

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 11

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: 20.01.2026

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

Editorial

Bild: Sonja Ruckstuhl



Marianne Noser,
Chefredaktorin

Lebensfreude mit Kochen, Spielen und Vorbeugen

Anton Mosimann gehört zu den bekanntesten Spitzenköchen der Schweiz und war mit seiner «Cuisine naturelle» der Trendsetter einer frischen, natürlichen und leichten Küche. Im Interview mit Zeitlupe-Redaktorin Martina Novak erzählt der bald 70-Jährige, was für ihn die Herausforderung beim Kochen ist, welche Pläne er hat und wie er sich fit und gesund hält.

Spielen macht Freude, kennt weder Alter noch Grenzen. Es trainiert die grauen Zellen und das Konzentrationsvermögen, es fördert die Gelassenheit und hilft, Sorgen für eine Weile auszublenden. Dass Spielen noch andere positive Auswirkungen hat, zeigt Zeitlupe-Redaktor Fabian Rottmeier im Themenschwerpunkt auf den Seiten 10 bis 15. Darin enthalten sind auch vier Kurzporträts von Spielbegeisterten sowie das Interview mit dem Spielpädagogen Hans Fluri, der überzeugt ist, «dass Spielen die beste Überlebenstechnik und immer auch eine Art Entwicklungshilfe ist».

Wer über sechzig Jahre alt ist und die Sonne liebt, muss damit rechnen, einmal einen weissen Hautkrebs oder eine Vorstufe davon behandeln lassen zu müssen. Auf den Gesundheitsseiten erfahren Sie, woran man diese Erkrankung erkennen kann und wie sie sich therapieren lässt. In der Ernährung gehts einerseits um den Cicorino rosso, andererseits zeigen wir, auf welche Gütesiegel Sie beim Einkauf von Lebensmitteln achten müssen, damit Sie Erzeugnisse wählen, die weder Gewissen noch Umwelt übermässig belasten.

In dieser Ausgabe begegnen Sie ausserdem dem scheuen König des Waldes, dem Rothirsch, sowie der Aroserin Marietta Tuor, die als «Grossmutter-Au-pair» fünf Monate bei einer deutschsprachigen Familie in Vietnam verbrachte. In der Rubrik «Unterwegs» lernen Sie Yverdon-les-Bains von einer neuen Seite kennen, und in der Leserreise nehmen wir Sie mit auf eine Kreuzfahrt mit der MS Artania an die Ostsee, wo Sie sich in St. Petersburg verlieben und Bekanntschaft mit den Hauptstädten Tallinn, Helsinki, Stockholm und Kopenhagen machen können. Wie Sie bei Unfällen richtig reagieren, lesen Sie im Artikel über den Erste-Hilfe-Kurs, den Pro Senectute Thurgau zusammen mit dem Samariterverein anbietet.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, ich hoffe, dass Ihnen der Themenmix dieser Zeitlupe gefällt und Sie darin viel Spannendes, Unterhaltendes und Hilfreiches finden werden.

Spitex
Stadt und Land




... alles aus einer Hand!

- individuell
- pünktlich
- zuverlässig
- flexibel
- Bezugspersonenpflege

**WIR NEHMEN UNS
GERNE ZEIT FÜR SIE!**



ICH BIN AN FOLGENDEM INTERESSIERT:

- ☐ Allgemeine Informationen zu den Angeboten in der Pflege, Betreuung und Haushalthilfe
- ☐ Informationen zu unserem Demenz-Angebot
- ☐ Inkontinenzprodukte 
- ☐ Karteimitgliedschaft (Fr. 27.– pro Jahr)
- ☐ Informationen über die gemeinnützige Stiftung Pro Spitex
- ☐ Bitte rufen Sie mich an

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon/E-Mail _____

Coupon einsenden an:

Spitex für Stadt und Land AG
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Bern 14
T 0844 77 48 48 | www.homecare.ch

ZL 2016

Mit Musik ins Neue Jahr

Silvesterflussfahrt mit der MS Bolero**** auf der Donau

**Zusatzschiff
wegen grosser
Nachfrage**

Höhepunkt unserer Reise: das Neujahrskonzert in Wien

Unser Musikprogramm

Ungarische Staatsoper, 19.00 Uhr
«La Bohème»
Oper von Giacomo Puccini

Historische Oper Bratislava, 19.00 Uhr
«Barbier von Sevilla»
Oper von Gioachino Rossini
(fakultativ, Vorausbuchung notwendig)

Wiener Konzerthaus, 20.00 Uhr
Neujahrskonzert
«Beethovens 9. Sinfonie»

Wiener Staatsoper, 19.00 Uhr
«Hänsel und Gretel»
Oper von Engelbert Humperdinck

auch als die ungarische Wachau bezeichnet wird, und erreichen am frühen Abend Budapest.
3. Tag, Mi 28. Dez.: Budapest.

Das malerische Budapest, auch «Königin der Donau» genannt, ist eine Stadt voller Lebensfreude. Während einer Stadtführung sehen wir beeindruckende Bauwerke wie das Parlamentsgebäude, den Burgbezirk, die Kettenbrücke und die Fischerbastei. Am Abend steht mit der Oper «La Bohème» der erste musikalische Höhepunkt an.

4. Tag, Do 29. Dez.: Budapest–Bratislava.
Bei einer spektakulären Pferdeschau erleben wir die traditionelle ungarische Reiterkunst (fakultativ, Vorausbuchung notwendig). Anschliessend fahren wir mit unserem Schiff weiter nach Bratislava.

5. Tag, Fr 30. Dez.: Bratislava.
Die im Jahre 907 erstmals erwähnte Stadt mit ihrer interessanten, von vielen Kulturen geprägten Geschichte wartet mit einer fast vollständig renovierten Altstadt auf. Während einer geführten Besichtigung entdecken wir die sympathische Donaustadt. Am Abend haben wir die Möglichkeit zum Besuch von «Barbier von Sevilla» in der historischen Oper (fakultativ, Vorausbuchung notwendig).
6. Tag, Sa 31. Dez.: Bratislava–Wien.
Wir verlassen Bratislava und erreichen am frühen

Abend die Mozartstadt Wien. Kaum eine andere Stadt strotzt mit so vielen berühmten und herausragenden Sehenswürdigkeiten wie Wien. Österreichs Hauptstadt ist lebendig, vielseitig, traditionsbewusst und elegant zugleich. Den Jahreswechsel feiern wir bei einer Silvestergala an Bord unseres Hotelschiffes.

7. Tag, So 01. Jan.: Wien.
Während einer Rundfahrt unter kundiger Führung lernen wir Wien näher kennen. Wir fahren entlang der prachtvollen Ringstrasse und sehen unter anderem das Museumsquartier, die Hofburg, das Burgtheater, Schloss Schönbrunn (Aussenbesichtigung) und die UNO-City. Am Abend werden uns die Wiener Symphoniker mit dem «Neujahrskonzert, Beethovens 9. Sinfonie» im Wiener Konzerthaus begeistern.

8. Tag, Mo 02. Jan.: Wien–Merk.
Wir erkunden die Wiener Altstadt, welche die Unesco zum Weltkulturerbe erklärt hat, zu Fuss. Am Abend geniessen wir den letzten musikalischen Höhepunkt: «Hänsel und Gretel» in der prachtvollen Wiener Staatsoper. Anschliessend verlassen wir Wien Richtung Merk.
9. Tag, Di 03. Jan.: Merk–Schweiz.
Ausschiffung in Merk und Rückreise in die Schweiz zu den Einsteigeorten.

Programmänderungen vorbehalten.

Ihr Reiseprogramm

1. Tag, Mo 26. Dez.: Schweiz–Merk.
Anreise nach Merk und Einschiffung. Das Schiff legt ab Richtung Budapest.
2. Tag, Di 27. Dez.: Merk–Budapest.
Heute verbringen wir einen erholsamen Tag an Bord und geniessen die Annehmlichkeiten unseres Schiffes. Wir fahren durch das malerische Naherholungsgebiet bei Esztergom, das häufig

MS Bolero**** – Ihr Hotelschiff

