

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 99 (2021)  
**Heft:** 1

## 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:** 04.05.2026

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

**06** **Et cetera**

**08** **Begegnung:**  
Dagmar Vergeat

**10** **Thema:**  
Herzensdinge

**16** **Tiere:** Flusskrebse

**19** **Ihre Seite**

**20** **Leserreise:** Salzburg

**23** **Aktuell:**  
Entscheidungsfreiheit

**24** **Interview:**  
Adolf Ogi

**30** **Gesundheit:**  
Richtige Beleuchtung

**32** **Ernährung:** Pomelo

**36** **Ratgeber:**

- \* Tierkaufvertrag
- \* Kopfhörer und Hörgeräte
- \* Weiterarbeiten und AHV
- \* Zwischenmahlzeiten
- \* Ergänzungsleistungen

**44** **Kultur:** Spiele

**46** **Rätsel**

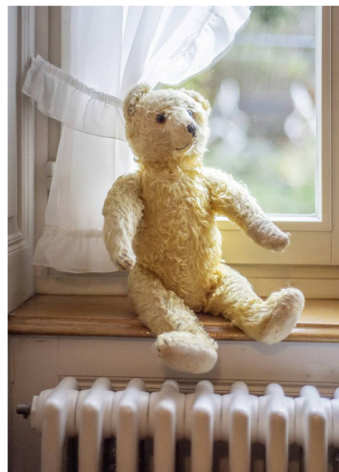
**48** **Pro Senectute in den Kantonen**

**52** **Schauplatz:**  
Digital-Coaches

**54** **Das waren noch Zeiten**



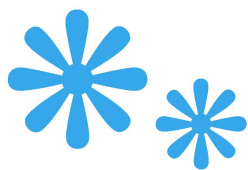
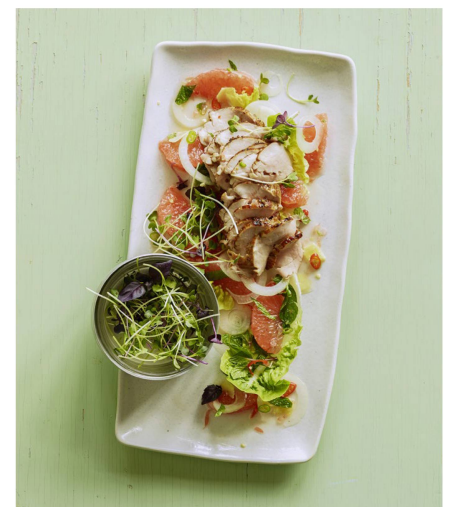
## 20 *Leserreise: Kultur, Kulinarik und Geschichte – kaum eine Stadt hat so viel zu bieten wie Salzburg.*



## 10 **Erinnerungsstücke – manche Dinge hüten wir unser Leben lang. Sie geben uns ein Gefühl von Geborgenheit.**

## 32

**Die Pomelo ist die grosse Schwester der Grapefruit, doch nicht nur ihre Grösse macht sie unwiderstehlich.**



## IMPRESSUM

### PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER

#### Redaktionsadresse

Schulhausstrasse 55, Postfach 2199, 8027 Zürich,  
Telefon 044 283 89 13,  
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, Roland Grüter (rog), Annegret Honegger (agh),  
Jessica Prinz (jpr, Online), 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 Künzli, Gaby Labhart, Fiona Renggli

#### 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](mailto:info@zeitlupe.ch)

#### Treffpunkt [moderation@zeitlupe.ch](mailto:moderation@zeitlupe.ch)

#### Abonnements- und Einzelverkaufspreise

10 Ausg./Jahr CHF 49.-, Europa CHF 65.-,  
übriges Ausland CHF 80.-,  
Einzelverkauf CHF 6.80 (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](mailto:verena.tschopp@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 41

#### Druckvorstufe Bilder, Druck, Expedition

AVD Goldach AG, Druck- und Verleger-Service, Goldach  
PrePress & Multimedia AG, Urdorf

**Auflage** 68 709 Exemplare (WEMF 2020),  
Leserschaft 133 000 (MACH Basic 2020-2)  
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 9.2.2021.

**Die Zeitlupe erscheint im 99. Jahrgang**