

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 1-2

Vorwort: Editorial : die besten Rezepte für geistige Gesundheit
Autor: Noser, Marianne

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: 05.04.2026

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

Editorial



Marianne Noser,
Chefredaktorin

Die besten Rezepte für geistige Gesundheit

Wer würde sich nicht wünschen, bis ins hohe Alter geistig fit und beweglich zu sein? Damit dieser Wunsch in Erfüllung geht, spielen die genetische Veranlagung, eine gesunde Lebensweise, die alltäglichen Herausforderungen und der gesellschaftliche Hintergrund eine wichtige Rolle. Das Gehirn ist laut neuen Forschungserkenntnissen aber bis ins hohe Alter imstande zu lernen, und es gibt Trainingsmethoden, mit denen sich unser Denkorgan stärken lässt. Zeitlupe-Redaktorin Martina Novak hat den Neuropsychologen Martin Meyer von der Universität Zürich befragt, was zum guten Funktionieren der Hirnkapazität beitragen könne. Ausserdem hat das Zeitlupe-Team zwei Frauen und zwei Männer besucht, die ihre grauen Zellen mit unterschiedlichem Denkfutter auf Trab halten.

Geistig beweglich und stets auf Trab ist auch Mario Botta. Der Stararchitekt, der sich Weltruhm erbaut hat, erzählt im grossen Zeitlupe-Interview über seine Erfolge und Misserfolge, aber auch über die wichtige Rolle seiner Frau und seiner drei Kinder, die alle in seinem Architekturbüro mitarbeiten. Der Tessiner verrät überdies, weshalb er noch lange nicht kürzertreten will und was ihn auch als Siebzigjährigen antreibt, immer noch sechs Tage in der Woche elf Stunden zu arbeiten.

In dieser Zeitlupe sind noch viele andere helle Köpfe versammelt. Beispielsweise der Querdenker und Bergliebhaber Werner Munter, der mit seiner Reduktionsmethode in der Lawinkunde neue Massstäbe gesetzt hat. Oder die Berner Oberländerin Margrith Zwahlen, die zusammen mit rund einem Dutzend anderer Frauen «Gwunder-seckli» und Engelchen strickt und sich so die AHV etwas aufbessert. Oder Willy Bonvin aus Ottenbach, der nach 33 Jahren als Swissair-Pilot ein kleines, aber feines Reisebüro gegründet hat.

Auch Sprachkurse können die Plastizität und somit die Lernfähigkeit des Gehirns günstig beeinflussen. Die exklusive Zeitlupe-Reise nach Eastbourne verbindet in einem zweiwöchigen Sprachkurs Lernen, Reisen und Kultur in einer der sonnigsten Gegenden Englands. Mehr zu diesem Angebot gibts auf den Seiten 16 bis 18.

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, dass Sie im Themenmix dieser Zeitlupe-Ausgabe wieder viel Spannendes und Informatives finden, und wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Ferien geniessen, auch wenn besondere Betreuung oder Pflege benötigt wird, z.B.

- nach Krankheit oder Spitalaufenthalt.
- bei Abwesenheit betreuender Angehörigen oder einfach, um in heimeliger Atmosphäre aufzutanken und verwöhnt zu werden.
- als Übergangslösung vor Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim.
- Therapieangebot im Haus, persönliche Betreuung und Pflege rund um die Uhr.



Hotel Jakobsbad

das Kurhaus

für aktive Senioren und für individuelle Betreuung und Pflege



Verlangen Sie jetzt Unterlagen zu unseren Angeboten mit den sensationellen Leistungen rund ums Jahr.



Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Pflegeleistungen erwünscht: JA NEIN

HOTEL JAKOBSBAD

9108 Gonten/Jakobsbad

Telefon 071 794 12 33

Telefax 071 794 14 45

www.hotel-jakobsbad.ch