

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
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: 13.01.2026

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

Inhalt

- 6 Begegnung
Jo und Walter Munz arbeiteten beim Urwalddoktor Albert Schweitzer
- 10 Auswandern
Das neue Heim an der Sonne
- 17 Im Alter allein, Teil 2
«Ich gehe meine eigenen Wege»
- 18 Dafür & dagegen
Sollen Pendler am Arbeitsort Steuern zahlen?
- 20 Pensionierung
Der frühere Journalist Beat Bühlmann leitet jetzt das Projekt «Altern in Luzern»
- 23 Zeitlupe-Plattform im Internet
Ruth Koch ist ein Fan der ersten Stunde
- 24 Zugvögel
Der Klimawandel ist eine Herausforderung
- 26 Hautpflege
Wie wir unsere Hülle schützen können
- 28 Interview
Verena Diener: «Ich glaube an die Wandlungsfähigkeit der Menschen»
- 36 Unterwegs
Die Eisenbahnerstadt Olten bietet auch eine charmante Altstadt
- 40 Kultur
Große Musik fürs Zeitlupe-Publikum
- 41 «Song for Marion» – ein Film fürs Gemüt
- 42 Gesundheit
Eine Makuladegeneration engt das Blickfeld stark ein
- 46 Ratgeber Geld
Welches Wohnen kann ich mir leisten?
- 54 Ernährung
Cottage Cheese ist ein leichter Genuss
- 66 Meine Passion
Der Orientalische Tanz hält Margarete Pulver jung
- Pro Senectute
- 57 Pro Senectute
Wie sicher sind unsere Renten?
- 58 Pro Senectute Schweiz
Inge Sager ist eine grosse Organisatorin
- 60 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen
- 64 Pro Senectute Kanton Zürich
Das Projekt «Wohnen für Hilfe» bringt die Generationen zusammen
- Rubriken
- 8 Et cetera
- 38 Ihre Seiten
- 44 Rätsel/Impressum
- 48 Kleinanzeigen
- 53 Leserangebot: DAB-Radio für unterwegs

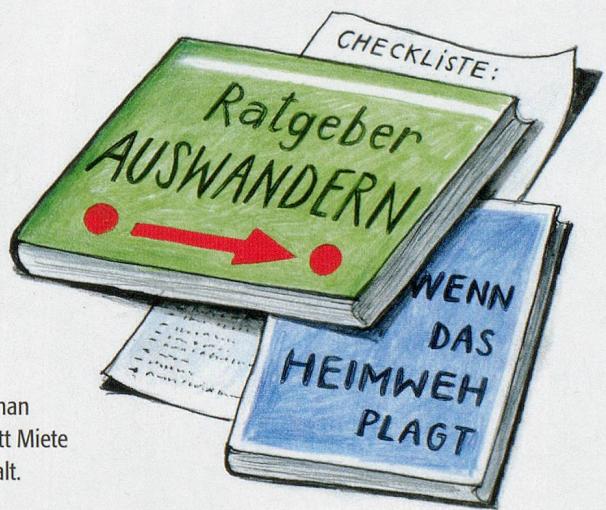
Bild: Blickwinkel



24 Unsere Zugvögel müssen sich wegen des Klimawandels an ein neues Leben gewöhnen.



10 Viele Seniorinnen und Senioren ziehen für den Lebensabend in wärmere Gefilde. Einige kehren wieder zurück.



64 Margrit Grob und Lilian Wijchman profitieren von «Wohnen für Hilfe»: Statt Miete zu zahlen, hilft die Studentin im Haushalt.



54 Der leichte, weisse Cottage Cheese gilt wegen seines hohen Eiweissgehalts als Hungerstopper.