

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **82 (2004)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

**THEMA | LEBENSLAUF**

6 So meistern Sie Krisen

**INTERVIEW | PEPE LIENHARD**

20 «Die Musik hält meinen Motor am Laufen»

**BEGEGNUNGEN**

70 Erna Birrer – 101-jährig und voller Lebenslust

72 Was Jack Stark mit Caterina Valente erlebte

**ZEITSPIEGEL**

12 Hören statt lesen

14 Tag der Kranken

18 Sozial-Almanach 2004

**DAFÜR UND DAGEGEN**

25 Friedhof als Theaterkulisse?

**SCHÖNES LEBEN**

26 Einkaufen leicht gemacht

**WISSEN**

30 Sicherheit im Internet

**LESERANGEBOT**

34 Wellness im Hotel Beatus in Merligen BE

**KULTUR**

36 TV: Zwaimool Basler Faasnacht

38 Virtuosen am Klavier

39 Bücher: Blick in andere Kulturen

**GESUNDHEIT**

40 Inkontinenz ist kein Schicksal

42 Ihre Fragen zum Krafttraining

**RATGEBER AHV**

46 AHV-Zusatzrente/Vorbezug der Altersrente

**RATGEBER GELD**

48 Älter werden – aber sicher!

**UNTERWEGS**

50 Leipzig: Stadt mit Vergangenheit

**PRO SENECTUTE**

58 Regionalisierung als Stärke

60 Kantonale Pro-Senectute-Organisationen

64 Projekt SIMA – Selbstständig im Alter

**RUBRIKEN**

3 Impressum, Editorial

33 Ihre Meinung

52 Schweizerischer Seniorenrat

53 Kleinanzeigen

56 et cetera

66 Rätsel & Spiel

68 Bestelltalon

69 Glückstreffer

74 Notizen



**LESERANGEBOT**

Möchten Sie Körper, Geist und Seele Gutes tun?

Im \*\*\*\*Wellness- & Spa-Hotel Beatus in Merligen haben Sie vom 12. bis 16. April Gelegenheit dazu: Die Zeitlupe lädt ihre Leserinnen und Leser zu exklusiven Wohlfühltagen am Thunersee ein.

**Seite 34**



**INTERNET**

Das Internet wird zunehmend unentbehrlich. Viren und andere Schädlinge sorgen aber immer wieder für negative Schlagzeilen. Wie Sie sich davor schützen können, lesen Sie auf **Seite 30**



**UNTERWEGS**

Für Goethe war Leipzig «Klein-Paris». Dieses Urteil stimmt auch heute noch. In mancher Hinsicht schneidet Leipzig sogar noch besser ab als die französische Metropole. **Seite 50**



**PROJEKT SIMA**

SIMA steht für «Selbstständig im Alter» und ist zugleich der Name eines Trainings für körperliche und geistige Fitness. Was es damit genau auf sich hat und wie es funktioniert, erfahren Sie auf **Seite 64**

Titelbild: Heiner H. Schmitt