

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 3

## 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:**  
Ruth Dürrenmatt
- 12 **Thema:** Hausärzte
- 18 **Dafür & Dagegen**
- 20 **Unterwegs:**  
Gastro-Wandern im Entlebuch
- 25 **Ratgeber:**
  - \* Cushing-Syndrom
  - \* Rückenschonend Gärtnern
  - \* Schleimbeutelentzündung
  - \* Melani
  - \* Twint
  - \* Sichere Ersparnisse
- 33 **Pensionierung:**  
Neuer Ratgeber
- 34 **Ernährung:** Grünkern
- 36 **Generationen:**  
Kegelklub Seetal Gelfingen
- 38 **Interview:**  
Armin Amrein
- 44 **Rollstuhl:** Treppen überwinden
- 51 **Ihre Seite**
- 52 **Rätsel**
- 54 **Kultur:** Drachen zähmen
- 56 **Pro Senectute in den Kantonen**
- 60 **Tier:** Gimpel
- 63 **Leserangebot:** Lismi-Schiff
- 64 **PS Nidwalden:** Sprachcafé
- 66 **Das waren noch Zeiten**



60 **Unüberhörbar und schön anzuschauen: Der Gimpel bleibt auch über den Winter in unseren Breitengraden.**



34 **Grünkern: Junger Dinkel voller Pfiff und Energie.**

20

**Perfekte Kombination: Essen und Wandern im Unesco-Biosphärenreservat Entlebuch.**



## IMPRESSUM

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

### Redaktionsadresse

Schulhausstrasse 55, Postfach 2199, 8027 Zürich,  
Telefon 044 283 8913, Fax 044 283 8910,  
Mail [info@zeitlupe.ch](mailto:info@zeitlupe.ch), [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)

### Herausgeberin

Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle,  
Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich,  
[www.prosenectute.ch](http://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), 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, Mirjam Kündig, Gaby Labhart, Kurt Speck

**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](mailto: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

Astrid Kägi, Verkaufsleiterin, Telefon 044 533 03 37,  
[astrid.kaegi@zbindenmedien.ch](mailto:astrid.kaegi@zbindenmedien.ch)

Zbinden Medien AG, Paradiesstrasse 2,  
8802 Kilchberg, Telefon 044 533 03 36,  
[zeitlupe@zbindenmedien.ch](mailto:zeitlupe@zbindenmedien.ch)

**Kleinanzeigen** Tarife/Adresse auf Seite 46

### Druckvorstufe Bilder, Druck, Expedition

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

### Auflage

71 513 Exemplare (WEMF 2018),  
Leserschaft 140 000 (MACH Basic 2018-2)  
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 8913.

Die nächste Zeitlupe erscheint am 12. März 2019.

Die Zeitlupe erscheint im 97. Jahrgang