

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

Werbung

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>



Das ideale Weihnachtsgeschenk: Geschichten von anno dazumal

Miniröcke und Flower Power, Schulreformen, Popmusik und Rock 'n' Roll: 1968 und die 68er haben eine ganze Generation geprägt. Auch Zeitlupe-Leserinnen und -Leser haben in dieser bewegten Ära viel erlebt und verfügen über spannende Erinnerungen. Die Zeitlupe-Redaktion hat einige von ihnen besucht und sich im Gespräch in die vergangenen Zeiten entführen lassen, damit ihre Erlebnisse der Nachwelt erhalten bleiben. Die Geschichten, die dabei zutage kamen, sind in Band 6 von «Das waren noch Zeiten...» festgehalten. Entstanden ist eine kurzweilige Lektüre, die einen einzigartigen Einblick in diese prägenden Jahre des Aufbruchs und der Veränderungen gewährt.



Auch die anderen fünf Bände von «Das waren noch Zeiten...» bieten heiteren, teils nachdenklich stimmenden Lesestoff für Alt und Jung: Die Bände 1 + 2 enthalten Geschichten aus dem Alltag von anno dazumal, in Band 3 stehen wichtige historische Ereignisse im Zentrum, Band 4 ist dem alten Handwerk gewidmet und Band 5 den Erinnerungen an den Zweiten Weltkrieg. *



© Friedhelm Estorff/SZ Photo

Bestelltalon

Ich bestelle je ___ Ex. «Das waren noch Zeiten...»

Band 1 Band 2 Band 3 Band 4 Band 5 Band 6

(Entsprechendes bitte ankreuzen)

Jedes Buch kostet einzeln CHF 25.-, zwei Bände CHF 40.-, drei Bände CHF 60.-, vier Bände CHF 80.-, fünf Bände CHF 100.-, alle sechs Bände CHF 120.- (plus Porto).

Name	Vorname
Strasse/Nr.	PLZ/Ort
Datum	Unterschrift

ZL 12/19

Bitte senden Sie den Coupon an:

Zeitlupe, «Das waren noch Zeiten...», Postfach 2199, 8027 Zürich
Bestellungen auch unter der Telefonnummer 044 283 89 13 oder per Mail info@zeitlupe.ch



Wenn persönliche, familiäre oder berufliche Entwicklungsaufgaben in der zweiten Lebenshälfte kumulieren, ist das Risiko für einen häufigeren Griff zum Glas oder die Einnahme von Beruhigungsmitteln erhöht. Gemeinsam mit der Hausärztin oder dem Hausarzt kann besprochen werden, ob ein riskanter bis schädlicher Konsum oder eine Abhängigkeit vorliegen könnte und eine Abklärung oder Behandlung in einer spezialisierten stationären Einrichtung sinnvoll wäre.



Riskanter Konsum von Alkohol und Beruhigungsmitteln bei der «Generation 50 plus»

Bei den meisten Menschen kristallisieren sich in ihrem Lebenslauf ab dem 50. Altersjahr wichtige Veränderungen heraus. Dazu gehören zum Beispiel das Erwachsenwerden der Kinder und deren Auszug aus dem Elternhaus, Herausforderungen im Rahmen der Erwerbstätigkeit, Pensionierung oder erstmaliges Spüren von körperlichem und geistigem Älterwerden. Überlasten diese Veränderungen die persönlichen Ressourcen, fällt der Griff zum Glas oder zu «mother's little helper» leicht, wie die Rolling Stones schon 1966 erkannt hatten. Meist dient dieser Reflex zur Stressreduktion und zur erhofften Verbesserung des gestörten Schlafes und ist eng verbunden mit Depression, Angst oder einem Burnout-Syndrom.



Neubau 2019: Patientenhaus «Panorama» in Littenheid

Gerade bei der Babyboomer-Generation zeigt sich ein erhöhter Konsum von Alkohol und Beruhigungsmitteln. Mit dieser speziellen Suchtthematik beschäftigen sich Dr. Bernd Ibach und sein Team an der Privatklinik Clenia Littenheid AG im idyllischen Hinterthurgau. Die Fachärzte und Fachärztinnen für Psychiatrie und Psychotherapie und die klinischen Psychologinnen und Psychologen sind in einem interdisziplinären Team auf die Behandlung der komplexen Situationen von schädlichem Substanzgebrauch, psychischer Erkrankung und Veränderungen im Alter spezialisiert.

Einzel- und Gruppentherapien ermöglichen den Betroffenen oft erstmals eine bewusste Reflexion des eigenen Verhaltens im aktuellen oder lebensgeschichtlichen Kontext. In manchen Situationen benötigen sie mehrere Anläufe, um nachhaltige Therapieerfolge zu erzielen. Eine Suchtbehandlung bei älter werdenden und alten Menschen kann jedoch erfolgreicher verlaufen als in jüngeren Jahren.

Privé-Angebot

Zusatzversicherten Privé-Patientinnen und -Patienten stehen in einer sehr diskreten Atmosphäre grosszügig gestaltete Einzelzimmer und andere Hotellerieleistungen, die hohen Ansprüchen gerecht werden, zur Verfügung. Ergänzt wird das Privé-Angebot durch eine intensiviertere Frequenz der Einzeltherapien.

clenia Privé
Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie

Clenia Littenheid AG
Privatklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
9573 Littenheid

Tel. 071 929 60 60
info.littenheid@clenia.ch
www.clenia.ch/privelittenheid



PD Dr. med. Bernd Ibach, Chef-
arzt Zentrum für Alterspsychiatrie
und Privé, Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie
Clenia Littenheid AG