

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**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:** 20.01.2026

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

# Editorial



Marianne Noser,  
Chefredaktorin

## Die besten Lebensmittel für die Seele

**H**umor ist die beste Medizin» und «Mit Humor geht vieles leichter» – diese Volksweisheiten treffen auch auf die Betreuung älterer Menschen zu. Zeitlupe-Redaktorin Martina Novak beschreibt auf den Seiten 10 bis 15, was man in der Wissenschaft unter therapeutischem oder heilsamem Humor versteht, und zeigt anhand des Pflegeheims Werdenberg, wie dieser im Alltag umgesetzt werden kann. Vertieft wird das spannende Thema im Gespräch mit dem Gerontologen Prof. Rolf-Dieter Hirsch, der Humor sogar als Lebensmittel bezeichnet.

Für Christine Lauterburg ist nicht der Humor das wichtigste Lebensmittel, sondern die Musik sowie das Jutzen und Jodeln. Im Gespräch mit Usch Vollenwyder erzählt die Volksmusikerin, weshalb Jodellieder gleichzeitig beglücken und zu Tränen röhren können und warum sie sich auch an schräge und schrille Produktionen wagt. Die Bernerin berichtet überdies von ihren Höhe- und Tiefpunkten und warum ihre Zufriedenheit mit dem Alter stetig grösser wird.

In dieser Ausgabe der Zeitlupe werden noch viele andere Themen aufgegriffen. So analysiert der bekannte Sicherheitsexperte Kurt R. Spillmann beispielsweise die Gefahr, die von der Terrorgewalt des Islamischen Staates IS ausgeht. In der Tierrubrik lesen Sie, wie sozial sich junge Eisvögel in der engen Bruthöhle verhalten, und auf den Ernährungsseiten erfahren Sie Wissenswertes zum Wirz.

Allen, die sich fürs neue Jahr vorgenommen haben, ihre Englischkenntnisse mit einem Sprachkurs vor Ort zu verbessern oder aufzufrischen, empfehlen wir die Zeitlupe-Sprachreise ins beschauliche Küstenstädtchen Paignton. Dort werden Sie in der Devon School of English nicht nur bestens betreut, Sie können auch auf den Spuren der Krimikönigin Agatha Christie wandeln, die im Nachbarort Torquay geboren wurde.

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,** falls Sie sich nach einer anregenden körperlichen oder geistigen Betätigung umschauen: Die kantonalen und regionalen Pro-Senectute-Organisationen warten erneut mit einem vielfältigen Kursprogramm auf. Eine Auswahl aus der breiten Angebotspalette finden Sie auf den Seiten 60 bis 63. Lassen Sie sich inspirieren!

 **Spitex**  
**Stadt & 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 Haushaltshilfe
- 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

---

#### Coupon einsenden an:

**Spitex für Stadt und Land AG**  
Schwarzerstrasse 69 | 3000 Bern 14  
T 0844 77 48 48 | [www.homecare.ch](http://www.homecare.ch)

ZL 2016

# Schlossfestspiele Schwerin

mit Oper «Aida» unter Sternen

## 5 Tage mit CH-Reisebegleitung

### Reisedaten:

Reise 1: 13. bis 17. Juli 2016  
 Reise 2: 27. bis 31. Juli 2016  
 Reise 3: 10. bis 14. August 2016

### Höhepunkte:

- Stadtbesichtigung Hansestadt Hamburg
- Schifffahrt auf dem Schweriner See
- Schlossfestspiele Schwerin mit Aida von Giuseppe Verdi

**Das «Märchengeschloss» mit seinen goldenen Dächern, Türmen und Spitzen dient als traumhafte Kulisse für die Schlossfestspiele Schwerin. Seit über 20 Jahren wird hier die «Oper unter Sternen» aufgeführt. Sagenhafte Kunstschätze, eine malerische Altstadt mit Fachwerk, verträumte Gassen, der imposante Marktplatz von Wismar sowie ein Besuch der Hansestadt Hamburg bieten viel Abwechslung.**



**1. Tag: Anreise & Stadtführung durch Hamburg**  
 Flug mit Swiss von Zürich nach Hamburg (ca. 12h45). Anschliessend orientierende Stadtrundfahrt und Transfer zum zentral gelegenen 4\* Hotel. Gemeinsames Abendessen.

**2. Tag: Hamburg–Schwerin**  
 Erleben Sie während einer Hafenrundfahrt die spektakulärsten Wahrzeichen Hamburgs aus der Seemanns-Perspektive - ein unvergessliches Erlebnis! Weiterfahrt nach Schwerin und Zimmerbezug im 4\* Hotel Speicher am Ziegelsee. Gemeinsames Abendessen.



**3. Tag: Stadtrundfahrt Schwerin & Schlossfestspiele**  
 Heute Morgen lernen Sie auf einer Stadtrundfahrt die ehemalige Residenzstadt Schwerin kennen, die auch den Namen «Die Perle im Spiegel der Seen» trägt. Nachmittag Zeit zur freien Verfügung. Abends folgt ein Highlight der besonderen Art - die Oper «Aida» von Giuseppe Verdi unter freiem Himmel!

### 4. Tag: Schifffahrt

Vormittags unternehmen Sie eine Rundfahrt auf dem Schweriner See. Danach Kaffeekränzchen mit einer Hof-dame aus grossherzöglichen Zeiten. Sie plaudert über Stil und Etikette aus der Zeit des Herzogtums. Am Nachmittag Zeit für eigene Erkundungen. Gemeinsames Abschiedessen im Restaurant.

### 5. Tag: Schwerin–Wismar–Schweiz

Nach dem Frühstück Abfahrt in Richtung Wismar mit anschliessendem Stadtrundgang. Weiterfahrt zum Flughafen Hamburg und Rückflug nach Zürich (Ankunft um ca. 20h15).

### Pauschalpreis pro Person:

Im Doppelzimmer	CHF 1890.–
Einzelzimmerzuschlag	CHF 200.–
Annulations-/Rückreiseversicherung	auf Anfrage

### Leistungen:

- Flug mit Swiss in Economy-Klasse (inkl. Taxen)
- 4 x Übernachtung/Frühstück in ausgesuchten 4-Sterne Hotels
- 3 x Abendessen
- Besichtigungen, Transfers und Eintritte gemäss Programm
- Sehr gute Eintrittskarten Schlossfestspiele Schwerin
- Reiseleitung für die Führungen
- Reisebegleitung ab/bis Zürich durch Elisabeth Weibel

### Reiseformalitäten:

Schweizer Bürger benötigen eine gültige ID oder Reisepass

### Mindestteilnehmerzahl:

18 Personen

### Anmeldeschluss:

Reise 1: 02. Mai 2016  
 Reise 2: 16. Mai 2016  
 Reise 3: 30. Mai 2016

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

Reise 1     Reise 2     Reise 3

Doppelzimmer     Einzelzimmer     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@touriqum.ch  
 www.touriqum.ch

GLOBETROTTER GROUP MEMBER