**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 97 (2019)

**Heft:** 11

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: 20.11.2025** 

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

06	Et cetera
10	Begegnung

**Begegnung:** Anna Maria Sury

<u>Thema:</u> Computerspiele sind gut fürs Gehirn

18 Ihre Seite

12

20 Leserreise: Porto

25 Ratgeber:

- \* Überfütterte Haustiere
- \* Smart Speaker
- \* Krafttraining
- \* AHV aus unterschiedlichen Ländern

31 <u>Generationen:</u> Vater und Sohn bauen ein Flugzeug

34 Lismi-Schiff: Jetzt anmelden

36 Gesundheit: Ingwer

38 <u>Interview:</u> Tilla Theus

49 Aktuell: Zufriedenheit im Alter

50 Rätsel

52 <u>Kultur:</u> 400 Handtaschen

54 Pro Senectute in den Kantonen

58 Ernährung: Feta

60 <u>Tier:</u> Eichhörnchen

64 PS Zürich:

Orientierungswandern

66 Das waren noch Zeiten



20 Kommen Sie mit auf die Zeitlupe-Leserreise nach Porto und atmen Sie Geschichte.



36

Ingwer ist eine wahre Wunderwurzel, die bei manchen Gebresten helfen kann.





# **IMPRESSUM**

### PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

### Redaktionsadresse

Schulhausstrasse 55, Postfach 2199, 8027 Zürich, Telefon 044 283 8913, 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** Claudia Herzog (che, Online), Roland Grüter (rog), Annegret Honegger (agh), Fabian Rottmeier (fro), Usch Vollenwyder (uvo)

**Layout/Produktion** Nadia Lattmann, Marc Bodmer (mdb), Christina Heyne

## **Bildredaktion** Anja Fliege

#### Freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Christine Künzli, Gaby Labhart, Fiona Renggli

Esther Wullschleger Schättin

Varlagsleitung, Irona Shirazi

Verlagsleitung Jrene Shirazi Lesermarkt Heidi Jauch

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 47.-, Europa CHF 60.-, übriges Ausland CHF 75.-, Einzelverkauf CHF 6.50.- (Kioskpreis)

## Zeitlupe als Hörzeitschrift

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

Pro Senectute kann sich dank folgenden Kooperationspartnern noch effektiver für die Interessen der Seniorinnen und Senioren einsetzen: Migros, Neuroth, Raiffeisen, SBB, Swisscom

### Inserate

Verena Tschopp, Verkaufsleiterin, Telefon 044 533 03 37, verena.tschopp@zbindenmedien.ch Zbinden Medien AG, Paradiesstrasse 2, 8802 Kilchberg, Telefon 044 533 03 36, zeitlupe@zbindenmedien.ch

Kleinanzeigen Tarife/Adresse auf Seite 44

## Druckvorstufe Bilder, Druck, Expedition

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

**Auflage** 71513 Exemplare (WEMF 2018), Leserschaft 138 000 (MACH Basic 2019-1) ISSN 1420-8180 Für unverlangt eingesandte Unterlagen kann die Redaktion keine Haftung übernehmen.

#### Pro Senectute Schweiz ermöglicht EL-Bezügerinnen und -Bezügern das Gratisabonnement der Zeitlupe. Herzlichen Dank für die Unterstützung.

Einzelheiten unter Telefon 044 283 89 13.

Die nächste Zeitlupe erscheint am 19. November 2019.

Die Zeitlupe erscheint im 97. Jahrgang