

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

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: 24.01.2026

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

Inhalt

- 6 Begegnung
Ursula Hauser liebt die Rebellion
- 10 Schlafstörungen
Wenn der Schlaf zu oft Pause macht
- 16 Schweizerisches Rotes Kreuz
Pflegekurse für Freiwillige und für pflegende Angehörige
- 20 Leserreise
Auf den Spuren der Mauren nach Andalusien und Marokko
- 23 Zeitlupe-Internetplattform
Die Lupis entdeckten St. Gallen
- 24 Generationen
Mit über 80 Jahren zog Esther Schumacher zu ihrer Familie ins Baselbiet
- 26 Interview
Joachim Rittmeyer: «Die Begrenztheit gibt jedem Moment auch Dimension»
- 32 Unterwegs
Sempach für Vogel- und Geschichtsfans
- 34 Bildreportage
Lorenz Mühlmanns reiche Zithernwelt
- 37 Dafür & dagegen
Sollen schon 17-Jährige Auto fahren lernen?
- 40 Tierwelt
Die Weissstörche sind zurückgekehrt
- 44 Kultur
«Die Schweizermacher» in Buchform
- 45 Neues von Lügenbaron Münchhausen
- 46 AHV-Ratgeber
Die Plafonierung der Ehepaarrenten ist nicht diskriminierend
- 48 Ernährung
Wie der Ziegenkäse Karriere machte
- 66 Meine Passion
Karl Vogel sammelt Chlämmerli

Pro Senectute

- 57 Pro Senectute Schweiz
40000 warten auf die Reform der Ergänzungsleistungen
- 58 Pro Senectute Bezirk Zürzach
Monika Schumacher leitet die Zürzacher Beratungsstelle von Pro Senectute
- 60 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen
- 64 Pro Senectute Graubünden
Rhythmisierung nach der Methode Dalcroze

Rubriken

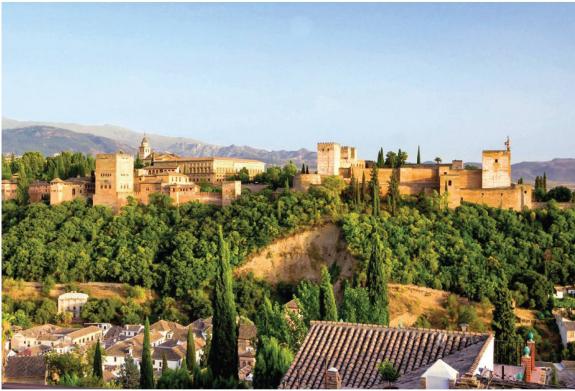
- 8 Et cetera
- 38 Ihre Seiten
- 43 Leserangebot: Irisches und Liebeslieder
- 50 Rätsel/Impressum
- 52 Kleinanzeigen

Titelbild: Bernard van Dierendonck

10 *Schlafstörungen im Alter sind nicht selten und haben unterschiedliche Ursachen. Die Betroffenen brauchen vor allem Geduld.*



64 Rhythmisierung nach Methode Dalcroze hält fit, wie ein Kurs von Pro Senectute Graubünden in Chur demonstriert.



20 Granada mit seiner grandiosen Alhambra ist eines der Ziele der Leserreise auf den Spuren der Mauren.