

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 98 (2020)  
**Heft:** 9

## 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:** 19.04.2026

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

- 06 **Et cetera**
- 08 **Begegnung:** Heinz Spoerli
- 10 **Thema:** Allein altern
- 16 **Unterwegs:** Beromünster-Weg
- 18 **Zeitspiegel:** 15 Jahre Hatt-Bucher-Stiftung
- 20 **Ihre Seite**
- 21 **Treffpunkt**
- 22 **Interview:** Urs Althaus
- 27 **Leserangebot:** Genuss-Wochenende gewinnen
- 28 **Lifestyle:** Comeback der Seife
- 30 **Ratgeber:**
  - \* Tomatensamen
  - \* Online-Betrug
  - \* Herzvergrösserung beim Hund
  - \* AHV anmelden
  - \* Immobilienkauf
- 40 **Gesundheit:** Corona im Heim
- 42 **Kultur:** Fred Boissonnas
- 44 **Tier:** Hummeln
- 47 **Aktuell:** Digitale Senioren
- 48 **Ernährung:** Quorn
- 50 **Rätsel**
- 52 **Pro Senectute in den Kantonen**
- 56 **Schauplatz:** Löffeln mit Sigi
- 58 **Das waren noch Zeiten**



10 *Alt werden ohne Familie heisst nicht alleine alt werden. Ein gutes Netzwerk ist Gold wert.*



28 **Lange Zeit als unhygienisch verschrien, feiert die Blockseife ein duftendes Comeback.**

48

**Quorn, Tofu und Co.: Fleischersatz ist nicht nur gesund, sondern auch bekömmlich und eine tolle Abwechslung.**



© Cover: Monique Wittwer; Fotos: plainpicture (2); Migusto, Claudia Linsi

## 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, Gaby Labhart, Fiona Renggli, 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 40

### Druckvorstufe Bilder, Druck, Expedition

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

**Auflage** 69 364 Exemplare (WEMF 2019),  
Leserschaft 136 000 (MACH Basic 2020-1)  
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 13. Oktober 2020

Die Zeitlupe erscheint im 98. Jahrgang