

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

Werbung

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.
- Therapienangebot 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

Prag – Die Goldene Stadt an der Moldau

mit Opernaufführung in der Staatsoper

4 Tage mit CH-Reisebegleitung

Reisedaten:

- Reise 1: 08.–11. Mai 2014 mit «Nabucco»
von Giuseppe Verdi
Reise 2: 22.–25. Mai 2014 mit «Die Zauberflöte»
von Wolfgang A. Mozart
Reise 3: 12.–15. Juni 2014 mit «La Traviata»
von Giuseppe Verdi
Reise 4: 26.–29. Juni 2014 mit «Carmen»
von Georges Bizet

Die Goldene Stadt Prag mit ihrem unverwechselbaren Flair bietet Kultur vom Feinsten und ist schon seit Jahrhunderten eine äusserst lebendige Musikstadt.

Geniessen Sie den Frühling in einer der schönsten Städte der Welt!

Reiseprogramm

1. Tag:

Morgens Flug mit Swiss von Zürich nach Prag. Transfer ins Zentrum und Stadtrundgang durch die Prager Altstadt mit den prachtvollen Fassaden. Danach Fahrt ins 4* Superior Hotel Majestic Plaza und Zimmerbezug. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

2. Tag:

Vormittags Besichtigung der Prager Kleinseite mit ihren prachtvollen Renaissance- und Barockbauten, Kirchen, Adelspalästen und Gärten. Mit der Standseilbahn Fahrt auf den Petrin-Berg mit kurzer Kaffeepause an der Mittelstation. Anschliessend gemütliche Schifffahrt auf der Moldau inkl. Mittagessen. Abends Transfer zur Staatsoper und Vorhang auf für eine unvergessliche Opernaufführung! Bei Reise 3 Opernaufführung am 3. Tag.

3. Tag:

Bei einer einstündigen Fahrt mit der historischen Strassenbahn zum Prager Burgberg lernen Sie die verschiedenen Facetten der Stadt kennen. Anschliessend Besichtigung der Sehenswürdigkeiten wie den St. Veitsdom, den Vladislavsaal und das berühmte Goldene Gässchen. Danach freie Zeit. Fakultatives Abendprogramm – Besuch der weltberühmten «Laterna Magica». Hier werden die Elemente Musik, Tanz und Theater sowie Film und Pantomime originell kombiniert und zu einem Ganzen verschmolzen.

4. Tag:

Nach dem Frühstück folgt die Stadtführung «Auf den Spuren berühmter Komponisten» mit dem Besuch des Dvorak-Museums sowie des Ehrenfriedhofs Slavin mit den letzten Ruhestätten grosser Meister. Anschliessend Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Zürich, Ankunft um ca. 16.05h.



Preis pro Person:

Im Doppelzimmer	CHF 1370.–
Einzelzimmerzuschlag	CHF 250.–
Zuschläge Reise 3 und 4	CHF 200.–
Fak. Laterna Magica	CHF 75.–
Annulations-/Rückreiseversicherung	auf Anfrage

Leistungen:

- Flug mit Swiss in Economy-Klasse inkl. Taxen (CHF 160.–)
- 3× Übernachtung/Frühstück im 4* Superior Hotel Majestic Plaza
- 1× Abendessen im Hotel
- 1× sehr gute Karte Staatsoper
- Besichtigungen gem. Programm
- Schifffahrt auf der Moldau inkl. Mittagessen
- Fahrt mit der historischen Strassenbahn
- Fahrt mit der Standseilbahn inkl. Kaffee
- Transfers gem. Programm
- Lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung
- Schweizer Reisebegleitung ab/bis Zürich

Reiseformalitäten:

Schweizer Bürger benötigen eine gültige ID oder Reisepass

Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen

Anmeldeschluss:

Reise 1: 08.03.14
Reise 2: 19.03.14
Reise 3: 09.04.14
Reise 4: 23.04.14

Anmeldung per Coupon, E-Mail oder Telefon 044 259 80 08

- Reise 1 Reise 2 Reise 3 Reise 4
 Doppelzimmer Einzelzimmer Fakultativ Laterna Magica
 Annulations-/Rückreiseversicherung

Vorname/Name

Vorname/Name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon (Tagsüber)

E-Mail

Ort/Datum

Unterschrift

TOURIQUM
SPEZIALREISEN

TourIqum Spezialreisen

Weinbergstrasse 149, 8042 Zürich
Tel. 044 259 80 08, info@touriquum.ch
www.touriquum.ch