

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**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:** 13.01.2026

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

# Inhalt

- 6 Begegnung  
Viktor Kortschnoi ist auch mit 80 Jahren noch unter den weltbesten Schachspielern
- 12 Thema Mobilität  
Auch im Alter kann man unterwegs sein
- 17 Dafür & dagegen  
Braucht es ein Präventionsgesetz?
- 20 Smartphones  
Wie das Handy zum Computer wurde
- 22 Zeitlupe-Buch  
«Das waren noch Zeiten ...», Band 4
- 24 Pensionierung  
Freddy Burger managt auch im AHV-Alter
- 26 Selbsthilfegruppen  
Unterstützung in jeder Lebenslage
- 28 Begegnungsplattform  
[www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch) ist ein grosser Erfolg
- 30 Interview  
Ellen Ringier: «Ich wusste früh, dass ich mich sozial einsetzen wollte»
- 38 Bildreportage  
Ruth Merz ritzt ganz besondere Ostereier
- 42 Medizin  
Das Kreuz mit der Schulter
- 44 Kultur  
Arno Geiger lernt seinen Vater neu kennen
- 45 Das Geschichtenbuch von Clown Pic und Schriftsteller Dante Andrea Franzetti
- 50 Ernährung  
Liebstöckel ist ein würziges Kraut
- 53 AHV-Ratgeber  
Wird mir die Betreuung meiner Mutter bei der AHV-Rente angerechnet?
- 66 Tiergeschichte  
Ruth Galliker hat ihr Herz an zwei Angoraziegen verloren
- Pro Senectute
- 57 Pro Senectute  
Alle sollten dieselben Chancen haben
- 58 Pro Senectute Kanton Bern  
Geschäftsleiter Marcel Schenk möchte «mit meiner Arbeit etwas bewegen»
- 60 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen
- 64 Pro Senectute Thurgau  
Augentraining hilft dem ganzen Körper
- Rubriken
- 8 Et cetera
- 36 Leserbriefe
- 48 Rätsel und Impressum
- 52 Kleinanzeigen



**38** Ruth Merz gibt mit ihren farbigen Eiern den Ostertagen einen besonderen Glanz.



**20** Smartphones können unglaublich viel – sogar telefonieren.



**64** Wer ins Augentraining von Pro Senectute geht, sieht die Welt mit ganz anderen Augen an.



**50** Liebstöckel ist ein Kraut mit vielen guten Eigenschaften. Als Maggikraut macht es beinahe seine eigene Werbung.