

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 Mühlemanns 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**
40 000 warten auf die Reform der Ergänzungsleistungen
- 58 Pro Senectute Bezirk Zurzach**
Monika Schumacher leitet die Zurzacher Beratungsstelle von Pro Senectute
- 60 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen**
- 64 Pro Senectute Graubünden**
Rhythmik nach der Methode Dalcroze

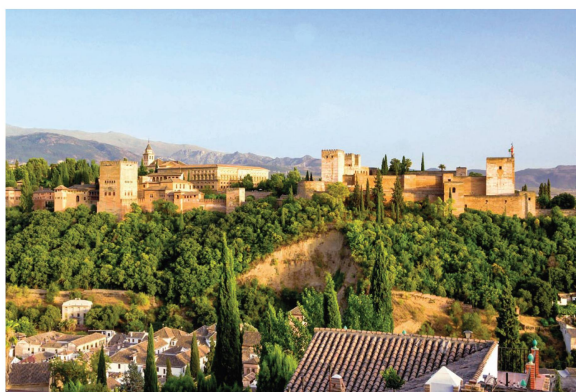
Rubriken

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

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



64 *Rhythmik 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.*

48 *Ziegenkäse in einer verlockenden Omelette: Der Käse der armen Leute hat sich in den letzten Jahren zu einer Delikatesse für Feinschmecker entwickelt.*

