

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 63 (1985)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Mosaik

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

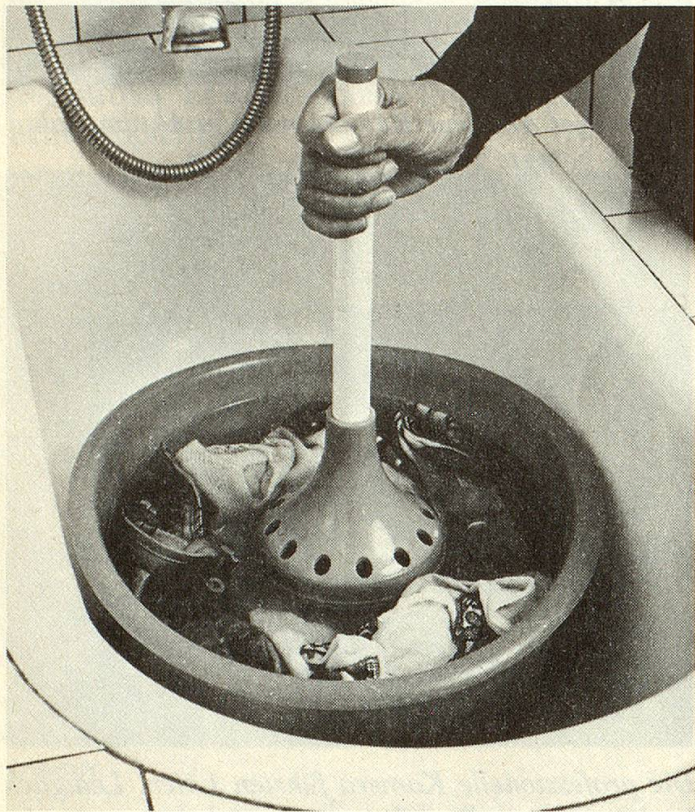
### **Terms of use**

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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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

## Wäschestössel



Dieser Wäschestössel war, als man noch keine Waschmaschinen kannte, fast in jedem Haushalt zu finden. Auch heute noch wird dieser handliche, aus Kunststoff gefertigte Wäschestössel von vielen Hausfrauen benutzt.

Für die Handwäsche im Lavabo dient er vor allem denjenigen, die wenig Kraft in den Händen haben. Er tut aber auch dann vorzügliche Dienste, wenn die Hände nicht mit dem Seifenwasser in Berührung kommen sollten.

Sie erhalten diesen praktischen Wäschestössel zum Preis von Fr. 7.- (plus Porto und Verpackung) bei folgender Adresse: *Schweizerische Rheumaliga, Renggerstr. 71, Postfach, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00, oder bei der Rheumaliga Ihres Wohnkantons.*

*Elsbeth Frei*

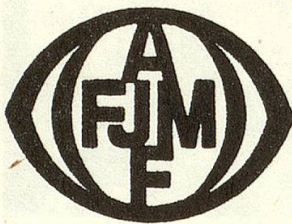
## Aletsch 1985

Das Kursprogramm des Naturschutzzentrums bietet den Berg- und Wanderfreunden vom Frühling bis in den Herbst hinein ein reichhaltiges Angebot an Kursen und Exkursionen, Fe-

rienwochen und Fortbildung für jung und alt. Unseren Lesern möchten wir besonders die Ferienwoche «Aletsch für Senioren» vom 9. bis 14. September 1985 empfehlen. Die (fakultativen) Wanderungen führen nicht über 2500 m Höhe hinaus, das Tempo wird den Teilnehmern angepasst. In Spezialkursen werden die Themen Flora, Fauna, Ökologie, Naturschutz und Tourismus behandelt. Die Pauschalpreise betragen in 2- und 3-Bett-Zimmern Fr. 430.-, in 4- und 6-Bett-Zimmern Fr. 380.-. Preisermässigung für Mitglieder des Schweizerischen Bundes für Naturschutz: 10%. Die Zusatzkosten für Bergbahnen belaufen sich auf ca. 30 Franken.

*Auskunft und Anmeldung: Sekretariat Schweiz. Bund für Naturschutz (SBN), Postfach 73, 4020 Basel, Tel. 061/42 74 42. Ab Mitte Juni: Naturschutzzentrum Aletschwald, Villa Cassel, 3981 Riederalp, Tel. 028/27 22 44.*

## SOS-Bahnhofhilfe



«Freundinnen junger Mädchen» nannten sich früher die freundlichen Helferinnen, die auch älteren, behinderten oder reiseungewohnten Menschen beim Ein-, Aus- und Umsteigen auf den Bahnhöfen behilflich sind. Heute heisst die Organisation «Bahnhofhilfe». Ihre Mitarbeiter sind jederzeit dafür besorgt, dass die Reisenden sicher ans Ziel gelangen. Die «Bahnhofhilfen» sind an ihren gelb-weiss-roten Armbinden leicht zu erkennen. Sie sind tätig auf den Bahnhöfen von Basel, Bern, Biel, Brig, Chiasso, Chur, Genf, Lausanne, Olten, Romanshorn und Zürich. An einigen Grenzbahnhöfen ersetzt die «Pro Filia» die Bahnhofhilfe, und im Ausland ist die Bahnhofsmission zuständig.

*Wenn Sie Transportprobleme haben, so wenden Sie sich an die erwähnten Bahnhöfe oder die Zentralsekretariate FJM (Tel. 01/840 46 32) oder Pro Filia (027/23 30 68). Dort nennt man Ihnen die genaue Nummer.*

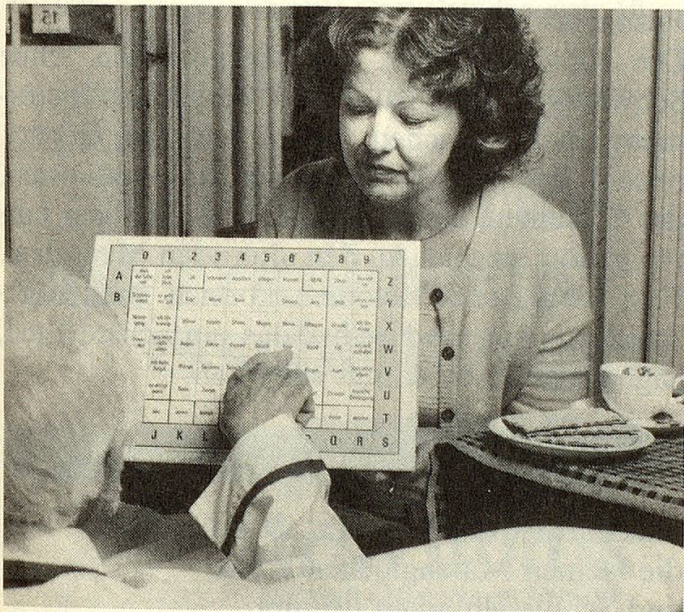
*Fortsetzung S. 67*

## Heilkräuterlehrpfad

Gegen jedes Weh und Ach kannte man früher den richtigen Tee, die lindernde Salbe, das hilfreiche Einreibemittel. Heute möchte das verlorene Wissen gerne wiederentdeckt werden. Aber wo? Nun, da wo Kräuterpfarrer Künzle einst gewirkt hat, im Sarganserland, wurde mit grösster Sorgfalt ein Kräuterlehrpfad angelegt. Über hundert Heilpflanzen blühen von Juni bis Oktober. Schrifttafeln und Namensschilder weisen dem Einzelgänger den Weg; wer sich lieber Führungen anvertraut, die wöchentlich von einem Apotheker oder Drogisten durchgeführt werden, kann sich einer Gruppe anschliessen. Dauer der Führung: ca. 1½ Stunden.

Der Eintritt bzw. das Durchschreiten ist frei. Auskunft und Anmeldung im Berghotel Maienberg, 7323 Wangs-Pizol, Tel. 085/2 16 29.

## Sprechtafel für Schwerkranke und Sterbende

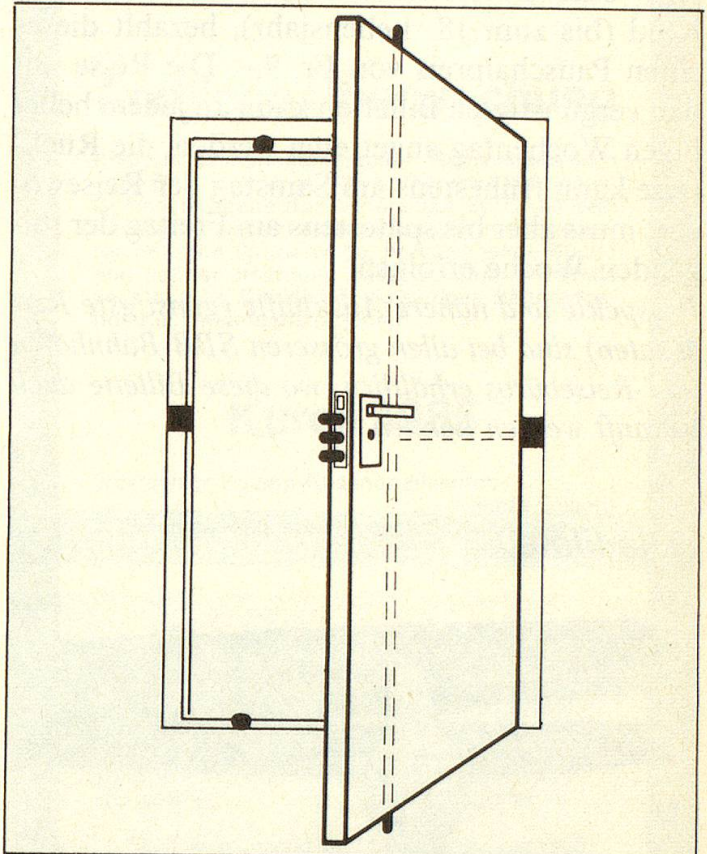


In Zusammenarbeit mit Frau Dr. Elisabeth Kübler-Ross hat die Basler Gruppe der «Shanti Nilaya» (Haus des Friedens) eine Sprechtafel entwickelt, welche es Sprechbehinderten und Schwerkranken erleichtert, ihre Bitten und Wünsche zu äussern. Auf einer handlichen, beidseitig bedruckten Kartontafel sind Symbole aus dem täglichen Leben, Körperteile, emotionale und körperliche Bedürfnisse, Namen, Medikamente, Ortshinweise, das ganze Alphabet und die Zahlen von 1 bis 10 aufgedruckt. Auf mitgelieferten neutralen Etiketten können indi-

viduelle Bedürfnisse aufgezeichnet und auf die Tafel geklebt werden.

Die Tafel kann bei Shanti Nilaya Schweiz, Regionalgruppe Basel, Grenzacherweg 37, 4125 Riehen, Tel. 061/42 95 15, zum Preis von Fr. 8.– bestellt werden.

## Einbrechern das Handwerk erschweren



Die steigende Zahl von Einbrüchen beunruhigt viele ältere und alleinlebende Menschen. Vergesslichkeit oder Gleichgültigkeit und wenig gesicherte Türschlösser erleichtern manchem Dieb seine «Arbeit». Selbst mit unzulänglichem Werkzeug kann er sich Zugang schaffen. Ein nicht ganz billiger, aber wirksamer Schutz kann eine Sicherheitsverstärkung der Wohnungstüre sein. Mit dem Multilocksystem zum Beispiel wird das Abbrechen des Zylinders verhindert, die Türe wird, ähnlich wie ein Tresor, nach vier Seiten abgeriegelt. Das Multilocksystem kann bei allen Türen eingebaut werden. Die Sicherheitsverriegelung ist unsichtbar und kann in wenigen Stunden an Ort und Stelle eingebaut werden.

Der Richtpreis beträgt ca. Fr. 1000.–.

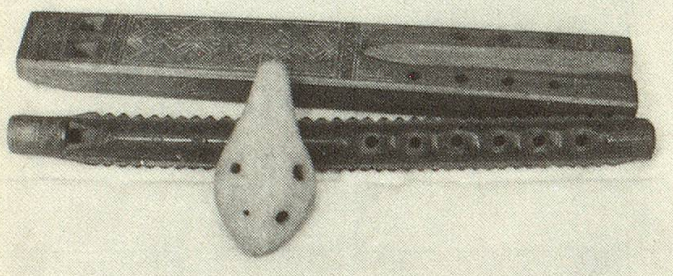
Informationen bei Martin Eichholzer AG, Bristenstrasse 10, 8048 Zürich, Tel. 01/62 34 38. Sie erhalten dort Auskunft, wer in Ihrer Nähe Multilock-Systeme einbauen kann.

## Planen Sie eine Deutschlandreise?

Die Deutsche Bundesbahn bietet «zum 150. Geburtstag» Spezialbillette an. Wer nicht in der Hauptreisezeit unterwegs ist, kann schon ab 87 Franken (Retourfahrkarte) beliebig weite Strecken auf dem ganzen Bahnnetz fahren. Wer zu zweit reist, berappt im günstigsten Fall (je nach Reisedatum) nur Fr. 131.–. Unternimmt ein Eltern- oder Grosselternteil die Reise mit einem Kind (bis zum 18. Lebensjahr), bezahlt dieses einen Pauschalpreis von Fr. 9.–. Die Reise mit den vergünstigten Billetten kann an jedem beliebigen Wochentag angetreten werden, die Rückreise kann frühestens am Samstag der Reisewoche, muss aber bis spätestens am Freitag der folgenden Woche erfolgen.

*Prospekte und nähere Auskünfte (günstigste Reisedaten) sind bei allen grösseren SBB-Bahnhöfen und Reisebüros erhältlich, wo diese Billette auch gekauft werden können.*

## Die Flöte



Der griechische Sänger Orpheus spielte auf der Flöte für seine Eurydike. Dem Hirtengott Pan wird sie zugeschrieben. In Mozarts «Zauberflöte» hilft sie Tamino durch die Fährnisse von Feuer und Wasser. Die ganze Welt soll in Liebe erschauert sein – so heisst es –, wenn der indische Gott Krischna auf der Flöte spielte. In Gräbern von Indianern fanden sich Flöten, die den Toten ins Jenseits begleiten sollten. Kein anderes Instrument kennt eine solche Vielfalt: Längs- und Querflöten, Kerb- und Schrägflöten. Es gibt sie aus Knochen und Elfenbein, aus Hölzern und Stein, aus Ton und Messing, Silber und Gold. Neben einfachsten Flöten erklingen raffiniert gebaute Instrumente. Nie werden wir mit Sicherheit wissen, wann und wo die Flöte erfunden wurde, mit der das Zirpen der Grillen und das Rauschen der Gräser im Wind nachgeahmt worden sei. Wahrscheinlich hatten Flöten auch eine Art Signalfunktion für Jäger und Hirten. Anzahl

und Abstand der Grifflöcher waren in frühester Zeit eher zufällig auch der Substanz des Materials angepasst. Viel später erst beachteten Instrumentenbauer akustische Gesetze. Zahllos sind die Abbildungen von Flötenspielern aus dem Mittelalter, der hohen Zeit des Flötenspiels. Die Querflöte eroberte im 18. Jahrhundert ihren Platz im Orchester, Beethoven wies der Piccolo-Flöte eine feste Aufgabe zu.

Der Vorliebe Friedrichs des Grossen für das Flötenspiel verdanken wir eine steigende Anzahl von Kompositionen für Flöte. Lange vor Friedrich II. war der Habsburger Kaiser Leopold I. als Flötist gerühmt worden.

Die Blockflöte, für lange Zeit fast vergessen und verdrängt, kam erst in unserem Jahrhundert wieder zu Ehren.

Flöten gehören zu den beweglichsten Instrumenten, grosse Sprünge sind selbst bei schnellen Tempi leicht zu bewältigen.

Als Soloinstrument steht die Querflöte dicht hinter der Geige, Flötisten erfreuen sich ähnlicher Verehrung wie die Geiger.

Der Pfeifer ist mit seiner Piccolo-Flöte unentbehrlich für jede Militärmusik und für die Basler Fasnacht!

Die Flöte ist leicht zu transportieren, ohne Schwierigkeiten mitzutragen. Sie ist das Instrument jener Menschen, die mit leichtem Gepäck reisen: der Wandervogel, der Individualisten, der Einsamen, der Kinder, und seit einigen Jahren gehört sie auch zu den alternden Menschen. Fast vergessene Melodien können wieder gespielt werden, und selbst das einfachste Lied, zaghaft geblasen, klingt silberhell.

## Frühlingslied

Die Luft ist blau, das Tal ist grün,  
die kleinen Maienglocken blühn  
und Schlüsselblumen drunter;  
der Wiesengrund  
ist schon so bunt  
und malt sich täglich bunter.

Drum komme, wem der Mai gefällt,  
und freue sich der schönen Welt  
und Gottes Vätergüte,  
die diese Pracht  
hervorgebracht,  
den Baum und seine Blüte.

*Ludwig Christoph Heinrich Hölty*

*Redaktion Elisabeth Schütt*