

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 7-8  
  
**Rubrik:** Et cetera

### **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:** 20.01.2026

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

## Sommerstart

Chic und leichtfüssig geht es in den Sommer mit dieser Klettsandale aus echtem Leder – eine gelungene Kreation des bekannten Labels Waldläufer. Das fröhlich bunte Design lässt sich mit nahezu allen Farben kombinieren. Dank je zwei Klettverschlüssen sitzen die Sandalen perfekt

– sie sind schnell an den Füßen und schnell wieder ausgezogen. Zu

den «inneren Werten» gehört eine weich gepolsterte Decksohle, die austauschbar ist. Sie wählen zwischen vier verschiedenen Weiten. Sie finden diese Sandalen – und noch viel mehr – im Vamos Online Shop unter [www.vamos.ch](http://www.vamos.ch) (geben Sie Artikel-Nr. 60113/6 ins Suchfeld ein). Telefonische Bestellung unter 0848 899 190.



## Biografiearbeit einmal anders

Dem eigenen Leben tiefer auf die Spur kommen, den Blick liebevoll auf den

bisherigen Lebensweg und in die Zukunft richten: Das schmale Bändchen «Ich werde, also bin ich» zeigt im ersten Teil, wie Biografie und Spiritualität in der jüdisch-christlichen Tradition un-

trennbar miteinander verbunden sind und welche Ansätze sich daraus für die eigene spirituelle Biografiearbeit ergeben können. Der zweite Teil enthält viele praktische Übungen: Basierend auf den «Geistlichen Übungen» des Mystikers und Ordensgründers Ignatius von Loyola – übersetzt in die heutige Zeit – ermöglichen sie einen spirituellen Zugang zu Identität und Herkunft, zu Wendepunkten, Übergängen und Herausforderungen im eigenen Leben.

Theres Spirig-Huber, Karl Graf: «Ich werde, also bin ich. Biografiearbeit – spirituell. Hinführung und Übungen», Echter Verlag, Würzburg 2016, 96 Seiten, ca. CHF 13.–.



Bild: Bischofberger Reisen AG

## Reise in die maurische Vergangenheit

Kommen Sie mit, und lassen Sie sich auf der Zeitlupe-Reise von den Sehenswürdigkeiten Andalusiens und Marokkos verzaubern! Entdecken Sie auf den Spuren der Mauren unter anderem die historischen Sehenswürdigkeiten der südspanischen Städte Córdoba und Sevilla, und erleben Sie die malerische Stadt Granada mit ihrer prachtvollen Alhambra.

Den afrikanischen Kontinent erreichen Sie per Fähre, wo in Tanger eine Stadtbesichtigung wartet. Danach gehts über das wunderschöne Bergdorf Chefchouen im Rif-Gebirge zur Königsstadt Fes, die reich ist an einzigartigen Zeugnissen andalusisch-maurischer Baukunst. Den krönenden Abschluss der Reise bildet Marrakesch mit seinen farbenprächtigen Souks, wo man sich fühlt wie in 1001 Nacht. Begleitet werden Sie auf dieser faszinierenden Route von Hans Peter Stauffer, einem profunden Kenner der Geschichte von Al-Andalus vom 8. bis ins 15. Jahrhundert.

Reisedaten: Reise 1: 19. 9. – 30. 9. 2016, Reise 2: 24. 10. – 4. 11. 2016. Pauschalpreise pro Person: Doppelzimmer CHF 2930.–, Einzelzimmer CHF 3390.–. Informationen und Anmeldung: Bischofberger Reisen AG, Dufourstrasse 157, 8008 Zürich, Telefon 044 384 93 93, Mail: [info@bischofberger-reisen.ch](mailto:info@bischofberger-reisen.ch) – das Detailprogramm finden Sie unter [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)

## Ferien mit Pflegebetreuung

Senevita gehört beim betreuten Wohnen zu den Grossen in der Schweiz. In ihrer Résidence Beau-lieu in Murten kann man auch einfach Ferien machen. Dabei profitiert man, wenn nötig, von der gleichen Betreuung und Pflege wie die Dauerbewohner. Schöne 2½-Zi.-Appartements stehen zur Verfügung. Murten-Tourismus, die an diesem Projekt beteiligt ist, stellt den Feriengästen ein abwechslungsreiches Programm zusammen (Schiffahrt, Einkaufsbummel inkl.

Kafi und Nidlechueche, leichte Wanderung durch die Rebberge). Interessant ist das Angebot natürlich auch für pflegende Angehörige, die so zu einem Time-out kommen. Mehr über dieses Angebot erfährt man auf [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch) (siehe unter Aktuell). Telefonische Auskunft gibt es bei Senevita in Muri: 031 960 99 99.



## Arnika hilft bei Prellung oder Verstauchung

Sogenannte stumpfe Verletzungen passieren oft und schnell: Der Fuss knickt weg, das Knie stösst an ein Möbel, die Schulter schlägt beim Sturz auf dem Boden auf ... Während bei Prellungen Muskulatur

und Unterhautgewebe gequetscht sind, ist bei der Verstauchung der Kapsel-Band-Apparat des Gelenks überdehnt, häufig begleitet von einem Bluterguss. Da hilft P-E-C-H: Pause, Eis, Kompression und Hochlagern. Aber auch die Heilpflanze Arnika.

Sie wirkt aufbauend, entzündungshemmend und abschwellend. Gels und Salben mit dem Extrakt der Bergpflanze kühlen, bekämpfen die Schwellung und lindern den Schmerz. Vom Schweizer Naturkosmetikhersteller Weleda gibts das nicht fettende Gel und die Salbe zum Einmassieren in jeder Apotheke: 25g ab CHF 10.70.

## 50 Jahre Jazz

Das Jazz Festival Montreux feiert vom 1. bis zum 16. Juli seine 50. Auflage – grösser denn je, vielfältiger denn je. Längst bedient der Anlass, der von Grössen wie Miles Davis, Ray Charles, David Bowie oder Prince beehrt wurde, auch andere Musikstile. Nebst dem «Bezahlprogramm» stehen dieses Jahr mehr als 300 Gratis-Konzerte auf acht Indoor- und Outdoor-Bühnen zur Auswahl. Unterhaltung gibt es von mittags bis morgens um 5 Uhr. Bei einem atemberaubenden Blick in die Alpen werden «Aktivitäten für alle Altersgruppen» geboten. Die SBB verstärken viele Züge nach Montreux und setzen Sonderzüge ein. Alle Informationen gibt es unter [www.montreux-jazzfestival.com/de](http://www.montreux-jazzfestival.com/de). Tourismus Montreux Riviera: Tel. 848 86 84 84.



## Heisse Komödie am Thunersee

2x2  
Tickets  
gewinnen

Zum ersten Mal seit ihrem 13-jährigen Bestehen zeigen die Thunerseespiele eine Komödie. Sie lehnt sich an Billy Wilders legendären Film «Manche mögen's heiss» mit Marilyn Monroe, Jack Lemmon und Tony Curtis an, spielt also in der prickelnden US-Unterwelt mit dem unverwechselbaren Sound der 1920er-Jahre. Schauplätze sind Miami und Chicago, die, passend zu Thun, ebenfalls am Wasser liegen. Walter Andreas Müller, WAM, spielt eine der Hauptrollen, einen liebestollen Millionär: «Auf dieser riesigen Bühne über dem Thunersee eine so lustige Rolle zu spielen, ist toll», freut er sich. Wird er am Schluss den berühmten Satz «Nobody's perfect» sagen? Die Entscheidung liegt bei Regisseur Werner Bauer. Das 120-minütige Musical (ohne Pause!) wird vom 13. Juli bis 27. August aufgeführt. Tickets gibt es ab CHF 55.–, und sie sind erhältlich bei Starticket (Telefon 0900 325 325, CHF 1.19/Min., Festnetz), bei den üblichen Vorverkaufsstellen und unter [www.thunerseespiele.ch](http://www.thunerseespiele.ch).

«Sugar – Manche mögen's heiss»: Die Zeitlupe verlost 2 x 2 Tickets der 1. Kategorie im Gesamtwert von CHF 592.– für die Aufführung am Freitag, 22. Juli 2016, um 20.30 Uhr auf der Seebühne Lachen in Thun.

### Wettbewerbsfrage: Wie viele Tickets werden insgesamt verlost?

Und so nehmen Sie an der Verlosung teil: Senden Sie eine Postkarte mit Ihrer Lösung, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: Zeitlupe, «SUGAR», Postfach, 8074 Zürich. Telefon: Wählen Sie 0901 909 936 (90 Rp./Anruf). Sprechen Sie Ihre Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse auf das Band. SMS: Senden Sie das Keyword SUGAR, Ihre Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse an die Kurznummer: 970 (90 Rp./SMS).

Einsendeschluss ist der 28. Juni 2016.

Viel Glück!

## Gratis Postkarten verschicken



Ganz neu ist es nicht, aber noch wenig bekannt: Mit der Gratis-App «PostCard Creator» der Post kann man mit seinem Smartphone alle 24 Stunden gratis eine Postkarte verschicken – mit einem eigenen Foto drauf. App öffnen, Foto machen (oder aus dem Album holen), Text schreiben, Adresse einsetzen (CH und FL), absenden! Sie können also wochenlang durch Südamerika reisen und Ihren Lieben zu Hause jeden

Tag eine richtige Postkarte (keine digitale!) schicken mit einem ganz aktuellen Bild darauf. Alles gratis. Dafür ist auf der Karte eine kleine Post-Werbung. Und die schöne ausländische Briefmarke fehlt natürlich auch.