

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 12

## 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

Bild: Sonja Rückstuhl



Marianne Noser,  
Chefredaktorin

## In der Gegenwart an die Zukunft denken

**Z**eitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder kann sich als engagierte Berufsfrau ein Leben als Rentnerin noch nicht vorstellen. An einem Wochenende stellte sie sich aber dem Thema und belegte den Kurs «When I'm sixty-four. Mich dem Leben neu öffnen – rund um die Pensionierung». Erleben Sie auf den Seiten 10 bis 14 mit, wie die 64-Jährige in Gesprächen und Einzelarbeit, bei Meditation, Musik und in kreativen Prozessen den Blick in die Zukunft wagte.

Der Blick in die Zukunft gehört für Monica Kissling zum Alltag. Die Astrologin, die als «Madame Etoile» auf Radio DRS/SRF 3 schweizweit bekannt wurde, analysiert seit über 30 Jahren die Position der Sterne für Kundinnen, Sportler und Unternehmen, um die Qualität der Zeit besser nutzen zu können. Im Interview mit Zeitlupe-Redaktorin Martina Novak erzählt die Zürcherin, wie ihr Arbeitsalltag aussieht und was ihr die Konstellationen der Gestirne verraten.

Wie lebt es sich mit rund 3000 Franken im Monat? Wo wird gespart? Wer kennt Tipps, wie sich mit schmalen Budget der Alltag gestalten lässt? Das fragten wir in der Oktober-Zeitlupe unsere Leserinnen und Leser. Die Briefe, die bei uns eingetroffen sind, zeugen von der hohen Kunst, mit finanziellen Engpässen gut umzugehen. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 40 und 41.

In dieser Ausgabe der Zeitlupe lernen Sie überdies den Laubsägeli-Spezialisten Edwin Rothacher und die Ethnologin Willemijn de Jong kennen und erfahren, wie Sie gesund durch den Winter kommen. In der Bildreportage entführen wir Sie nach Küsnacht am Rigi, wo am Abend vor dem St.-Nikolaus-Tag immer das traditionelle Klausjagen stattfindet, und auf der Leserreise nehmen wir Sie nach Island mit, wo Sie die ganze Vielfalt dieser faszinierenden Vulkaninsel in nur einer Woche kennenlernen können.

*Liebe Leserinnen und Leser,* das Jahresende naht, es ist Zeit, vorwärtszuschauen, aber auch zurückzublicken. Ein idealer Moment also, um mich im Namen des gesamten Zeitlupe-Teams herzlich bei Ihnen zu bedanken, dass Sie unserer Zeitschrift auch 2016 die Treue gehalten haben. Ich hoffe, dass Sie in dieser Ausgabe wiederum viel Spannendes finden, und wünsche Ihnen frohe Weihnachtstage sowie einen guten Start in ein glückliches neues Jahr.



*„Jetzt kann meine Haut wieder ein entspannendes Bad genießen.“*

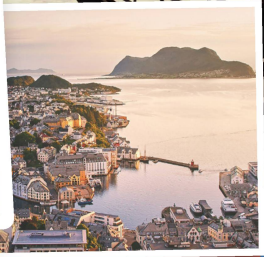
### IDUMO Badelift-Systeme

- ✓ Kostenlose persönliche Beratung vor Ort
- ✓ Fachgerechte Montage
- ✓ Einfache Bedienung
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne

Mehr Informationen unter [www.idumo.ch](http://www.idumo.ch)  
IDUMO International – individuelle Dusch- und Mobilitätssysteme  
Postfach, CH-5642 Mühlau AG  
[info@idumo.net](mailto:info@idumo.net)



Gratis-Broschüre und Infos: **Tel. 0800-808018**  
24 Std., gebührenfrei



# Mittsommer am Nordkap

## NORWEGISCHE FJORDE, LOFOTEN & NORDKAP

**IHRE REISE VOM 22.6. – 4.7.2017**

**1. TAG: ZÜRICH – HAMBURG/DEUTSCHLAND**  
 Flug am Morgen nach Hamburg. Stadtrundfahrt durch die Hansestadt. Einschiffung. Leinen los um 17 Uhr.

**2. TAG: SEETAG**  
 Ihre Reiseleitung lädt Sie heute zu einem Welcome-Cocktail ein.

**3. TAG: GEIRANGERFJORD/NORWEGEN**  
 Die Fahrt über die Serpentina eröffnet eine Bilderbuchlandschaft im schönsten Fjord Norwegens. Aufenthalt: 7–15 Uhr.

**4. TAG: TRONDHEIM/NORWEGEN**  
 Die einstige Hauptstadt Norwegens wurde im Jahr 997 gegründet. Vom Marktplatz «Torget» geniessen Sie den Anblick des Nidaros-Doms, den Sie im Anschluss von innen besichtigen. Aufenthalt: 8–18 Uhr.

**5. TAG: SEETAG**  
 Überquerung des Polarkreises und kreuzen vor dem Svartisen Gletscher.

**6. TAG: LEKNES/LOFOTEN/NORWEGEN**  
 Ein eindrucksvoller Tag erwartet Sie auf der Inselgruppe der Lofoten. Sie fahren in den nördlichen Teil nach Henningsvær, wo Sie ein Mittagessen an der reizvollen Küste geniessen. Später erwartet Sie im «Galleri Lofotens Hus» eine umfassende Sammlung nordnorwegischer Kunst, und in Kabelvåg beeindruckt die «Lofotkathedrale» als grösste nördliche Holzkirche. Aufenthalt: 6–16 Uhr.

**7. TAG: HONNINGSVÅG/NORDKAP**  
 Einige Tage nach der Sommersonnenwende erreichen Sie das Nordkap. Dieses besondere Ereignis

feiern wir mit Ihnen mit einem Glas Sekt und der Übergabe eines persönlichen Zertifikats. Aufenthalt: 12–20 Uhr.

**8. TAG: TROMSØ/NORWEGEN**  
 In Norwegens nördlichster Universitätsstadt besuchen Sie die Eismeerkerkathedrale, das schmucke Zentrum und den Botanischen Garten. Aufenthalt: 9–17 Uhr.

**9. TAG: AUF SEE**

**10. TAG: ÅLESUND/NORWEGEN**  
 Sie begeben sich auf Entdeckungsreise durch diese Jugendstilstadt, die sich über mehrere Inseln am Atlantik erstreckt. Die Tagestour führt Sie auch auf den Mt. Aksla, wo Sie den hübschen Alnes Leuchtturm sehen und zu Mittag essen. Aufenthalt: 8–16 Uhr.

**11. TAG: BERGEN/NORWEGEN**  
 Die charmante Stadt wird Sie mit den schönen Bauten des Rosenkrantzturns, der Håkonsalle und dem Handelsquai «Bryggen» in ihren Bann ziehen. Die berühmte Fantoft Stabskirche sowie ein Klavierkonzert im ehemaligen Wohnhaus des Komponisten Edvard Grieg erwarten Sie in Troldehaugen. Mittagessen im Hanseviertel «Bryggen». Aufenthalt: 8–17 Uhr.

**12. TAG: AUF SEE**  
 Heute lädt Sie Kuoni Cruises gerne zu einem Abschieds-Cocktail ein.

**13. TAG: HAMBURG – ZÜRICH**  
 Ankunft um 8 Uhr. Ausschiffung. Eine gesellige Barkassenfahrt durch den Hamburger Hafen und die Speicherstadt erwartet Sie. Im Anschluss Rückflug mit Swiss in die Schweiz.

- ▶ 9 Ausflüge inklusive
- ▶ Geirangerfjord
- ▶ Lofoten – Natur pur
- ▶ Jugendstilperle Ålesund
- ▶ Einzigartiges Nordkap

**AN BORD: PREMIUM ALL INCLUSIVE**



*Ihr Schiff: Norwegian Jade\*\*\*\**

Die Norwegian Jade überzeugt mit einer grosszügigen abwechslungsreichen Infrastruktur Gäste jeden Alters. 2 Schwimmbäder, Fitnesscenter, Wellnessbereich. Premium All Inclusive bedeutet: Vollpension inkl. reicher Getränkeauswahl in den meisten Restaurants und Bars; spektakuläre Unterhaltung und Trinkgelder an Bord sind bereits im Reisepreis inbegriffen.

**TECHNISCHE DATEN:**  
 Länge: 294 m, Breite: 32 m, Passagiere: 2402, Baujahr: 2006/Umbau: 2011, Bordsprache: Englisch

**BERATUNG & BUCHUNG** unter Tel. **044 277 52 00**  
 direkt bei den Spezialisten von **Kuoni Cruises** oder in jeder **Kuoni Filiale**.



**MEHR LEISTUNG GEHT NICHT:**  
 ▶ Linienflug mit Swiss Zürich–Hamburg retour in Economy-Class inkl. Taxen, Steuern und Transfers  
 ▶ 13 Tage/12 Nächte an Bord der Norwegian Jade in der gebuchten Kabinenkategorie mit Premium All Inclusive: Grosse Getränkeauswahl, Trinkgelder an Bord für die All Inclusive-Leistungen, 1 Flasche Wasser pro Tag, grosses Unterhaltungsangebot  
 ▶ 9 exklusive deutschsprachige Kuoni Cruises-Ausflüge mit Mahlzeiten gemäss Reiseprogramm  
 ▶ Kuoni Cruises Willkommens- & Abschieds-Cocktail an Bord  
 ▶ Informationsveranstaltung vor der Reise in Zürich  
 ▶ Kuoni Cruises Reiseleitung ab/bis Zürich

**IHRE REISE 22.6. – 4.7.2017** (Preise pro Person in CHF)

KABINENKATEGORIE	DOPPELBELEG.	EINZELBELEG.
Innenkabine Kat. IE	3 990.–	4 990.–
Aussenkabine Kat. OC	4 890.–	6 790.–
Balkonkabine Kat. BA*	5 550.–	8 590.–

**\*User Geschenk an Sie: USD 100.– Bordguthaben pro Kabine**  
 ab Kategorie Balkon bei Buchung bis spätestens 18.11.2016 (oder solange verfügbar).