

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 11

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: 11.01.2026

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

Vom Umgang mit der Vielfalt

Ein Ausweg aus Zerrissenheit und Widersprüchen: In ihrem Buch «Tu, was dich anlächelt» plädiert Katharina Ley für einen befreienden Umgang mit Gegensätzen. Soll ich oder soll ich nicht? Welcher Weg ist der bessere? Wie kann ich der Qual der Wahl und dem inneren Hin- und Hergerissen-sein entgehen? Die Berner Psychotherapeutin Katharina Ley macht Mut zum Blickwechsel: Ambivalente Gefühle sollen nicht als «Entweder-oder-Situationen», sondern als Möglichkeiten des «Sowohl-als-auch» wahrgenommen werden. «Ambivalenz als Fülle meint vorerst einmal das bewusste Annehmen mehrerer Zustände und Möglichkeiten, Wertungen und Hoffnungen.» Eine der Möglichkeiten, mit der inneren Zerrissenheit umzugehen, sieht sie im Lächeln: «Dem Lächeln wohnt ein Zauber inne.»

Katharina Ley: «Tu, was dich anlächelt. Von der Qual der Wahl zur Fülle des Lebens», Kreuz Verlag, Freiburg 2012, 200 Seiten, Richtpreis CHF 25.90.



Der Lippenstift für Mann und Frau



In welchem Badezimmer gibt es keinen Labello? Wer hat keinen im Hosensack oder in der Handtasche? Der praktische Fettstift hilft, spröde und trockene Lippen zu vermeiden. Neu gibts in der Labello

Pure- & Natural-Linie (frei von Konservierungsstoffen und mit Jojoba-Öl aus biologischem Anbau) die Variante «Olive & Zitrone» mit entzündungshemmendem Zitronenextrakt sowie kalt gepresstem Olivenöl, das vor Feuchtigkeitsverlust schützt. Der 4,8-Gramm-Stick ist im Handel für etwa 4 Franken erhältlich.



Bild: Stage Entertainment

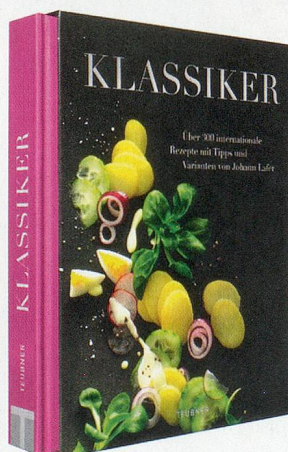
Das Musical «Ich war noch niemals in New York» in Zürich

Wieder lockt ein Musical Musik- und Tanzbegeisterte nach Zürich. «Ich war noch niemals in New York» ist aber im Gegensatz zu vielen amerikanischen und englischen Musicals, die hierzulande in der Übersetzung gezeigt werden, eine deutsche Eigenproduktion, die den Vergleich mit Broadway-Stücken keineswegs zu scheuen braucht: Seit der Premiere vor fünf Jahren haben bereits mehr als 2,5 Millionen Besucher in Hamburg, Stuttgart, Wien und Tokio das Stück gesehen.

Das maritime Bühnenspektakel um eine erfolgreiche Fernsehmoderatorin, die ihre Mutter im Altersheim vernachlässigt und dieser schliesslich auf eine Kreuzfahrt nachreist, wobei sie sich in den Sohn des Friends der Mutter verliebt, ist laut Werbeprospekt «eine mitreissende Geschichte zum Träumen, Lachen und Mitsingen». Für musikalische Déjà-vu-Effekte sorgen jedenfalls zwanzig der grössten Hits von Udo Jürgens wie «Mit 66 Jahren», «Aber bitte mit Sahne» oder eben «Ich war noch niemals in New York».

Das deutschsprachige Erfolgsmusical läuft ab dem 1. November 2012 im Theater 11, Thurgauerstrasse 7, 8050 Zürich-Oerlikon. Billette gibt es über www.ticketcorner.ch sowie bei allen Ticketcorner-Vorverkaufsstellen.

Leckere Klassiker auf dem Teller



Der dicke Wälzer beginnt nicht mit einem Vorwort, sondern mit Vorspeisen. Dann gehts zur Sache: Über 300 Rezepte, stilvoll fotografiert und gut erklärt, machen Appetit. Ohne die einfallsreichen Ergänzungen und Ratschläge des Sternekochs Johann Lafer wärs allerdings ein Kochbuch, wie es viele gibt. Vom Nasi Goreng bis zum Ragout oder zur Ochsenchwanzsuppe – der Profi überzeugt mit raffinierten Anregungen und Ideen. Dass unser Züri-Gschnätzlets hier «Zürcher Geschnetzeltes» heisst, sei den Verantwortlichen deshalb grosszügig vergeben. Wer gerne kocht und auch für internationale Kost empfänglich ist, findet im grossen Bildband Vorschläge und Grundrezepte für Vorspeisen, Suppen, Eintöpfe, Fleischgerichte, Meeresfrüchte und köstliche Desserts. Allein für die Herbstsaison warten zehn feine Kürbisgerichte. En Guete! «Teubner Klassiker, mit Varianten von Johann Lafer», Gräfe und Unzer, 480 Seiten, Grossformat mit Schmuckschuber, ca. CHF 95.–.

Kunst, die bezahlbar ist



Wahrscheinlich gehören Sie zu jenen, die noch nie Kunst gekauft haben. Aber sogar das kann sich ändern. Der Schweizer Kunst-Supermarkt ist eine tolle Idee und findet bereits zum dreizehnten Mal in Solothurn statt. 81 in- und ausländische Künstlerinnen und Künstler präsentieren während acht Wochen ihre Originalkunstwerke und bieten diese in den Preiskategorien CHF 99.–, 199.–, 399.–

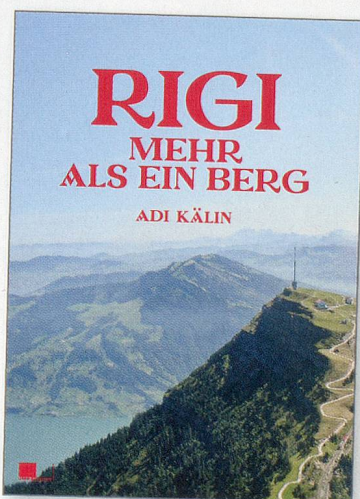
und 599.– zum Kauf an. Gute und echte Kunst zu erschwinglichen Preisen für alle.

13. Schweizer Kunst-Supermarkt, 9. November 2012 bis 6. Januar 2013, Schöngrünstrasse 2, Solothurn, www.kunstsupermarkt.ch



Mehr als ein Berg

Kein anderer Berg bietet eine so imposante Fernsicht wie die Rigi. Sie war der Modeberg des 19. Jahrhunderts, der Liebling von Königen und Dichterfürsten. Nach dem Bau der ersten Bergbahn Europas 1871 wurde sie von zahlungskräftigen Touristen aus der halben Welt regelrecht gestürmt. Ein Palasthotel ums andere wurde hochgezogen, eine grossstädtisch anmutende Pracht entstand. Inzwischen ist das Mondäne mehrheitlich verschwunden, die Ausflügler haben den Berg übernommen. Der stete Wandel, der unglaubliche Boom, aber auch Konflikte, Rückschläge und Katastrophen sind Thema des Buches von Adi Kälin. Ein liebevoll gestalteter Geschichtsbildband! (Mehr über die Rigi lesen Sie ab Seite 36.)



Adi Kälin: «Rigi – mehr als ein Berg», mit Bildern von Gaëtan Bally, Verlag hier + jetzt, 288 Seiten, Format 23 x 30 cm, ca. CHF 68.– (bei Ex Libris Online zum Beispiel CHF 54.40, inklusive Versand), weitere Infos: www.adikaelin.ch

Abwehrkraft stärken. Jetzt.

Strath Aufbaupräparate

- erhöhen die Widerstandskraft
- fördern die Konzentration
- steigern die Vitalität

www.bio-strath.ch



Strath®
Aufbaupräparat