

Inhalt



Gesellschaft

6 Mit kleinen Anpassungen grosse Wirkung erzielen

Elke Koch

8 Vegetarisch oder vegan? Alte Frage neue Antworten

Corina Preiswerk

10 Steuern sparen beim Liegenschaftsunterhalt

Publireportage

11 Das besondere Yoga-Buch Emotionen statt Anleitungen

Anita Steiner Seiler

12 Beginn den Tag mit einem Ei Im Alter mit Freude essen

Anton Schaller

15 Schöner Wohnen mit Haustieren

Publireportage

16 Rezept- und Kochbücher als spannendes Kulturerbe

Jürg Bachmann

18 Wahlen 2019: Die Lauten sind nicht immer die Besten

Anton Schaller

20 Möglichst früh zurück in die Selbständigkeit kehren

Esther Egger

22 Der ASV im Gespräch mit...

Esther Egger

Impressum

seniorin Offizielles Verbandsorgan des ASV **Erscheinung** vierteljährlich **Website** www.asv-ag.ch **Auflage** 2 900 Exemplare **Leserschaft** 8 000 Leser/-innen **Herausgeber** eSenioren GmbH **Mitherausgeber** Aargauischer Seniorenverband (ASV) info@asv-ag.ch, Esther Egger, Präsidentin, Tobelstrasse 8, 5416 Kirchdorf, Telefon 056 282 56 50, es.egger@bluewin.ch, Zürcher Senioren- und Rentner-Verband (ZRV), 8032 Zürich, Telefon 044 422 81 00, info@zrv.ch, www.zrv.ch, Seniorweb AG, Werdstrasse 8, 8004 Zürich, Telefon 044 380 34 77 **Redaktion** Jürg Bachmann, Anton Schaller, Linus Baur,

Esther Egger, Corina Preiswerk, Hans Zürrer **Autoren** Elke Koch, Anita Steiner Seiler, Pipi Helg **Bilder** gemäss Quellen, Autoren, istock **Layout** Pomcanys Marketing AG, Zürich, www.pomcanys.ch **Druck** Stutz Medien AG, Wädenswil, www.stutz-medien.ch **Papier** 150 g/m² Novatech Satin halbmatt beidseitig gestrichen weiss FSC Mix **Korrektorat** Sandro Giovanoli, www.bygiovanoli.ch **Anzeigenverwaltung** Stutz Medien AG **Ansprechpartner** Michelle Brönnimann, Telefon 044 783 99 23, michelle.broennimann@stutz-medien.ch

printed in
switzerland





Kultur

14 Johannes Itten – der grosse Unbekannte seiner Zeit

Linus Baur

24 Literatur für möglichst viele zugänglich machen

Linus Baur

25 Bettgeschichten – am Ende des Lebens von Eva Hardmeier

Buchtipp

26 Philippe Suchard: Erfinder, Pionier und Innovator

Corina Preiswerk

Lifestyle

27 Zu Gast in der Wirtschaft «Barmelhof»

Pipi Helg

28 Fremd im eigenen Leben

Publireportage

29 Rätsel

Mitmachen und gewinnen



Digital

30 Neuer Seniorweb-Auftritt findet Anklang bei Nutzern

seniorweb

31 Das seniorweb-Lerncenter – die digitale Plattform für 55+

seniorlearn



Verbandsinfos

32 Der ASV fragt nach...

35 Agenda & Anlässe

Supported by **seniorweb**