

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Mach mit - blyb fit!

### **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:** 18.07.2025

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

## Zum Lachen

Der Gast blättert etwas unschlüssig in der Speisekarte. Der vorbeikommende Geschäftsführer zeigt sich hilfsbereit.

«Unsere Spezialität», sagt er, «sind Schnecken».

«Ja, ich weiss», erwidert der Gast, «vorige Woche bin ich hier von einer bedient worden.» \*

Streit zweier Mädchen.

«Du hast ja gar keine Eltern. Du bist nur adoptiert!» schimpft die Kleine.

«Das ist eben das Feine», weiss sich die andere zu helfen, «meine Eltern haben mich ausgesucht, Deine aber mussten nehmen, was sie bekamen...!» FB

\*

In Paris pries ein Coiffeur in grossen Inseraten ein angeblich sicheres Haarwuchsmittel an gegen Einsendung von fünf Francs. Die Interessierten erhielten jeweils einen kleinen Werbebrief, in dem es hiess: «Kaufen Sie sich einen Hut und behalten Sie diesen stets auf!» \*

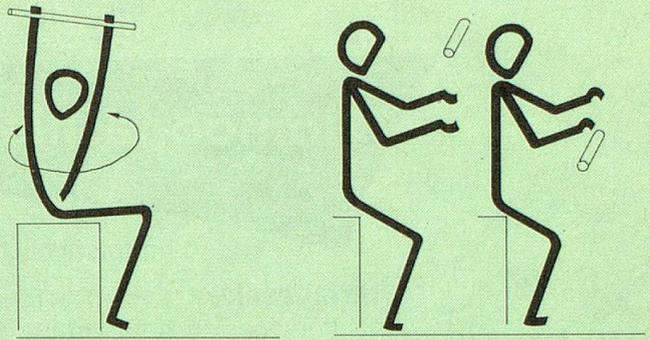
Nach dem Konzert beglückwünschten alle den Grossvater des Sängers. Warum eigentlich den Grossvater? Weil er sehr schwerhörig ist!

\*

Einige Weisse waren von Kannibalen gefangenengenommen worden. Der Häuptling fragte nach dem Beruf der Gefangenen. Einer sagte, er sei Athlet.

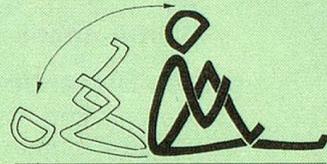
«Das ist ja wundervoll», meinte der Häuptling. «Aus Ihnen machen wir eine Kraftbrühe.» cpr

## Mach mit — blyb fit!

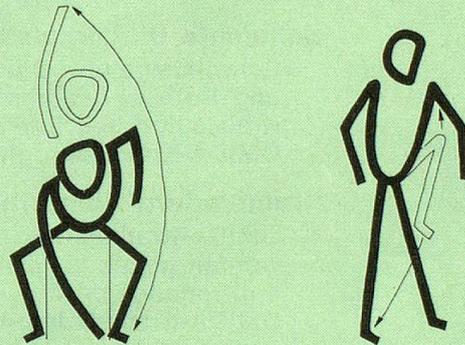


*Links:* Mit beiden Händen Stab fassen, Arme in Hochhalte: Oberkörper drehen nach rechts und links.

*Rechts:* Stab aufwerfen und mit beiden Händen fangen, einmal von unten, einmal von oben fassen.



Sitz am Boden, links Bein gestreckt, rechts Fuss aufgestellt, rechts Knie mit beiden Händen fassen: nach hinten abrollen und wieder hochziehen.

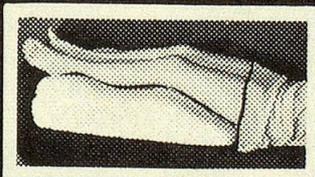


*Links:* Rechter Arm hochgestreckt: Rumpfbeugen vorwärts und linken Fuss berühren.

*Rechts:* Im Stand rechtes Knie gegen linke Schulter heben, abwechseln.

Diese Uebungen entstammen dem Turnkurs «Nid lugglah — wytermache!» von Marianne Imobersteg. Sie erhalten die Broschüre gegen Voreinzahlung von Fr. 2.— auf Postcheckkonto 30-35613 Schweiz. Vereinigung für Altersturnen, Bern. Bitte auf Rückseite vermerken «Turnkurs II».

## Witschi-Venenkissen



das Beste für wehe, müde Beine

Bis Körperlänge 1,60 m Fr. 82.50  
ab Körperlänge 1,61 m Fr. 98.—  
gleiche Grösse mit waschbarer Lammfellauflage Fr. 129.—

witschi kissen

8302 Kloten  
Steinackerstrasse 29  
Industriegebiet  
Telefon 01 - 813 47 88