

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 3

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: 06.04.2026

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

Endlich schönere Fotos



In der Ratgeber-Serie «Für Dummies», die alles etwas einfacher erklärt, ist neu «Bildbearbeitung für Senioren» erschienen. Fotografieren ist heute eine schnelle Sache. Das digitale

Fotografieren verleitet aber auch dazu, die richtige Belichtung zu vernachlässigen und die Bildgestaltung ausser Acht zu lassen. Vieles lässt sich im Nachhinein aber noch korrigieren – ein teures Programm braucht es nicht. Picasa und GIMP werden Ihnen im Internet gratis angeboten. Der neue Ratgeber zeigt, wie Sie die Programme installieren, Helligkeit, Farbe, Schärfe und manch anderes optimieren können und wie Sie Ihre Bilder ordnen und ausdrucken.

«Für Dummies: Bildbearbeitung für Senioren», 320 Seiten, Verlag Wiley, Richtpreis CHF 27.90.

Welcher Alterstyp sind Sie?

Swiss Life bringt ein neues Verb in die Diskussion – «proberentnern» – und bietet unter der gleichnamigen Webseite viel Interessantes und Unterhaltendes zum dritten Lebensabschnitt an. Zu welchem Alterstyp gehören Sie? Zu den Rebellen, den Alterslosen, den Bewahrern oder den Planern? Ein Quiz hilft Ihnen, es herauszufinden. Auf der Webseite www.proberentnern.ch finden Sie auch vier etwa zehnmündige Filme, die Swiss Life an den Solothurner Filmtagen vorgestellt hat. Vier renommierte Schweizer Filmschaffende zeigen die Begegnung von jungen Menschen mit völlig unterschiedlichen Senioren. Es sind eindrückliche Dokumente, die einmal mehr belegen, dass wir immer länger leben und immer länger jung bleiben und immer selbstbestimmter altern wollen. Gute Unterhaltung!



Bild: Pamela Rieth

«Jesus Christ Superstar» in der Schweiz

Ein Musical über Jesus Christus war vor 40 Jahren fast ein ketzerisches Unternehmen. Heute ist das musikalische Feuerwerk von Andrew Lloyd Webber und Tim Rice längst ein Klassiker. Mit packendem Soundtrack und aufwühlenden Bildern erzählt es die Leidensgeschichte Jesu aus unerwarteter Perspektive – klug und unterhaltsam. Andrew Lloyd Webber, heute Inbegriff des Musikkomponisten, war ein 21 Jahre junger Musikstudent, als er die Rockoper mit dem Texter Rice kreierte. «Jesus Christ Superstar» zeichnet sich aus durch stimmungswalrige Arien, gefühlvolle Balladen, donnernde Rocknummern und monumentale Chorpässagen. Am Broadway gabs 720 Vorstellungen, in London lief das Stück acht Jahre lang. «Dieses Musical muss ich endlich einmal gesehen haben.» Schieben auch Sie diesen Voratz vor sich her? Jetzt kommt für Sie die grosse Gelegenheit. Vom 29. März bis 3. April ist die temporeiche Inszenierung mit der Londoner Starbesetzung im Theater 11 in Zürich-Oerlikon zu erleben. Mit etwas Glück gewinnen Sie sogar Tickets. Für weitere Infos zum Musical und für Tickets gehen Sie auf www.jesus-christ-superstar-musical.ch

Die Zeitlupe verlost 3 x 2 Tickets im Gesamtwert von CHF 539.– für Dienstag, 29. März 2016, 19.30 Uhr im Theater 11 in Zürich! **Wettbewerbsfrage: Wie viele Tickets werden verlost?**

So nehmen Sie an der Verlosung teil: Senden Sie eine Postkarte mit Ihrer Lösung, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: Zeitlupe, «JESUS», Postfach, 8074 Zürich. Telefon: Wählen Sie 0901 909 937 (90 Rp./Anruf). Sprechen Sie Ihre Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse auf das Band. SMS: Senden Sie das Keyword JESUS, Ihre Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse an die Kurznummer 970 (90 Rp./SMS). Einsendeschluss ist der 29. Februar 2016. Viel Glück!

Nichts für Langschläfer

Bild: Stiftung Bergwaldprojekt



Zehn bis zwölf Männer und Frauen zwischen 18 und 88 Jahren bilden beim Bergwaldprojekt jeweils eine Gruppe. Eine Woche lang arbeiten sie zusammen im Wald, die Unterkünfte sind einfach. Eine halbtägige Forst-Expedition gehört ebenso dazu wie die Unterstützung der Köchin beim Aufräumen und Abwaschen. In diesen Wochen entsteht ein schönes Gemeinschaftsgefühl, Freundschaften werden geschlossen. Und die Arbeit? Es geht unter Anleitung eines erfahrenen Projektleitenden um Wegebau, Waldpflege, Biotop-Pflege, Pflanzungen, Schlagräumung, Wildschutzmassnahmen, Verbauungen und Zaunbau. Zu verdienen gibt es nichts. Interessiert? Erkundigen Sie sich auf www.bergwaldprojekt.org oder bei der Stiftung Bergwaldprojekt, Via Principala 49, 7014 Trin, Telefon 081 650 40 40.

Der Übergang in eine andere Welt

Die Unausweichlichkeit des Todes zu akzeptieren, fällt nicht allen Menschen gleich leicht. Im Dokumentarfilm «Die weisse Arche» begleitet Filmemacher Edwin Beeler sechs Persönlichkeiten und fragt sie, wie sie mit ihrer Angst vor dem Leiden und Sterben umgehen. Zu Wort kommen Pflegefachfrau Monika Dreier, für die der Tod zu einem Freund geworden ist, sowie Kapuziner Martin Germann und Benediktinermönch Eugen Bollin.



Porträtiert werden überdies Rinderhirt Alfons Bachmann, Benediktinermönch Gabriel Egloff sowie Mystiker Sam Hess, der Verstorbene wahrnehmen kann. «Die weisse Arche» beendet Edwin Beeler's Trilogie über Volksfrömmigkeit, Transzendenz und identitätsbildende Elemente der Zentralschweizer Geschichte.

«Die weisse Arche» ist ab dem 11. Februar in Deutschschweizer Kinos zu sehen.

Damit der Darm keine Krämpfe macht

Magen-Darm-Probleme, bedingt durch mangelnde Bewegung, einseitige Ernährung oder Stress, verursachen vielen Menschen buchstäblich Bauchschmerzen. Abhilfe schaffen drei neue Präparate der österreichischen Traditionsmarke Darmol. Darmol Ex-Flat (CHF 10.80) gegen Blähungen, Darmol Re-Lax (CHF 16.90) gegen Verstopfung und Darmol Dia-Ex (CHF 9.80) gegen Durchfall wirken rein physikalisch und werden nicht vom Körper aufgenommen. So soll das komplexe Verdauungssystem nicht zusätzlich aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Die Produkte in Pulver- und Tablettenform bei akuten

Erkrankungen wie zur längerfristigen Anwendung gibts in Drogerien und Apotheken.



Ausgezeichnetes Rheinfelden

Wenn der Schweizer Heimatschutz jährlich verkündet, wen er mit 10 000 Franken und dem Wakkerpreis auszeichnet, ist das stets auch die Bekanntgabe eines lohnenden Ausflugsziels. Also denn, es wird Zeit, wieder einmal das aargauische Rheinfelden zu besuchen. Und wenn Sie noch nie dort waren, fassen Sie die Reise dorthin bald einmal ins Auge! Es lohnt sich. «Der Schweizer Heimatschutz», so schreibt dieser auf seiner Webseite, «würdigt mit dem Wakkerpreis 2016 insbesondere die Etablierung und Förderung der Zusammenarbeit über Grundstücks-, Quartier- und gar Landesgrenzen hinweg. Das einzelne Bauprojekt ist damit kein Solist, sondern bringt sich in ein städtebauliches Ensemblespiel ein.» Was die Qualität des Städtchens Rheinfelden ausmache, das seien die lebendige Altstadt, die hochwertigen Freiräume und die kurzen Wege für die Bewohner – und nicht zuletzt die vom Privatverkehr befreite Rheinbrücke, die das deutsche und das schweizerische Rheinfelden miteinander verbindet.

Mehr dazu unter www.heimatschutz.ch



Bild: James Batten/Schweizer Heimatschutz

Lachen kann heilen

Zaubern Sie einer kranken Person ein Lächeln aufs Gesicht – es braucht so wenig. Bringen Sie sie zum Lachen. Überraschen Sie jemanden, der im Spital liegt, mit Ihrem Besuch. Gehen Sie auf Visite ins Alterszentrum. Am 6. März ist Tag der Kranken, der seit 1939 jährlich begangen wird. «Lachen verbindet, ist ansteckend, schenkt Glücksmomente ...» heisst das diesjährige Motto. Dass Lächeln und Lachen, Humor generell, den Heilungsprozess beschleunigen kann, muss nicht mit Studien bewiesen werden. Tausende von Menschen, nicht nur Sie, werden am 6. März mit-helfen, Kranke zum Lachen zu bringen. Eine Auswahl davon, was schweizweit alles laufen wird und geplant ist, finden Sie auf der Webseite www.tagderkranken.ch



Bild: Prisma