

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 12

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: 05.04.2026

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

- 06 **Et cetera**
- 10 **Begegnung:** Niklaus Brantschen
- 12 **Thema:**
Wo Weihnachten zu Hause ist
- 20 **Kosmetik:** Bio-Kosmetik
- 22 **zeitlupe.ch:** Die neue Website
- 23 **Ihre Seite**
- 25 **Ratgeber:**
- * Antibiotika für Haustiere
 - * Deepfakes
 - * Tazetten-Narzissen
 - * Anlegen in Bitcoins
 - * Proteinhaltige Ernährung
- 32 **Generationen:** Geigenbauer Hans Peter Rast und Söhne
- 36 **Gesundheit:** Empa
- 38 **Interview:** Carlo Brunner
- 49 **Aktuell:** Schokoladeherzen
- 50 **Rätsel**
- 52 **Kultur:** Mon Chien Stupide
- 54 **Pro Senectute in den Kantonen**
- 58 **Ernährung:** Baumnüsse
- 60 **Weihnachtstipps:** Sagenhaftes und Zauberhaftes für alle
- 64 **PS Tessin:**
Italienisch für Deutschsprachige
- 66 **Das waren noch Zeiten**



60 *Lichterzauber, Märchen und Sagen entführen Jung und Alt an diverse Weihnachts-Events.*



58 *Die Baumnuss sieht nicht nur aus wie ein kleines Gehirn, sie tut unseren grauen Zellen auch gut.*

32

Seit 62 Jahren baut Hans Peter Rast Geigen. Heute fertigt er sie zusammen mit seinen beiden Söhnen.



IMPRESSUM

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Redaktionsadresse

Schulhausstrasse 55, Postfach 2199, 8027 Zürich,
Telefon 044 283 89 13,
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), Michael Nägeli

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

Bildredaktion

Anja Fliege
Freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Christine Kunovits, Christine Künzli, Gaby Labhart, Kurt Speck

Verlagsleitung

Jrene Shirazi
Lesermarkt Heidi Jauch
Redaktionssekretariat Dragica Boric, Patrizia Cofano

Abonnemente, Adressänderungen

Telefon 044 283 89 13, 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

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 69 364 Exemplare (WEMF 2019),
Leserschaft 137 000 (MACH Basic 2019-2)
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 14. Januar 2020.

Die Zeitlupe wird im 97. Jahrgang herausgegeben.