

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 58 (1980)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Liebe Redaktion!

### **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:** 21.07.2025

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

# Liebe Redaktion!

## Danke für den wertvollen Tip!

In einer früheren Nummer haben Sie geschrieben, dass schwerinvalide Personen zusätzlich zur AHV eine **Hilflosenentschädigung** bekommen können. Ich war sehr skeptisch, probierte es aber doch und habe ein entsprechendes Gesuch eingereicht für meine seit 8 Jahren hilflose Frau. Und tatsächlich, jetzt bekomme ich für sie zusätzlich zur AHV jeden Monat Fr. 420.—. Die Zeitlupe hatte also recht. Haben Sie allerbesten Dank für diesen Hinweis.

Herr R. Z. in O.

Die Redaktion freut sich mit Ihnen über diese Erleichterung. Wer ebenfalls einen dauernd hilflosen Angehörigen hat, kann bei jeder AHV-Zweigstelle oder Pro Senectute-Beratungsstelle das Merkblatt über die **Hilflosenentschädigung** verlangen.

## Thema «Ergänzungsleistungen»

Mit grosser Freude haben wir in der Februar-Nummer den Artikel gelesen von Herrn K. Ott über die AHV-Information. Eine so sachliche, klare Darstellung der Situation ist für viele Rentner aus bescheidenen Verhältnissen eine bedeutende Hilfe, und für uns in der Fürsorge eine Stütze dessen, was wir immer und immer wieder erklären müssen.

VESKA-Stiftung zur Hilfe  
an Schwestern und Pfleger, Aarau

Modernste Technik, beste  
Farbqualität und formschön  
in verschiedenen Holzfurnieren:

# SALORA



Verlangen Sie unseren Prospekt und die  
Fachhändlerliste.

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Einsenden an SALORA AG, Bodenackerstr. 79  
4657 Dulliken (Tel. 062 / 35 18 18)

103

## Dankbar für die modernen Altersunterkünfte

Immer wieder wird behauptet, dass die alten Leute in Altersheime «abgeschoben» werden. Ich werde nie vergessen, wie es einer Bäuerin in meinem Heimatdorf erging. Sie war Witwe, übergab einer der drei Töchter den schönen Hof an der Hochzeit, behielt aber auf Lebenszeit mit der jüngsten Tochter das Hausrecht. Bald aber war das gegenseitige Verhältnis furchtbar. Der Schwiegersohn drohte ihr: «Ich

## Schwimmen lernen in 1 Woche

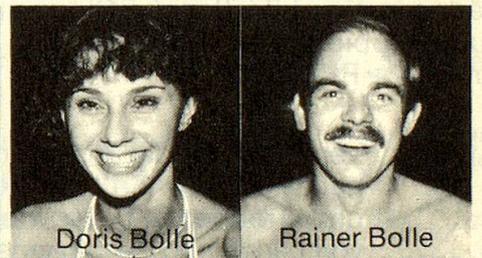
Warum sind Sie **Nichtschwimmer** oder unsicherer Schwimmer mit **Tiefenangst**?

Unsere Schwimmschule bietet Ihnen:

1. Ein- oder zweiwöchigen **Schwimm-Lernurlaub** mit **Erfolgsgarantie**.
2. Unterricht ohne Zuschauer in 4 schuleigenen Hallenbädern.
3. Fortgeschrittenenkurse: Rücken- Kraul- und Überlebenstechniken.
4. Hallenbäder erreichbar von jedem Gästezimmer in Badebekleidung.
5. Unterbringung und Unterrichtung (**Wassertemp. 33°**) in der Schule.
6. Beste Beurteilung im „ARD“, „ZDF“, „DM“, und „Welt am Sonntag“.
7. Bis heute **14.000** Schüler, davon **3.900** über **65** jährige.

**Sporthotel Schwimmschule Bolle** · Bembergstraße 3 · 5870 Hemer  
Tel. 02372/1976 · Hemer hat Autobahnanschluß und liegt im reizvollen Sauerland, 5 km von der Waldstadt Iserlohn entfernt.

Prospektadresse Schweiz/Osterreich: Uta Licka, Lindenhofstrasse 1,  
CH-8624 Grüt/Gossau, Telefon 01 / 932 19 92



Erbitte Informationsmaterial betreffend:  
 Nichtschwimmer-,  Tiefenangst-,  
 Fortgeschritt.-,  Kinderkursus  
Kinderk. nur in uns. Kinderschwimmschule.

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

5/4

schlage dir die Peitsche über den Schädel.» Wäre es früher nicht vielen Eltern wohlher gewesen in einem Heim? Ich selbst wohne seit einem Jahr in einer Wohnsiedlung, bin auch in einem städtischen Heim vorsorglich angemeldet. Hätten unsere Eltern diese Möglichkeiten überhaupt gehabt? Warum hört man immer nur vom «Abschieben»? Wir haben doch so viele soziale Vorteile gegenüber früher? Ich bin jedenfalls dankbar, nicht 50 Jahre früher geboren zu sein!

*Frau R. B. in W.*

## Warum fördern Artischocken und Wermut das Wohlbefinden?

Artischocken (*Cynara asolymus*) enthalten äusserst gesunde Bitterstoffe und verdauungsfördernde Fermente. Gesundheitlich wertvoll und gut für den Stoffwechsel ist aber auch der Wirkstoff des Wermut (*Artemisia absinthius*).

### Eine neue Möglichkeit,

von diesen Naturkräften auf angenehme Weise zu profitieren, ist der Genuss der neuen alkoholfreien Erfrischungsgetränke **Cinus** und **Vermus**: Cinus, leicht bitter, aus 50% Rimuss-Traubensaft und Artischocken-Auszügen; Vermus, leicht süss, aus 70% Rimuss-Traubensaft und Vermouth ohne Alkohol.

Beide sind naturrein, ohne schädlichen Zucker- und Süsstoffzusatz und herrlich durstlöschend.

### Eine günstige Gelegenheit,

Cinus und Vermus zum halben Preis zu versuchen, bietet sich im Mai: Sie erhalten in Läden je eine Literflasche Cinus und Vermus zum Probiertpreis von total Fr. 2.50 statt Fr. 5.— + Pfand.

**Cinus**



**Vermus**



Verlangen Sie die Broschüre «Gesundheitswert von Artischocke, Wermut und Traubensaft», sowie Adressen von Läden und Getränkedepots in der Rimuss-Kellerei, Abt. ZL, 8215 Hallau, Telefon 053 / 6 31 44, wenn Sie Cinus und Vermus in Ihrem Privat-Laden oder Reformhaus noch nicht erhalten. Jelmoli ZH, Glatt, BS und LU führt Vermus.

Als mein Mann im Jahre 1972 starb, war ich gerade reif für das Spital, wo ich zehn Wochen bleiben musste. Nachher konnte ich mit 73 Jahren in einem Altersheim einen Platz finden, wo ich schon 6½ Jahre bin. Ich bin versorgt für gesunde und kranke Tage. Ich mache viel Handarbeiten und jasse fast jeden Tag. So wird es mir nebst den täglichen Spaziergängen nie langweilig. Im Gegenteil, die Zeit geht viel zu schnell vorbei. Man hat sein eigenes Zimmer, wenn man allein sein will. Natürlich muss man sich etwas den Mitmenschen anpassen. Etwas zum Kritisieren findet man überall, wenn man will.

*Frau P. F. in Z.*

*Diese beiden dankbaren Stimmen freuen mich ehrlich. Es trifft wohl zu, dass in den ausgestorbenen «Grossfamilien» die Grosseltern oft wenig zu lachen hatten. Die modernen Wohnsiedlungen werden von vielen dankbaren Bewohnern geschätzt, die in ihrer Jugend von solchem Komfort nur träumen konnten. Die Altersheime sind eine Lösung unserer Zeit, die oft kritisiert wird. Ich habe jedoch noch kaum bessere Vorschläge gehört, die sich auch verwirklichen lassen. Die schlecht geführten Heime sind doch wohl weit seltener als jene mit einer guten und aufopfernden Leitung.*

### «Les petites fugues»

In der letzten «Zeitlupe» wurde ganz gross für den Film «Les petites fugues» geworben. Daraufhin habe ich mir diesen angesehen. Die ländlichen Aufnahmen waren sehr schön. Der Knecht Pipe jedoch viel zu langatmig. Ganz deplaziert fand ich die breit ausgewalzten Sexszenen. Ich bin wahrlich nicht prüde, aber dies anzusehen war mir peinlich, ich habe es als Zumutung empfunden. Mich haben Zeit und Geld gereut. Dies sollen Sie wissen. Es waren übrigens ganze sechs Personen im Kino.

*Frau H. B. in S.*

*Erlauben Sie mir dazu folgende Bemerkungen: Pipe fand ich nicht «langatmig», sondern vielleicht «episch-breit», aber gerade in diesen atmosphärisch-dichten, poetischen Schilderungen liegt wohl der Reiz des Films. Die «Sexszenen» waren meines Erachtens nicht «breit ausgewalzt», ich sah nur eine. Aber ich fand diese — wie Sie — auch völlig überflüssig. Vielleicht verfügen Sie selber über so viel Spielraum, dass Sie ihn nicht mehr erobern müssen?*

# NATTERMANN

## Gegen Blasen- und Nierenleiden

### NATTERMANN 5

#### **NEU** BLASEN- UND NIEREN-DRAGÉES

Enthalten garantiert 100% pflanzliche Wirkstoffe. Bei Beschwerden der ableitenden Harnwege (Entzündungen des Nierenbeckens, der Blase und der Harnröhre).

Bewirken bessere Durchspülung. Entzündungshemmend.

Dragées – ideal für Berufstätige und für unterwegs.

Auch als Arzneitee erhältlich:  
Zum Aufbrühen oder als Instant (sofortlöslich).



## Gegen Schlaflosigkeit und Nervosität

### NATTERMANN 6 Instant

#### NERVENBERUHIGUNGS- UND SCHLAFTEE

Entspannt, beruhigt und begünstigt leichtes Einschlafen.

Die pflanzlichen Wirkstoffe dämpfen Erregung und beruhigen die Nerven.

Mild, ohne Nebenwirkungen.

Als Instant (sofortlöslich) oder zum Aufbrühen.



# NATTERMANN

EIN BEWAHRTER NAME FÜR ARZNEITEE  
UND NATÜRLICHE HEILMITTEL.

Beratung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

*Dann könnte ich Ihre Enttäuschung verstehen. Aber viele Betagte fühlen sich eben eingeengt.*

Ueber die Reportage des hervorragenden Films «Les petites fugues» habe ich mich sehr gefreut.  
*Frau A. S. in G.*

Ich danke Ihnen, dass Sie diesen Film nicht nur mit Worten, sondern auch mit Bildern vorgestellt haben. Wir diskutierten ihn in unserem Französisch-Konversationskurs. Die Verbundenheit zwischen alt und jung erleben wir dabei übrigens am praktischen Beispiel. Ursprünglich als Volkshochschulkurs eher für Jüngere konzipiert, ist durch Unterricht am Nachmittag die ältere Generation angezogen worden. Nun aber das Nette: Die Generationen «vergraulen» sich nicht gegenseitig, sondern die (natürlich französischen) Diskussionen über allerlei Themen sind sehr fruchtbar. Jedes von uns erweitert seinen Horizont, und das Verständnis für gegenteilige Meinungen bleibt dank grosser Toleranz gewahrt. Jung und alt, manchmal hitzig debattierend, dennoch friedlich vereint.

*Frau E. W. in Z.*

*Ein hübsches Beispiel für positive Kontakte zwischen jüngeren und älteren Kursteilnehmern, das hoffentlich weitere Leser zu einem Besuch solcher Veranstaltungen anregt. Eine ähnliche Erfahrung schilderte ich im Leitartikel.*

#### Gefunden «Der Exametag»

*Drei aufmerksame Leser fanden dieses Gedicht. Es heisst «sExame» stammt aus dem Bändchen «Chom mer wänd i d'Haselnuss!» (von Alfred Huggenberger) und ist demnach nicht in berndeutschem, sondern in Thurgauerdialekt geschrieben. Kopie gegen Rückantwortumschlag.*

#### Gefunden «Wer hät scho öppis Schöners gsee...?»

*Zwei Einsender konnten das von Frau G. W. in M. gesuchte Gedicht aufstöbern. Herr E. S. schrieb es aus der «Heimatkunde der Stadt Zürich» von 1910 ab.*

*Frau M. S. in M. fand es in einem vergriffenen Band «Zürisee-Lieder». Dort steht allerdings ein anderes Gedicht: «Am Zürisee im Mai» im schönen Schwyzerdialekt von Meinrad Lienert. Weitere Interessenten erhalten die Kopie gegen Rückantwortumschlag.*

## Gedichte gesucht

Es gibt ein Gedicht, das auch für Gesang vertont wurde, betitelt «**Der Rosenkranz**», dessen wunderschöner Text mir leider entfallen ist. Ich weiss nur noch: «den Rosenkranz und jede Perle zähl ich ganz . . .» Ich möchte zwei lieben alten Fräuleins mit diesen Versen eine Freude machen mit dem vollständigen Text.

*Frau C. V. in R.*

Ich suche nach dem Text eines Gedichtes beginnend: «**Es kam ein Herz an seinem Jahrestage, zu seinem Herrn, zu weinen diese Klage . . .** hier fehlt mir die Fortsetzung. Die Antwort des «Herrn» (vielmehr der Schluss) lautete: «Wasch Deine Augen und sei gut.» Es half mir über viele Situationen, und ich möchte es den Jungen hinterlassen. *Frau L. A.-H. in Rom*

In meiner Jugendzeit lernten wir ein Gedicht, das eine Begebenheit aus dem 30jährigen Krieg schildert. In den einzelnen Strophen wiederholt sich immer wieder die Bitte «**eine Mauer um uns baue . . .**» Eine riesige Menge Schnee verbarg dann das Häuschen vor den Blicken wilder Kriegshorden. *Frau E. H. in St.*

Kennen Sie allenfalls Verfasser und Herkunft

des folgenden Gedichts. Es ist mir in einem bestimmten Zusammenhang in der Gemeinde begegnet, der mich diese Frage stellen lässt.

*Pfr. D. W. in O.*

*Halt still und lass das Fragen.*

*Mein Herz, frag nicht warum.*

*Und musst ein Kreuz du tragen,  
so trag es stumm.*

*Und musst du Unrecht leiden,  
leid's ohne Furcht und Scheu. usw.*

Gibt es wohl jemand, der mir den ganzen Vers, 6 Zeilen, evtl. länger, zu diesem Anfang weiss?: «**Des Christen Herz auf Rosen geht, wenn's mitten unter Dornen steht . . .**» (Evtl. altdeutsch) *Frau C. N. in St. G.*

Wir kommen in unserer Alterssiedlung zusammen zum fröhlichen Singen. Das Liederbüchlein «**Schatzkästlein**» vom Verlag Hallwag Bern ist uns dabei eine gute Hilfe. Doch konnten wir seinerzeit nur einen kleinen Posten desselben auftreiben. Wer weiss, wo noch Exemplare davon erhältlich wären *Herr H. W. in U.*

In unserem (norddeutschen) Schullesebuch stand einst das Gedicht «**Der Mönch von Heisterbach**». Darin kehrt jemand von einer grossen Reise zurück und findet alles so verändert. Wer kann mir Text und Verfasser nennen?

Ferner fehlt mir sehr ein verschollenes Buch: Es spielte in der Gegend von Meran und hiess «**Ein Heldenmädchen**» von **Helene Dahner** (?). Für dieses Buch würde ich gerne 50 Franken bezahlen! *Frau L. W.-P. in B.*

## Wer kennt dieses Tiroler Spiel?

Bei einem Ferienaufenthalt in Gerlas/Tirol spielten wir oft mit den Einheimischen einen gemütlichen Jass, d. h. ein Spiel mit Jasskarten und kleinen Münzen. 10—12 Personen konnten mitmachen, man musste 3—4 Karten passend ablegen. Aber mehr weiss ich nicht. Vielleicht kann uns jemand diese Spielregeln vermitteln? *Frau M. P. in L.*

*Entsprechende Antworten leiten wir gerne weiter.*

## Meersand-Heizkissen

Eine Firma in Zürich vertreibt das «Sanator-Meersand-Heizkissen» gegen allerlei Schmerzen. Ich wäre sehr dankbar um Erfahrungen aus dem Leserkreis. *Frau B. K. in L.*

# Leber-Gallentropfen



**Helfen bei Funktionsstörungen der Leber und bei Gallenstauungen. Sie regulieren und fördern den Gallenabfluss.**

**profega®**



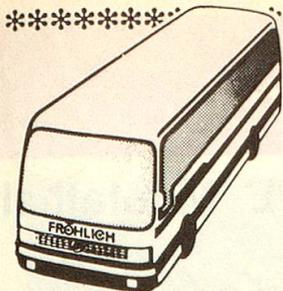
**Homöopathisches Heilmittel, unschädlich und gut verträglich.**

**Packung à 50 ml Fr. 7.50.**

**Erhältlich in Apotheken und Drogerien.**

**Vertrauen Sie der Natur und ihren**

**wirksamen Heilkräften!**



\*\*\*\*\*  
**mehr sehen  
 mehr erleben  
 fröhlich reisen**  
 mit

# FRÖHLICH REISEN

Fabrikstr. 50 8031 Zürich Tel. 01/42 22 22

Verlangen Sie unsere illustrierten Reisekalender. Beratung und Anmeldung direkt bei uns oder in Ihrem Reisebüro.

## Im Luxuscar quer durch Europa

\*\*\*\*\*

* Tage	* (alles inbegriffen) (Vollp.)	* Fr.
* 3	* Die Romantische Strasse	* 245.-
* 3	* Chamonix-Montblanc	* 260.-
* 3	* Liebliches Burgund	* 270.-
* 4	* Grossglockner-Dolomiten	* 350.-
* 4	* Paris-Versailles	* 360.-
* 4	* Rheinland-Köln-Moseltal	* 395.-
* 4 1/2	* Insel Elba	* 370.-
* 5	* Venedig-Dolomiten	* 495.-
* 6	* Nizza-Côte d'Azur	* 530.-
* 6	* Camargue-Provence	* 530.-
* 6	* Holland-Belgien	* 685.-
* 7	* Wien/Oesterreich-Rundr.	* 695.-
* 7	* Hamburg-Helgoland	* 720.-
* 8	* Loiretal-Bretagne-Paris	* 740.-
* 9	* Jugoslawien-Dubrovnik	* 795.-
* 9	* Ungarn-Hortobagy Puszta	* 850.-
* 11	* Rom-Neapel-Capri-Flor.	* 980.-
* 11	* Grosse Tunesien-Rundr.	* 1340.-
* 12	* Norw.-Schweden-Dän.	* 1340.-
* 14	* Spanien-Andalusien	* 1340.-
* 14	* Schottland-England	* 1540.-
* 15 1/2	* Finnland bis Polarkreis	* 1950.-
* 8/15	* Badef. Jugoslawien	* 298.-/398.-

\*\*\*\*\*

### Rheuma

chronisches und plötzlich auftretendes, welches sich bei Wetterwechsel verschlimmert, wird mit den wirksamen homöopathischen

### OMIDA-Rheuma-Ischiastropfen

günstig beeinflusst.

Unterstützen Sie die Kur durch Anregung der Nierentätigkeit, indem Sie OMIDA-Nieren-Blasentropfen im täglichen Wechsel mit OMIDA-Rheuma-Ischiastropfen einnehmen.

OMIDA-Rheuma-Ischiastropfen Fr. 5.80 (30 ml), Fr. 8.80 (60 ml)

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

### Klarere Preise in Klein-Anzeigen!

Drängen Sie doch bei Ferienwohnungen darauf, dass die vollen Preise und genaue Adressen angegeben werden. Wer es ehrlich meint, hat doch nichts zu verbergen?!

Herr F. S.

Wie Sie feststellen können, enthält ein Teil der Wohnanzeigen Preisangaben, in anderen wird ein Prospekt zugesagt, aus anderen geht hervor, dass der Preis variabel sein kann. Wenn z. B. «2—4 Betten» vorhanden sind, wird es eben auf die Belegung ankommen. Es braucht also nicht immer «Unehrllichkeit» zu sein, wenn genaue Preise fehlen. Auch eine Strassenangabe nützt dem Leser wohl nicht allzuviel. Da kann wohl nur eine telefonische Rückfrage oder ein Brief Klarheit verschaffen. Auch die Redaktion tritt für möglichst klare Preise ein, ist aber nicht in der Lage, allen Einzelheiten nachzugehen; sie muss das — wie alle Redaktionen — den Interessenten überlassen.

### Zur Berner «Rentner-Studie»

Ich danke Ihnen, dass Sie im Februarheft mehrere Seiten für dieses Thema zur Verfügung stellten. Als schwer geschädigter ehemaliger Auslandschweizer mit einer AHV-Rente von Fr. 337.— begrüsse ich das lobenswerte Ziel der Studie, jene zu erfassen, die weit unter dem Durchschnitt liegen. Sie wird für mehr Gerechtigkeit sorgen. Im Vergleich zu Bürgern anderer Länder stehen wir ausserordentlich gut da. Wir stecken noch in den statistischen Kinderschuhen, so dass wir froh sein müssen, dank Computer wahrheitsgetreuere Daten zu erhalten.

Herr J. R. in S.

### Danke für die «Blumen»!

... und da möchte ich Ihnen gleich mein Kompliment aussprechen für alle Mitarbeiter der «Zeitlupe». Sie ist so gut, interessant geschrieben für uns Senioren. Nebst schönen Büchern der beste Lesestoff!

Frau F. W.

Sie haben mir 40 Franken als Honorar überwiesen. Ich möchte mich für diese Geste, die mich unendlich gefreut hat, recht herzlich bedanken.

Frau R. R. in D.

Redaktion Peter Rinderknecht