**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: 21.11.2025** 

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?
- 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



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



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

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





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