

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 4

## 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:** 20.01.2026

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

# Inhalt

- 6** Begegnung  
Werner Kieser hält sich und andere fit
- 10** Wohnen im Alter  
Neue Wohnform  
für den neuen Lebensabschnitt
- 17** Pro-Senectute-Kampagne  
Wie man auf den Beinen bleiben kann
- 20** Leserreise  
Mallorca ist ruhiger, als Sie denken
- 26** Interview  
Rita Führer: «Ich war schon immer eine Kämpfernatur»
- 32** Kosmetik  
Schminken lohnt sich in jedem Alter
- 35** Gesundheit  
Hilfe bei chronischen Schmerzen
- 39** Generationen  
Die dritte Jugend des Fredy Heer
- Kultur**  
Kommen Sie mit uns zu Pepe Lienhard!  
Hommage an den Dichter Kurt Marti
- 46** Ratgeber Geld  
Öl, das schwarze Gold, bereitet Sorgen
- 48** Ernährung  
Goldbutt, Leckerbissen aus dem Norden
- 66** Meine Passion  
Paul Hiermeier malt wie die alten Meister
- Pro Senectute
- 57** Pro Senectute Schweiz  
Vorsorge schafft Klarheit bei Todesfällen
- 58** Pro Senectute Schweiz  
Judith Bucher ist die Medienverantwortliche von Pro Senectute Schweiz
- 60** Kantonale Pro-Senectute-Organisationen
- 64** Pro Senectute Kanton Solothurn  
Bewegung im Café Balance
- Rubriken
- 8** Et cetera
- 25** Leserangebot: Musik zum Entspannen und Frankreichs schönste Chansons
- 45** Ihre Seiten
- 50** Rätsel/Impressum
- 52** Kleinanzeigen



**10** Brunch im «Stürlerhaus»: Wie man im Alter gemeinsam wohnen kann, ohne seine Privatsphäre zu verlieren.



**39** Fredy Heer erlebt mit Sämi alias Samanthan aus Sri Lanka seine dritte Jugend und hilft damit dem Jungen bei der Integration.

**20** Die Kathedrale von Palma de Mallorca ist nur einer von vielen Beweisen, dass Mallorca anders ist, als viele glauben. Unsere Leserreise wird es Ihnen zeigen.



**48** Goldbutt oder Scholle ist ein Genuss aus dem hohen Norden und ebenso schmackhaft wie gesund.