Senectute

- 57 Pro Senectute**  
Aktivität ist nur die eine Seite
- 58 Pro Senectute Svizzera italiana**  
Antonietta Scottino vermittelt zwischen den Sprachen und Kulturen
- 60 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen**
- 64 Pro Senectute Kanton St. Gallen**  
Lach-Yoga tut Körper und Seele gut

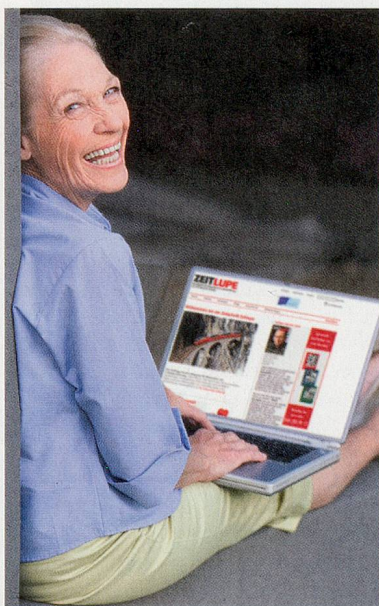
## Rubriken

- 9 Et cetera**
- 36 Leserbrief**
- 48 Rätsel und Impressum**
- 52 Kleinanzeigen**

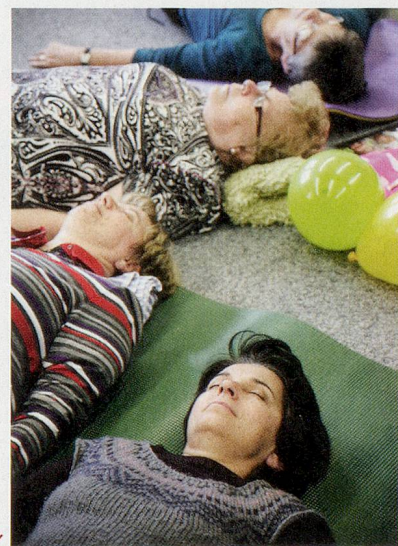
Titelbild: Bernard van Dierendonck



**38** Robert Indermaurs  
*Skulpturen zeigen die Menschen  
in einer neuen Dimension*



**28** Auf [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)  
*finden Sie jetzt  
Kontakte aller Art.*



**64** Im St. Galler Rheintal bietet  
Pro Senectute Kurse für Lach-Yoga an.  
Dieses tut der Gesundheit Gutes.



**50** Radiesli gibts von aussen gesehen  
in vielen Farben. Aber im Herzen sind sie  
alle weiss – und ziemlich scharf.