

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 1-2

**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:** 29.01.2026

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

## Gesund leben lernen



«So, jetzt reisse ich das Steuer herum – ab sofort wird gesund gelebt.» Wie es solchen Vorsätzen ergeht, wissen wir alle. Die Chancen für echte Veränderung steigen wesentlich, wenn man sich in dieser Phase Profis anvertraut. Das Fachkurhaus Seeblick in Berlingen am Bodensee bietet siebentägige Vitalkur- und Kurswochen an. Vorträge und praktische Umsetzung vor Ort helfen, das Gelernte zu Hause erfolgreich weiterzuführen. Schwerpunkte: Gewichtsreduktion, Entgiftung, Harmonisierung von Stoffwechsel- und Hormonsystem. Von Sa bis Fr im Doppelzimmer ab CHF 998.–. Informationen: Fachkurhaus Seeblick, Wieslistr. 34, 8267 Berlingen, 052 762 00 70, [www.seeblick-berlingen.ch](http://www.seeblick-berlingen.ch)

## Essen und Älterwerden

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Ernährungsbedürfnisse des Körpers. Die altersbedingte Abnahme der Muskelmasse senkt zum Beispiel den täglichen



Kalorienbedarf, während der Bedarf an Proteinen ähnlich bleibt. Der Ratgeber «Vom Essen und Älterwerden – Für alle ab 50» vermittelt anschaulich – mit konkreten Tipps und Menüvorschlägen –, wie dem veränderten Bedarf entsprochen werden kann. Nie vergessen: Auch kleine Schritte führen zum Ziel! Ernährung und Bewegung hängen zusammen, und darum enthält das Buch auch Vorschläge für altersangepasste Bewegung.

Der 96-seitige Ratgeber (Format A5) von Monika Cremer und Prof. Reto W. Kressig kostet CHF 24.– (Mitglieder CHF 19.20), Versandkosten CHF 7.50. Bestellen Sie direkt bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern, 031 385 00 00, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



5 x 2  
Tickets  
gewinnen

## Die Krise dazwischen

The show must go on! 2011 und 2012 begeisterte «Heisse Zeiten – Die Wechseljahre-Revue» in der Maag-Halle in Zürich. Nun geben dieselben Autoren Einblick in die Midlife-Krise der Männer. Vier selbst ernannte, sehr unterschiedliche Prachtkerle haben ihre Orientierung nicht nur im Alltag verloren, sondern auch auf dem Jakobsweg. Dort treffen die geistig und geografisch umherirrenden Männer zufällig aufeinander. Am Lagerfeuer teilen sie ihre Ängste, Hoffnungen und Träume. Kein Thema und Klischee der Midlife-Krise wird ausgespart. Verpackt in witzige Dialoge und neu getextete Ohrwürmer erwartet die Zuschauer eine hormongeladene Show.

«Mann o Mann – die Midlife-Crisis-Revue», Maag-Halle Zürich, 31. Januar bis 28. Februar 2013. Tickets CHF 49.– bis CHF 89.– bei Ticketportal (0900 101 102 / CHF 1.19/Min. ab Festnetz). Infos und Onlinetickets auf [www.mannomann-show.ch](http://www.mannomann-show.ch)

Die Zeitlupe verlost 5 x 2 Tickets im Gesamtwert von CHF 790.– für die Aufführung am Dienstag, 19. Februar 2013, um 19.30 Uhr in der Maag-Halle Zürich!

### Wettbewerbsfrage: Wie viele Tickets werden verlost?

Und so nehmen Sie an der Verlosung teil: Senden Sie eine Postkarte mit Ihrer Lösung, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: Zeitlupe, Wettbewerb «Mann», Postfach, 8074 Zürich. Telefon: Wählen Sie 0901 909 936 (90 Rp./Anruf vom Festnetz). Sprechen Sie Ihre Lösung, Ihren Namen samt Adresse auf das Band. SMS: Senden Sie das Keyword MANN, Ihre Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse an die Kurznummer 970 (90 Rp./SMS). Einsendeschluss ist der 3. Februar 2013. Viel Glück!

## Die neuen Generationenbeziehungen

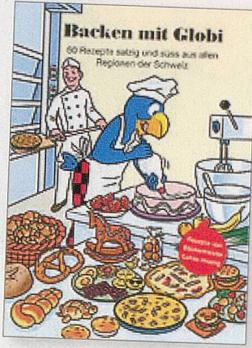


Die Demografie wandelt sich und mit ihr Gesellschaft, Biografien, Lebensstile, Wohnformen, Rollenbilder, Arbeits- und Familienmodelle. Die Veränderungen der letzten Jahrzehnte haben Fragen, Unsicherheiten und Sorgen rund um die Solidarität der Generationen aufgeworfen. Wer profitiert von wem? Wie geht es weiter mit dem Generationenvertrag? Wie steht es um gegenseitige Hilfe und Pflege? Wer kann welche Leistungen erbringen? Wie wohnen wir in Zukunft? Was verstärkt, was mildert die Spannungen zwischen den Generationen und in den Familien? In einem Sammelband – entstanden nach einer Tagung des Forums für Universität und Gesellschaft der Universität Bern – geben 17 Wissenschaftlerinnen und Autoren Antworten und stellen Projekte vor. Pasqualina Perrig-Chiello, Martina Dubach (Hg.): «Brüchiger Generationenkitt? Generationenbeziehungen im Umbau», 169 Seiten, Zürich 2012, im Buchhandel ca. CHF 52.– (Ex Libris Online CHF 41.60, Gratis-Versand, Download als E-Book CHF 33.90).

## Backen mit Globi

Globi ist Bäckermeister geworden und stellt in diesem neuen Band sechzig Rezepte vor – von salzig bis süß, von einfach bis kompliziert, von bekannt bis unbekannt und aus allen Regionen der Schweiz: Brote, Wähen, Blechkuchen, Torten, Truffes, Patisserie. Die witzige Rahmengeschichte versetzt Jung und Alt richtig in Backlaune. Rein in die Schürzen! In lustigen Bildern erklärt Globi jeden Arbeitsschritt.

«Backen mit Globi», 156 Seiten, ist ein Buch für die ganze Familie. Für CHF 29.80 im Onlineshop von [www.globi.ch](http://www.globi.ch) erhältlich oder im Buchhandel.



## Guter Rat rund um die Pensionierung

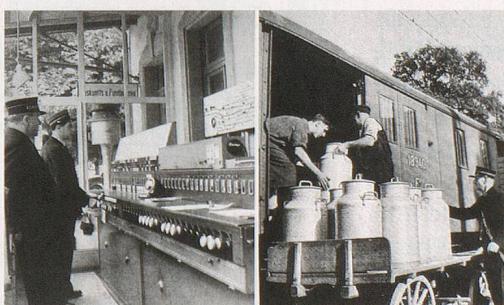
Das Zentrum für Pensionsplanung der Generali-Versicherungen hat eine neue Webseite aufgeschaltet: [www.z-f-p.ch](http://www.z-f-p.ch) Hier geht es um Informationsaustausch und Expertenrat für die Generation 50 plus, hier können Sie professionelle Tipps einholen in Sachen Vorsorge und gleichzeitig die Fragen und Antworten der andern Benutzer lesen. Die Webseite wurde besonders einfach gestaltet, damit auch Menschen, die selten im Internet sind, gut zuretkommen. Die Themen: Erben und Vererben / Vermögen, Budget und Liquidität / Immobilien / AHV & Pensionskasse / Steuern.

Bild: Remy Steinegger



## Abschied und Spurensuche

Malte Sieveking, Mathematiker und Universitätsprofessor, hat sich seine Pensionierung anders vorgestellt: Statt sich ganz der Forschung widmen zu können, muss er sein Leben auf seine an Alzheimer erkrankte Frau Gretel ausrichten. Als Malte in die Ferien fährt, übernimmt Sohn David ihre Betreuung. Unermüdlich versucht er, die Lebensgeister seiner einst so aktiven und intellektuellen Mutter wieder zu wecken: «Während meine Mutter ihr Gedächtnis verliert, wird mir klar, wie wenig ich von ihr weiß.» Von da an dokumentiert er mit der Filmkamera ihren Alltag und besucht mit ihr einst vertraute Orte und Menschen. Er lässt Familienangehörige zu Wort kommen und sucht Spuren in der Vergangenheit: Wie seine Eltern als 68er Selbstbestimmung und Unabhängigkeit über alles stellten. Entstanden ist der Dokumentarfilm «Vergiss mein nicht», ein sehr persönliches Familienporträt mit der Erkenntnis: «Die Krankheit hat unsere Familie zusammengebracht.» Kinostart: 31. Januar 2013 in allen grösseren Schweizer Städten.



## Die SBB unserer Grosseltern

Die Lokomotiven hießen Krokodil, Tigerli und Habersack, auf den Bahnhöfen hörte man das Rufen der Kondukteure und ihre Trillerpfeifen. Dienstmänner, Visiteure, Lampinisten und Kellen schwingende Bahnhofvorstände bevölkerten die Perrons. In den Zügen waren die Sitzbänke hölzern, die Aschenbecher gusseisern und die Schilder aus Email. Die Ortsgeschichtliche Kommission des Zürcher Quartiervereins Aussersihl-Hard hat einen reich bebilderten Band herausgegeben: «Die SBB unserer Grosseltern – eine Spurensuche». Die 278 Seiten bieten eine Zeitreise von 1925 bis 1960, mit Schwergewicht HB Zürich. Bestellen bei: [www.ogk.qrv.ch](http://www.ogk.qrv.ch), Ortsgeschichtliche Kommission des Quartiervereins Aussersihl-Hard, Max Peter, Präsident, Feldstrasse 115, 8004 Zürich, CHF 50.– (inklusive Versand).