

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 6

## 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:** 04.05.2026

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

- 06 **Et cetera**
- 10 **Thema:** Sexualität im Alter – mehr Genuss, weniger Leistung
- 18 **Hypnose:** Kein Hokuspokus
- 20 **Gesundheit:** Gartenarbeit
- 22 **Leserreise:** Über den Polarkreis
- 27 **Ratgeber:**
  - \* Tiere in Mietwohnungen
  - \* Computer: Sicheres Passwort
  - \* Schweiß ist gesund
  - \* Gastarbeiter im Alter
  - \* Kinderrenten zur Altersrente
- 34 **Interview Maja Brunner**
- 42 **Notruf:** Ein Stück Freiheit
- 44 **Experte Carlo Knöpfel:** Gute Betreuung wirkt präventiv
- 46 **Ernährung:** Zucchini
- 53 **PS:** Neustart als Pensionierte
- 54 **Grünspechte:** Auf dem Boden
- 57 **Ihre Seite**
- 58 **Zeitlupe-Buch:** So war es 1968
- 61 **Dafür & Dagegen**
- 62 **Rätsel**
- 64 **Pro Senectute in den Kantonen**
- 68 **Kultur:** US-Vorstadthölle im Film
- 70 **win3:** Seniorin im Schulzimmer
- 72 **Laientheater:** Dunkles Thema
- 74 **Das waren noch Zeiten ...**



*Grünspechte holen ihr Essen nicht nur aus den Bäumen, sondern auch aus dem Boden.*



46

Die Zucchini oder Zucchini wirken meist etwas unscheinbar, haben kulinarisch aber einiges zu bieten.



58

Unterwegs mit Autostopp: Das neue Zeitlupe-Buch «Das waren noch Zeiten ...» führt zurück ins Jahr 1968.

## IMPRESSUM

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

### Redaktionsadresse

Schulhausstrasse 55, Postfach 2199, 8027 Zürich,  
Telefon 044 283 8913, Fax 044 283 8910,  
Mail info@zeitlupe.ch, www.zeitlupe.ch

### Herausgeberin

Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle,  
Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich,  
www.prosenectute.ch

### Chefredaktion

Marianne Noser (nom)  
Redaktion Annegret Honegger (agh), Martina Novak  
(man), Fabian Rottmeier (fro), Usch Vollenwyder (uvo)

### Grafisches Konzept

Dora Siegenthaler

### Layout/Produktion

Nadia Lattmann,  
Marc Bodmer (mdb), Heike Burkard

### Bildredaktion

Anja Fliege

### Pro Senectute kann sich dank folgenden Kooperationspartnern noch effektiver

für die Interessen der Seniorinnen und Senioren einsetzen: Migros, Neuroth, Raiffeisen, SBB, Swisscom

### Freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Alain Huber, Gaby Labhart, Djordje Rajic,  
Esther Wullschleger Schättin

### Verlagsleitung

Jrene Shirazi

### Lesermarkt

Heidi Jauch (juh)

### Redaktionssekretariat

Dragica Boric, Patrizia Cofano

### Abonnemente, Adressänderungen

Telefon 044 283 8913, Zeitlupe, Pf 2199, 8027 Zürich,  
info@zeitlupe.ch

### Begegnungsplattform

Ursula Karpf (Moderatorin)

### Abonnements- und Einzelverkaufspreise

10 Ausg./Jahr CHF 45.-, Europa CHF 56.-, übriges  
Ausland CHF 70.-, Einzelverkauf CHF 6.- (Kioskpreis)

### Zeitlupe als Hörzeitschrift

SBS (Schweizerische Bibliothek für Blinde und  
Sehbehinderte), Telefon 043 333 32 32

### Inserate

Astrid Kägi, Verkaufsleiterin, Telefon 044 533 03 37,  
astrid.kaegi@zbindenmedien.ch

### Zbinden Medien AG

Paradiesstrasse 2,  
8802 Kilchberg, Telefon 044 533 03 36,  
zeitlupe@zbindenmedien.ch

### Kleinanzeigen

Tarife/Adresse auf Seite 48

### Druckvorstufe Bilder, Druck, Expedition

Prepress & Multimedia AG, Urdorf /  
PMC Print Media Corporation, Oetwil am See

### Auflage

70 116 Exemplare (WEMF 2017),  
Leserschaft 132 000 (MACH Basic 2018-1)

ISSN 1420-8180 Für unverlangt eingesandte Unterlagen  
kann die Redaktion keine Haftung übernehmen.

### Pro Senectute Schweiz ermöglicht EL-Bezügerinnen

und -Bezüger das Gratisabonnement der Zeitlupe.

Herzlichen Dank für die Unterstützung.

Einzelheiten unter Telefon 044 283 89 13.

Die nächste Zeitlupe erscheint am 19. Juni 2018.