

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**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:** 29.01.2026

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



# Inhalt

- 6 Begegnung**  
Julia Angehrn ist die Schlossherrin von Schloss Hagenwil
- 10 Bed & Breakfast**  
Fremde Gäste bei sich zu Hause empfangen
- 18 Kräuter, Käse und Kultur**  
Vier Tage mit der Zeitlupe ins schöne Appenzellerland
- 22 Zeitlupe-Plattform im Internet**  
Regel Austausch auf [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)
- 24 Neue Grossmütter**  
GrossmütterRevolution heisst ein vom Migros-Kulturprozent lanciertes Projekt
- 26 Spitzmaus**  
Der Winzling mit dem grossen Appetit
- 28 Interview**  
Udo Jürgens: «Das Schicksal wird den Klavierdeckel schliessen – nicht ich»
- 36 Unterwegs**  
Ein Ausflug nach Genf ist wie eine Ferienreise
- 40 Kultur**  
Beethoven-Gala in der Zürcher Tonhalle
- 41 Das Gotthelf-Zentrum in Lützelflüh**
- 42 Gesundheit**  
Krampfadern vorbeugen und heilen
- 46 Ratgeber AHV**  
Ergänzungsleistungen für pflegende Familienangehörige
- 54 Ernährung**  
Tofu, der vielfältige Eiweiss-Lieferant
- 66 Meine Passion**  
Kängurus sind Doris Herrmanns Schicksal

## Pro Senectute

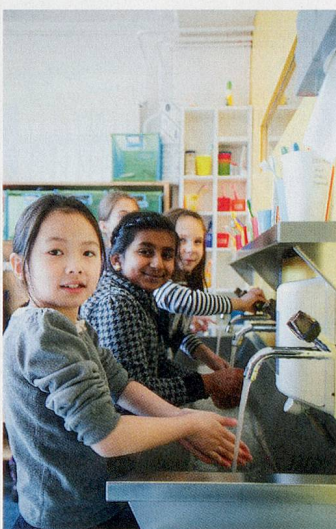
- 57 Pro Senectute Schweiz**  
Ältere Migrantinnen und Migranten in der Schweiz
- 58 Pro Senectute Graubünden**  
Filmnachmittage im Kino Rätia in Thusis
- 60 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen**
- 64 Pro Senectute Kanton St. Gallen**  
Das Projekt «Seniorinnen und Senioren in Schule, Kindergarten und Betreuung» bringt die Generationen zusammen

## Rubriken

- 8 Et cetera**
- 34 Ihre Seiten**
- 44 Rätsel/Impressum**
- 48 Kleinanzeigen**
- 53 Leserangebot: Rock'n'Roll, Jazz und James Last in attraktiven CD-Boxen**



**18** *Alpaufzug, Hackbrett und Käse – kommen Sie mit auf die Leserreise der Zeitlupe ins Appenzellerland.*



**64** Generationen begegnen sich über Mittag im «Rägäbögä» gleich neben dem Schulhaus Engelwies in St. Gallen.

**54** Es muss nicht immer Fleisch sein. Tofu bietet eine vielseitige und schlanke Alternative für den täglichen Eiweissbedarf.



**26** *Die Nase im Wind und immer unterwegs – die Spitzmaus sucht ständig nach Nahrung.*