

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 5

## 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



Marianne Noser,  
Chefredaktorin

## Die Zeitlupe bringt Ihnen Menschen näher

Seit 1974 hat der Kabarettist Joachim Rittmeyer im Abstand von jeweils zwei bis drei Jahren fast 20 Soloprogramme gespielt. Nun geht der 65-Jährige mit «Bleibsel», seinem neusten Stück, auf Tournee. Im Interview mit Zeitlupe-Redaktor Martin Hauzenberger erzählt der gebürtige Ostschweizer, weshalb er früh nach Basel ausgewandert ist, wer seine Vorbilder waren, was ihn am Fussball fasziniert und welche Vor- und Nachteile ihm das Älterwerden bringt.

Ein Problem, mit dem Menschen in der zweiten Lebenshälfte häufig zu kämpfen haben, sind Schlafstörungen. Die Ursachen, die dazu führen, sind vielfältig, und bei der Behandlung kommen deshalb auch verschiedenste Massnahmen infrage. Wie Zeitlupe-Redaktorin Martina Novak in ihrem Artikel zeigt, sind Geduld und eine Anpassung der Lebensgewohnheiten aber das A und O, um im Alter wieder ausgiebig in Morpheus' Armen schlummern zu können.

Nebst Interview und Schwerpunkt wartet auch diese Zeitlupe mit einem bunten Strauss weiterer Themen auf. So lernen Sie in dieser Ausgabe die Psychodramatikerin Ursula Hauser kennen, eine leidenschaftliche Kämpferin für Frieden und Gerechtigkeit. Sie begegnen Esther Schumacher, die als bald 82-Jährige von Thun nach Reinach BL zog, um näher bei ihrer Familie zu sein, und erfahren überdies, wie die über hundert Jahre alte Dalcroze-Rhythmik hilft, das Sturzrisiko zu verringern.

Haben Sie Lust, einen Hauch Orient zu schnuppern und sich dabei zu fühlen wie in 1001 Nacht? Auf der Zeitlupe-Leserreise entdecken Sie auf den Spuren der Mauern unter anderem die andalusischen Städte Córdoba, Sevilla und Granada sowie die marokkanischen Königsstädte Fes und Marrakesch und erleben die historischen Höhepunkte dieser faszinierenden Route.

**Liebe Leserinnen und Leser,** zum zehnten und vorläufig letzten Mal hatten Sie in den letzten Wochen Gelegenheit, sich für einen Ausflugstag zu bewerben, der Ihnen von der Hatt-Bucher-Stiftung geschenkt wird. Aus 13 700 Interessierten wurden 4000 ausgelost, die sich bis Ende Jahr in Schaffhausen und Umgebung einen schönen Tag machen dürfen. Wir danken der Hatt-Bucher-Stiftung wiederum sehr herzlich für dieses einzigartige Engagement im Dienste der älteren Menschen und wünschen allen Glückspilzen einen kurzweiligen Abstecher in die Nordschweiz.

 **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

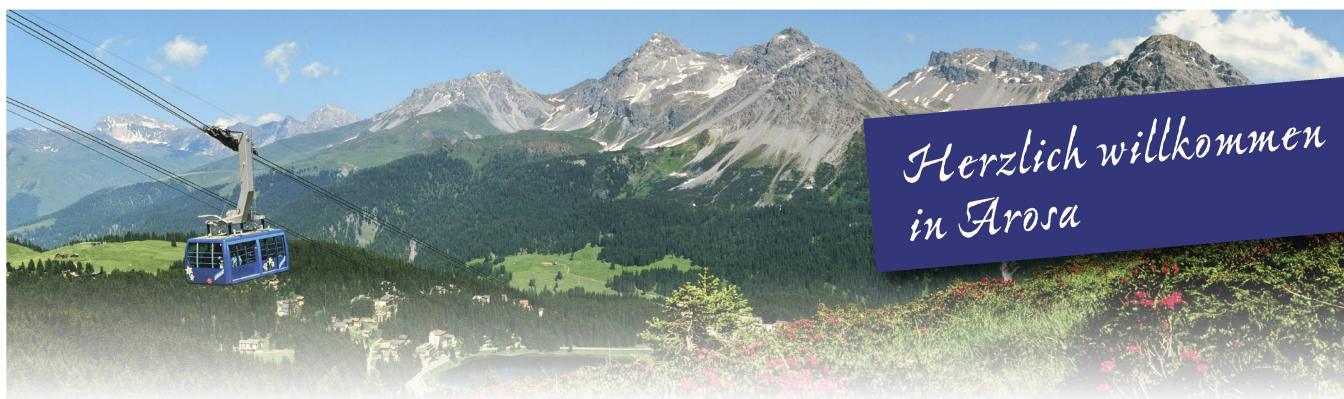
PLZ/Ort

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](http://www.homecare.ch)

ZL 2016



*Herzlich willkommen  
in Arosa*

Seit 1947 in Familienbesitz, wird das \*\*\*Hotel Hohe Promenade bereits in der dritten Generation durch die Besitzerfamilie persönlich geführt.

Sämtliche Bereiche wurden in den letzten Jahren komplett renoviert. Alle unsere modernen und sehr komfortablen Zimmer sind mit einem neuen Eichenparkettboden, Bad/WC oder Dusche/WC, Flat-TV, Radio, Safe, Föhn, Telefon und Gratis-WLAN ausgestattet.

Eine Sauna, ein Finarium und eine Infrarotkabine stehen Ihnen nach einem erlebnisreichen Wandertag zur freien Verfügung.

Geniessen Sie täglich unser reichhaltiges Frühstücksbuffet, die sehr gute Küche mit täglich wechselndem Auswahlmenü sowie unsere freundliche und aufmerksame Bedienung durch die Gastgeber.

Die leicht erhöhte, sehr zentrale und doch ruhige Lage direkt am Waldrand gehört zu den besten in ganz Arosa. Wanderwege und die nächste Haltestelle vom Gratis-

Ortsbus sind nur wenige Gehminuten vom Hotel entfernt. Die folgenden Leistungen sind mit der Arosa All-Inclusive Card ebenfalls im Preis inbegriffen:

- Bergbahnen in Arosa
- Verbindungsbahn Arosa–Lenzerheide
- Bergbahnen auf der Lenzerheide (alle Bahnen gemäss Betriebszeiten)
- Ortsbus
- höchstgelegenes Wasserspiel Europas
- Rhätische Bahn: Strecke Arosa–Langwies–Arosa
- Seilpark (exklusive Materialmiete)
- Pedalos und Boote auf dem Obersee
- Strandbad Untersee
- Driving Range Fee
- Eintritt ins Schanfigger Heimatmuseum

Wir würden uns sehr freuen, Sie diesen Sommer zu unseren geschätzten Gästen zählen zu dürfen! Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder per Mail zur Verfügung.

### BERGSOMMER-SPEZIAL-ANGEBOTE

(16. Juni bis 6. Juli / 13. August bis 18. September 2016)

4 für 3:	Einzelzimmer	ab CHF	360
	Doppelzimmer	ab CHF	720
6 für 5:	Einzelzimmer	ab CHF	550
	Doppelzimmer	ab CHF	1100
8 für 7:	Einzelzimmer	ab CHF	735
	Doppelzimmer	ab CHF	1470

Gratisnächte: Kurtaxe und Mahlzeiten sind in den oben erwähnten Preisen bereits enthalten!

Die Preise verstehen sich pro Zimmer, inkl. Halbpension, Service, MwSt. und allen Taxen sowie der Arosa All-Inclusive Card!



Ihre Gastgeber  
**Familie Daniel und Maya Ackermann-Loy**  
 Hotel Hohe Promenade  
 CH-7050 Arosa  
 Telefon +41 (0)81 378 77 00  
 info@hoproarosa.ch  
 www.hoproarosa.ch

