

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 9

## 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:** 05.04.2026

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

# Inhalt

- 6 Begegnung**  
Alfons Venzin war 37 Jahre lang Wehrwarter am Lai da Marmorera
- 10 Biografisches Schreiben**  
Was sich in den eigenen Erinnerungen so alles entdecken lässt
- 16 Erwachsenenschutz**  
Experte Christoph Häfeli: «Der rechtliche Schutz ist heute besser denn je»
- 18 Dafür & dagegen**  
Sollen die AHV-Renten um 10 Prozent erhöht werden?
- 21 Hatt-Bucher-Stiftung**  
Gratiskoncert im Zürcher Fraumünster
- 24 Unterwegs**  
Im Turtmantal kommt man zur Ruhe
- 26 Interview**  
Marion Preuss: «Als Kind sammelte ich Pfennige für meine Brautschuhe»
- 32 Gesundheit**  
Im Alter ist Zahnpflege besonders wichtig
- 36 Bildreportage**  
Toni Odermatt und seine 27 Toggenburger
- Kultur**
- 41 Berner Pionierinnen erzählen**
- 43 Die neue CD von Dodo Hug und Efsio Contini**
- 44 Ernährung**  
Die Zitrone kommt weit her und kann viel
- 48 Ratgeber Geld**  
Ein Lebensabend unter Palmen verlangt viel Vorbereitung
- 66 Meine Passion**  
Reynold Pillionel sammelt Strumpfkugeln

## Pro Senectute

- 57 Pro Senectute Schweiz / Prix Chronos**  
Bücherlesen verbindet die Generationen
- 58 Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden**  
Beat Thoma ist Student in Sozialer Arbeit und staunt über das grosse PS-Angebot
- 60 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen**
- 64 Pro Senectute Kanton Zug**  
In Stephan Wigets Kursen kommen Seniorinnen vergnügt ins Rudern

## Rubriken

- 8 Et cetera**
- 35 Ihre Seiten**
- 47 Leserangebot: ein Pass für Graubünden**
- 50 Rätsel/Impressum**
- 52 Kleinanzeigen**



**36** Seine Toggenburger Ziegen bescheren Toni Odermatt viel Freude und seinen Kunden beste Milchprodukte.



**64** Wer mit Pro Senectute Kanton Zug rudern lernt, tut etwas für seine Gesundheit und sein Gleichgewicht.

**10** Wer Erinnerungen an sein Leben aufschreibt, kann mit der Zukunft besser umgehen. Dazu kann man auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.



**44** Die Zitrone ist nicht nur sauer. Sie ist beim Kochen zu sehr viel zu gebrauchen und leistet auch für die Gesundheit so einiges.