**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 88 (2010)
**Heft:** 5

## 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:** 03.07.2025

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

# Inhalt


6 **Begegnung**
Guillermo Bleichner, ein bolivianischer Schweizer und musikalischer Samariter

11 **Ratgeber «Wege zur Hilfe», Teil 2**
«Und plötzlich braucht man Hilfe»

12 **Thema**
Sandwichgeneration: rundum gefordert

20 **Pensionierung**
Ehepaar Kläuslers Tanz ins neue Leben

22 **100 Jahre Jodlerverband**
«Jodeln ist eine Herzensangelegenheit»

26 **AHV-Ratgeber**
«Muss das Bankkonto erst leer sein?»

28 **Interview**
Modedesignerin Christa de Carouge: «Meine Kleider müssen bewohnt werden»

32 **Generationen-Wettbewerb**
Das schönste Eile-mit-Weile-Spiel

34 **Bildreportage**
Dorothée Meier kreiert Opernhüte

36 **Jonglieren**
Wie man Körper, Geist und Seele fit hält

40 **Kultur**
Film und Ausstellungen

42 **Unterwegs**
Wo sich die Geologie erwandern lässt

44 **Ernährung**
Leicht und wunderbar: die Forelle

50 **Gesundheit**
Harninkontinenz – zu Unrecht Tabuthema

58 **Wissen**
Die Bären kehren in die Alpen zurück

74 **Liebesgeschichte**
Christine und Heinz Binder lieben es musikalisch – mit Wiener Liedern


Pro Senectute


65 **Studie**
Die Generationen könnens gemeinsam

66 **Radioprojekt Seniorama**
Von und für Seniorinnen und Senioren

68 **Kantonale Pro-Senectute-Organisationen**

72 **Fitnesszentrum in Basel**
Der ganz besondere Kraftraum


Rubriken


8 **Et cetera**

18 **Leserangebot zum Thema Hören**

46 **Leserbriefe und Rätsellösungen**

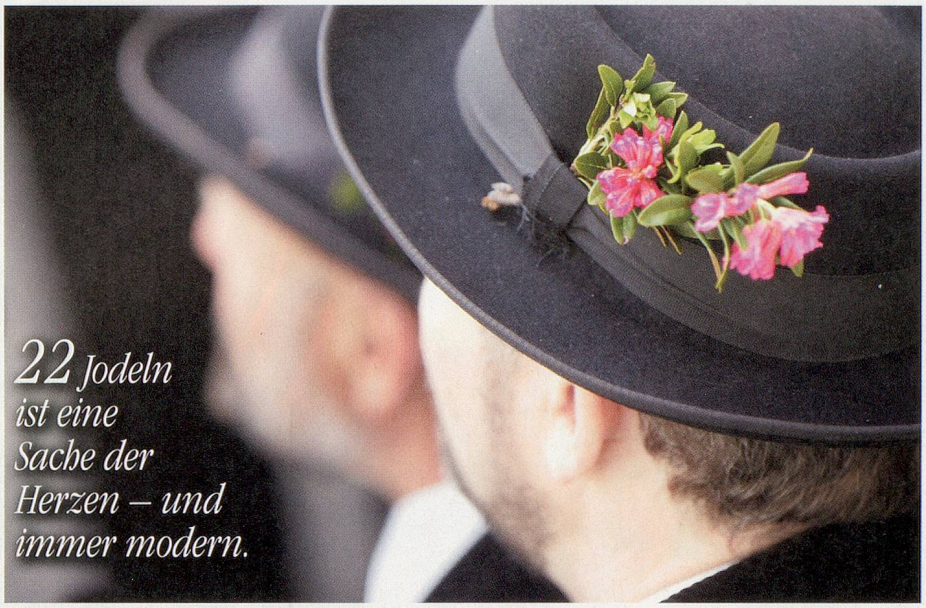
52 **Leserangebot Doro-Handy**

54 **Leserangebot K-tel-CDs**

56 **Rätsel und Impressum**

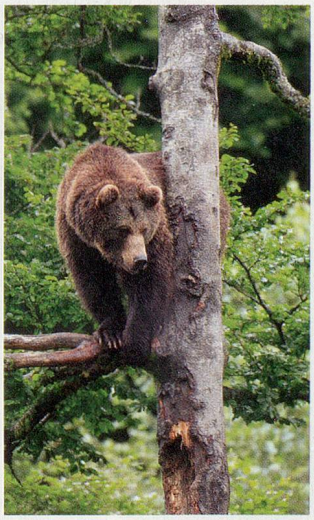
61 **Kleinanzeigen**


Titelbild: Gerry Ebner



*22 Jodeln ist eine Sache der Herzen – und immer modern.*

44 Forellen sind sowohl in kühlen Bächen als auf heissen Tellern immer gern gesehen.



58 Bären gehören seit Jahrhunderten in den Alpenraum. Jetzt erhalten sie ihren Platz zurück.

*12 Wenn man sowohl für die eigenen Kinder als auch für die eigenen Eltern verantwortlich ist.*