**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 64 (1986)
**Heft:** 2

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : wie haben Sie Kontakte gefunden?

**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:** 14.07.2025

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

## Unsere Leserumfrage

# Wie haben Sie Kontakte gefunden?

*Knapp dreissig Antworten auf unsere Frage nach Kontakten haben wir bekommen. Positive und negative Erfahrungen halten sich ungefähr die Waage, ebenso das Dafür und Dagegen bei Kontaktanzeigen. In einem sind sich alle einig, eine Kontaktanzeige «als Jux» (s. Zeitlupe Nr. 1/1986, S. 76) zu veröffentlichen, lehnen sie vehement ab.*
*Allgemein Gültiges lässt sich kaum sagen, allzu viel hängt von der Einstellung des Einzelnen ab, von seinen Erwartungen, Hoffnungen, Wünschen.*
*Sicher ist, dass in Vereinen, Kursen, bei geselligen Zusammenkünften Gleichgesinnte sich finden. Aber wagen es die wirklich Einsamen, sich solchen Gruppen anzuschliessen? Vielleicht kann ihnen unsere Umfrage Mut machen, selber etwas zu unternehmen, sei es auch «nur» einen Briefkontakt. es*

**Enttäuschende Partnerschaft**

Als vor 23 Jahren mein Mann starb, stand ich allein mit meiner noch schulpflichtigen Tochter. Als meine Tochter, Jahre später, einen Freund hatte, wollte ich mein Alleinsein aufgeben. Ich inserierte oder antwortete auf Annoncen. Ich ging dann eine Partnerschaft mit einem Witwer mit drei erwachsenen Söhnen ein. Meine sehr geliebte Anstellung gab ich auf, aber ich konnte meinem Partner im Geschäft, das sich im Aufbau befand, beistehen. Doch unsere Beziehung entwickelte sich negativ. Meine Reue war gross. Der Mann neigte zu Alkoholexzessen, was mich zutiefst schockierte. So vergingen zwölf Jahre, und ich wurde immer einsamer. Ich löste mich. Jetzt habe ich eine schöne Wohnung, fühle mich glücklich und befreit. Ich hätte gerne einen Kameraden mit kulturellen Interessen und Freude an kleineren Wanderungen. Lese ich die Heiratsinserate, befällt mich das Grauen, was da alles angeboten und gefordert wird für die noch verbleibenden Jahre! Wie kann man eine so ernste Sache zu einem Hobby machen!

*Frau E. P. in G.*

**Kontakte durch Sammeln**

Als ich in den sechziger Jahren anfing Zucker zu sammeln, erschienen in der deutschen Modezeitschrift «Burda» regelmässig Adressen von Leuten, die Kontakte mit gleichgesinnten Sammlern suchten. Ich schrieb an andere Zukkerbeutel-Sammler, und es ergaben sich sehr nette Tauschkontakte. Mit einigen stehe ich noch in ständiger Verbindung. Eine fast erblindete Frau in der Nähe von Stuttgart telefoniert mir regelmässig, einfach um ein bisschen zu plaudern. Einer Tausch-Freundin konnte ich aus einem seelischen Tief – das sie sogar zu Ladendiebstählen verleitet hatte – helfen. Ich habe erfahren, dass man sehr viel geben kann, wenn man sich in andere Menschen einfühlt. Kontakte, Freundschaften können nur bei einem ständigen Geben und Nehmen gedeihen.

*Frau L. W. in B.*

**Lieber sich einer Gruppe anschliessen**

Vor bald 13 Jahren trat ich der damals gegründeten Singgruppe der Pro Senectute Basel bei. Kontakte zu vielen netten Menschen ergaben sich spontan. Wertvolle und bleibende Freundschaften erstanden mit der Zeit daraus. Bei fröhlichem Beisammensein lernte man sich kennen und schätzen. Aber alles braucht seine Zeit, auch der Aufbau einer neuen Kameradschaft oder Beziehung! Von Kontaktanzeigen halte ich nicht viel. Warum nicht erst einmal einer Gruppe beitreten oder Kurse besuchen? Vielleicht findet man dort das grosse Glück. Es muss ja auch nicht unbedingt eine Partnerschaft fürs Leben daraus werden! Hauptsache, der alte Mensch entgeht der drohenden Vereinsamung. Menschliche Wärme und etwas Geborgenheit zusammen mit andern zu erleben ist schön und befreiend! Als alleinstehende Frau würde ich mich ohne diesen Anschluss bestimmt ganz in meinem Schneckenhaus verkriechen. Allen Kontaktsuchenden wünsche ich guten Erfolg!

*Frau M. E. in B.*

**Eine Brieffreundschaft**

Am 13. Mai 1981 erschien im «Brückenbauer» ein winzigkleines Inserat. Eine 37jährige Frau suchte jemanden, mit dem sie einen «Federkrieg» führen konnte. Ich war der Rittersmann, der es wagte, denn Post zu erhalten machte mir immer Spass, aber auch das Briefeschreiben. Als der Briefwechsel begann, war ich seit achtundzwanzig Jahren verheiratet und hatte zwei erwachsene Söhne. Die Kinder der Brieffreundin sind inzwischen auch erwachsen. – Gesehen haben wir uns ein einziges Mal. Die Frau besuchte mich mit ihrem Sohn an meinem Arbeitsplatz und zu dritt sassen wir ungefähr eine Viertelstunde in einem Café. Noch immer schreiben wir uns. Ungefähr dreihundert Briefe sind ausgetauscht worden. Die täglichen kleinen Erlebnisse, die sich ja oft wiederholen, immer der Familie mitzuteilen, kann für alle Beteiligten bemühend sein, aber schriftlich festgehalten werden die Berichte fast zu einem Tagebuch. *Herr F. B. in Z.*

**Selbsthilfe tut not**

Wir, eine Bäuerin und ein Handwerker, leben seit fünf Jahren im Konkubinat. Unsere Ehepartner sind 1976 gestorben. Gerne würden wir unsere Zweisamkeit auf seriöser Basis mit anderen Senioren teilen. Unsere Verwandten haben ihre eigenen Probleme oder wohnen nicht in unserer Nähe.

Auf Reisen, bei Seniorentreffen und in der Kirche gab es immer nur flüchtige Beziehungen, das Gleiche erlebten wir mit Inseraten. Wir suchen «Wahlverwandte», mit denen wir diskutieren, spielen und auch haushalten können. Bei Krankheit oder Unfall ist man in Haus und Garten auf gegenseitige Hilfe angewiesen. Dass eine solche Gemeinsamkeit möglich ist, haben wir erlebt, wir haben Freunde bis zum Tod begleitet.

Allzu viele Senioren leben einsam und verkümmern. Wenn wir schon von der jüngeren Generation verachtet werden, nachdem wir früher ausgebeutet wurden, so sollten wir Senioren uns wenigstens gegenseitig helfen. Selbsthilfe wäre so nötig, denn Sozialhelfer sind teuer. Mit «Käfele», Reisen, Tanz werden die Probleme nicht gelöst. Man sollte den Senioren den Wert menschlicher Beziehungen näher bringen. Wer «aus Jux» Heiratsannoncen aufgibt, ist ein ethisch minderwertiger Mensch und dumm.

*Herr W. F. in S.*

**Beziehungen verdanke ich meinem Hund**

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, hatte ich wenig Glück mit Kontaktanzeigen. Aber ich besitze einen Hund, dem ich viele wertvolle Beziehungen verdanke. Besonders im Club für Rassehunde, wo ich seit dreissig Jahren aktiv mitarbeite, habe ich schöne Freundschaften fürs Leben geschlossen. Ausserdem besuche ich seit einigen Jahren einen Kurs in unserem Alterszentrum. Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sich gegenseitig anregen und anspornen. Man muss selber etwas zu Freundschaften beitragen, sei es auch nur, dass man sich telefonisch nach dem Befinden der Partner erkundigt. Ich habe das Glück, noch Auto fahren zu können, so dass ich ab und zu jemandem eine Freude machen kann mit einer Autofahrt. Ich war in jungen Jahren einsamer als heute, weil ich gelernt habe, von mir wegzusehen. *Frau A. W. in W.*

**«Einmaliger» Kontakt**

Meine Anzeige lautete: «Kreative Witwe sucht jüngere Kameradin für Reisen, Kulturelles und Gedankenaustausch.» Es meldete sich eine Frau, und wir verabredeten uns in einem Tea-Room. Ein Häufchen Elend erschien. Nach einer Magenoperation wog die Frau noch 37 Kilo. Sie erzählte mir eine recht verwickelte Familiengeschichte, ja eigentlich ihren ganzen Lebenslauf. Unter «Reisen» verstand sie nur die Fahrt in die nahegelegene Stadt. Spezielle kulturelle Interessen hatte sie nicht, denn vor Jahren, so erzählte sie, habe sie eine Kirche besuchen wollen, ihr Mann sei dagegen gewesen, so habe sie es unterlassen. Ihre verheiratete Tochter sei recht zu ihr, lade sie auch gelegentlich ein, aber die Jungen hätten eben andere Interessen, meinte meine «Kontakt-Person». Sie bat mich dann, sie zum Schlüsselservice zu begleiten, denn sie müsse alle Möbelstücke abschliessen. Sie bedankte sich dann, dass sie sich habe aussprechen können, und wir verabredeten unser nächstes Zusammentreffen, zwei Wochen später. Ich wartete umsonst. Zwei Tage später bekam ich einen Anruf. Eigentlich, so vernahm ich, hätte sie gerne jemanden, der sie vom Bahnhof nach Hause begleite, die Fahrt in die Stadt strenge sie zu sehr an. Seither habe ich nichts mehr gehört, und ich bin eigentlich ganz froh, dass es bei dem «einmaligen» Treffen blieb.

*Frau W. V. in A.*

### Nie zu viel erwarten

Einsamkeit ist zu einem grossen Problem für die Menschen geworden. Dabei wird, gerade für Senioren, so viel getan. An Angeboten jeglicher Art, für die wir uns einsetzen können, fehlt es beileibe nicht. Ich persönlich bin sehr kontaktfreudig und habe eine positive Lebenseinstellung. Kontakte fand ich im Altersturnen, in der Bibliothekskommission und bei Besuchen im Altersheim. Da mangelt es nie an aufmunternden Gesprächen. Aber ich denke stets daran, was mein verstorbener Gatte mir nahelegte: «Erwarte nie zu viel von den Menschen, dann bist du nicht enttäuscht.» Das hat sich stets bestens bewährt.

Es ist geschmacklos und höchst unfair, mit den Gefühlen eines Mitmenschen zu spielen und erst noch eine grosse Gedankenlosigkeit. Wie hätte wohl die Dame reagiert, wenn ihr das Gleiche passiert wäre? *Frau R. Z. in Z.*

### Positive Erfahrung

Vor ungefähr zwei Jahren habe ich durch ein Inserat in der «Zeitlupe» einen Kontakt aufgenommen, der heute noch besteht und keine Enttäuschung war. Weil ich mein Einfamilienhaus nicht aufgeben möchte, habe ich mich an die hiesige Pfarrei gewandt mit dem Wunsch, eine Mitbewohnerin zu suchen. Bisher allerdings hatte ich keinen Erfolg.

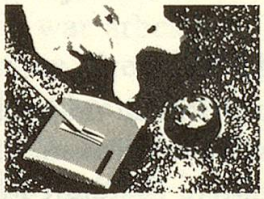
Das Angebot der beiden grossen Konfessionen, Kontakt-Inserate zu publizieren, würde ich annehmen. *Frau A. E. in R.*

### «Wer Freunde sucht, ist sie zu finden wert ...»

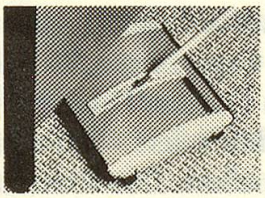
Von meinen gleichaltrigen Freunden – ich bin 88 Jahre alt – leben sozusagen keine mehr. Aber ich bin begnadet, weil ich noch arbeiten kann. Ich habe ganz gute Freunde, die teilweise im Alter meiner Kinder sind. Ich besuchte – als ich nicht mehr turnen durfte – doch die Versammlungen


# HOKY-der handliche Reiniger für zwischendurch

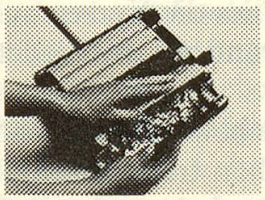
**Das neue Boden- und Teppichwunder.**



HOKY schluckt alles: Brosmen, Fusseln, selbst Hunde- und Katzenhaare.



HOKY ist handlich: Sie gelangen unter jedes Möbel und in jede Ecke.



HOKY ist leicht zu entleeren: Aufklappen – ausschütteln – zuklappen, und Ihr HOKY ist wieder einsatzbereit.

HOKY wurde in der ganzen Welt schon über 10 Millionen Mal verkauft. Jetzt ist er auch in der Schweiz erhältlich.

Diese Vorteile überzeugen:

- Hohe Lebensdauer
- 5 Jahre Garantie
- robust und doch leicht im Gebrauch
- Jeder Teil austauschbar
- Funktioniert ohne Strom, ohne Lärm
- Erstklassiges Material, z.B. reine Eberborsten, echtes Rossschweifhaar.

Reinigt leise und ohne Strom:

- Glatte Böden
- Teppiche
- Fliesen
- Parkette
- Linoleum

BRION & Partner AG, Binzstrasse 39, 8045 Zürich

Die ersten 50 Besteller erhalten ein Überraschungsgeschenk.

**Bestell-Coupon**

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung, _____ (Anzahl) HOKY zum Preis von nur Fr. 59.80. Den Betrag überweise ich 8 Tage nach Erhalt der Sendung. Oder sende alles in tadellosem Zustand zurück.

(Bitte Druckbuchstaben)

Name _____

Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift _____

BRION & Partner AG, Binzstrasse 39, 8045 Zürich, Tel. 463 48 02 603

des Vereins und spendete, ich wurde Ehrenmitglied und behielt die Kontakte. Meine Erfahrungen kann man sicher nicht verallgemeinern, kam ich doch einst in ein fremdes Land und habe Freunde gefunden. Soll ich den Einsamen raten, Kurse zu besuchen? Einem Verein oder einem literarischen Zirkel beizutreten? Ich muss an den Spruch denken: «Wer Freunde sucht, ist sie zu finden wert, wer keine hat, hat keine noch begehrt.» *Frau Th. K. in B.*

**Ein Inserat brachte mir Glück**

Herrn A. F. wünsche ich von Herzen, dass es ihm so ginge wie mir vor 26 Jahren, als ich auf ein Inserat nur einen einzigen Brief bekam, aber einen rechten. Wir sind nun seit 26 Jahren verheiratet. Wir haben weder auf Schönheit, noch auf Geld oder andere Nebensächlichkeiten abgestellt, sondern auf das, was einem durchs Leben zu tragen vermag. Meine Heirat mit der Witwe, die vier Kinder im Alter von 5–10 Jahren mitbrachte, war für mich ein Glücksfall. Wir erleben mit den längst verheirateten Söhnen und Töchtern und ihren Familien viel Freude und Respekt von allen Seiten. Gewiss gibt es auch heute noch Frauen, denen Äusserlichkeiten wie Gewicht und Figur nichts bedeuten, dafür aber Freundlichkeit und Güte. *Herr H. W. in R.*


DUL-X®
MEDIZINALBAD

**Müdigkeit verjagen – neue Spannkraft schenken**

*Fördert die natürliche Durchblutung der Haut, hilft bei Muskelkater und Muskelrheuma*

***DUL-X Medizinalbad jetzt besonders aktuell zur Linderung bei Erkältungen.***

*Packungen Fr. 10.80 / Fr. 16.– in Apotheken und Drogerien.*

*Ein Produkt der BIOKOSMA AG, 9642 Ebnat-Kappel*


**Glück mit Eigeninserat**

Ein Herr in unserer Verwandtschaft hatte kurz vor seinem Tod ein Heiratsinserat aufgegeben, und mir fiel die Aufgabe zu, 127 Offerten zu beantworten: «Bitte entschuldigen Sie die Verspätung, der Herr ist gestorben.»
127 Frauen und 1 Herr schien mir beschämend, erniedrigend, ich schwor mir, nie ein Inserat aufzugeben. Ich meldete mich später einmal bei der evangelischen Eheanbahnungsstelle. Auch hier das gleiche Zahlenverhältnis. Trotzdem hatte ich einige Chancen, konnte aber nie mit gutem Gewissen «ja» sagen. Zuletzt wagte ich doch ein eigenes Inserat. Das Schicksal nahm seinen Lauf. Es meldete sich ein einziger Herr, und der war genau der Richtige. Schon nach dem zweiten Treffen entschlossen wir uns zur Heirat, und es wurde wunderschön, nur viel zu kurz. Mein Mann starb viel zu früh. *Frau M. R. in K.*

**Nie mehr auf Inserate antworten**

Als Witwer schrieb ich einmal höflich und ausführlich an einige kontaktsuchende Frauen, die in der «Zeitlupe» inseriert hatten. Erstaunt war ich, umgehend Antwort und Telefonanrufe zu bekommen. Wie ging es weiter?
1. Fall: Nach einigen Briefen wurde ich zu einem Nachtessen eingeladen. Die Frau zeigte mir das Haus und den gut gepflegten Garten. Dann wurde am schön gedeckten Tisch serviert – vor dem Essen das Tischgebet gesprochen. Die Frau erkundigte sich, ob ich daheim auch ein Tischgebet spreche. Ich verneinte und erklärte, ich sei liberal erzogen worden. Die Frau blies die Kerzen aus, reichte mir meinen Mantel und verabschiedete mich kurz.
2. Fall: Die Frau schrieb, sie bewohne ein schönes Haus in den Bergen. Schon träumte ich als alter Bergfreund von einem Lebensabend in schöner Landschaft. Ich bekam eine Einladung, packte meinen Rucksack und machte mich auf

den Weg. Die Ankunft war eher erschreckend. Die Frau sass zusammen mit ihrem Sohn vor dem Fernsehschirm. Es gingen noch andere Leute durch die wenig häusliche und gepflegte Wohnung. Bald kam ein Gespräch über das Sparen von Warmwasser und Elektrizität in Gang. Aber – als Fachmann – konnte ich nicht alles glauben, da wurde die Frau unhöflich und wies mir die Türe.

3. Fall: Die dritte Frau war Witwe und wohnte in der Kantonshauptstadt. Sie wünschte, mich bald zu treffen, doch ausserhalb ihres Wohnortes. Für mich aber ergab sich, anlässlich einer Reise, Gelegenheit zu einem Blitzbesuch. Sie war jedoch über meinen Spontanbesuch erbittert. Ich habe nie wieder von ihr gehört.

Ich würde empfehlen, selber aktiv zu werden, eine mögliche Partnerin selber zu suchen und nicht auf Inserate zu antworten. *Herr E. G. in A.*

**Eine schöne Freundschaft**

Vor ein paar Jahren las ich ein Buch, das mich sehr beschäftigte und über das ich diskutieren wollte, ich gab ein Inserat auf. So lernte ich P. kennen. Schüchtern und zurückhaltend begrüsste er mich bei unserem ersten Treffen. Freudlos, ungepflegt, verhärmt und stotternd machte er einen erbarmungswürdigen Eindruck. Kaum konnte ich mir eine Fortsetzung des Gesprächs vorstellen. Dann war in meiner Stadt ein Vortrag über jenes Buch, und ich lud ihn ein zu kommen. Er war arbeitslos, hatte ein ärmliches Zimmer, keine Freunde, kaum Beziehungen zu seinen Angehörigen. Pass und Diplom hatte er weggeworfen, weil die Sekte, der er damals angehörte, das verlangt hatte.

Ich genierte mich mit ihm, denn seine Kleider waren zerfetzt.

Dann stand Weihnachten vor der Türe. Ich lud ihn ein und orientierte auch meine Eltern über den Besuch. Die Familie machte grosse Augen, als sie den seltsamen Mann sah, trotzdem hatten wir ein schönes Fest. Er schlief im Gastzimmer, war unauffällig, half, wo er konnte. Wir unternahmen viel zusammen während der Festtage, und wir verstanden uns ganz gut.

Nach den Festtagen hätten wir die Wohngemeinschaft aufheben können, aber er war in dieser Zeit ganz aufgeblüht. Ich wollte ihm helfen, ein normales Leben zu führen. Wir studierten Stellenanzeiger, er schrieb unzählige Bewerbungsschreiben, bekam eine Kopie seines Diploms und auch wieder einen Pass. Dann konnte er eine neue Stelle antreten. Die Anstrengung hatte sich gelohnt. Wir waren gute Freunde geworden, allerdings nicht fürs Leben. Nach einer gemeinsamen Reise gab ich ihm den entscheidenden Stoss: «Jetzt bist Du flügge geworden, brauchst mich nicht mehr – fliege.» Er war erstaunt, aber breitete seine Schwingen aus ... Heute ist er glücklich verheiratet mit der genau richtigen Frau, und wer weiss, vielleicht hält er bald ein Baby in seinen Armen. *Frau E. S. in W.*

**Kontakte mit fremden Menschen**

Ausser den «normalen» Kontakten haben sich zwei eher «ungewöhnliche» während der letzten Jahre angebahnt.

Bei einem Seniorenwettbewerb fragte mich eine fremde Gewinnerin in einem Brief, ob sie mit mir korrespondieren dürfe. Anhand von kurzen Angaben über die Hobbys der Wettbewerbsteil-

Beltone – Ihr Partner für gutes Hören

Basel, ✆ 061/25 68 66 – Bern, ✆ 031/22 16 86
Biel, ✆ 032/23 47 77 – Luzern, ✆ 041/23 25 33
Zürich, ✆ 01/242 07 53 – Thun, ✆ 033/22 36 68
Altdorf, ✆ 044/2 22 01
Zuchwil/Solothurn, ✆ 065/25 23 10
Zug, ✆ 042/21 18 47 – St. Gallen, ✆ 071/22 22 01
Wetzikon, ✆ 01/930 21 30 – Wil, ✆ 073/22 22 63
Appenzell, ✆ 071/87 32 66
Langenthal, ✆ 063/22 10 92

# Bärlauch –
## die natürliche Vorbeugung gegen Altersbeschwerden

Altersbeschwerden sind Erscheinungen, die mit einer wachsenden Abnützung des Organismus verbunden sind. So lässt zum Beispiel das Gedächtnis nach und die zunehmende Verkalkung der Gefässe kann zu erhöhtem Blutdruck führen.
Weil der Körper keine grossen Anstrengungen mehr verträgt, treten öfter Schwindelgefühle und Unwohlsein auf.

Gegen das Älterwerden kann sich niemand wehren. Es gibt aber nebst einer gesunden Lebensweise Naturprodukte, mit denen man Altersbeschwerden vorbeugen oder sie lindern kann. A. Vogel's Arterioforce-Kapseln mit Frischpflanzenextrakten zeichnen sich nicht nur durch eine günstige Wirkung gegen Arteriosklerose-Beschwerden aus, sondern sind auch zuverlässiger Beschützer, um solchen Beschwerden vorzubeugen.

Die beiden in der Volksheilkunde bewährten Auszüge aus Knoblauch und Bärlauch werden in Arterioforce sinnvoll ergänzt durch die Extrakte aus Weissdorn (Crataegus) und der Passionsblume (Passiflora) sowie natürlichem Vitamin E.

Seit jeher wusste man die heilenden Kräfte des Knoblauchs als Vorbeugungs- und Heilmittel gegen Erkrankungen der Verdauungsorgane einzusetzen. Ergebnisse aus jüngerer Zeit bestätigen nicht nur den Nachweis antibakterieller Wirkstoffe, sondern weisen auf eine Reihe anderer Stoffe hin, welche die Verwendung des Knoblauchs gegen Müdigkeit, Altersbeschwerden und erhöhten Blutdruck erklären.

Der Weissdorn vermag eine günstige Wirkung auf die Herz- und Kreislauftätigkeit im höheren Lebensalter auszuüben.

Dem Vitamin E kommt ein wesentlicher Einfluss auf den Kohlenhydrat- und Energie-Haushalt zu; es hat einen günstigen Effekt auf Gefässe, Gewebe und Stoffwechsel.

Die Passionsblume enthält entspannende und beruhigende Wirkkomponenten.

A. Vogel's Arterioforce-Kapseln eignen sich besonders zur Vorbeugung gegen Altersbeschwerden, Gedächtnisschwäche, Schwindelgefühl, ständiges Müdesein, Absinken der Leistungsfähigkeit, Vergesslichkeit.

Als Heilmittel auf rein natürlicher Basis weist das Frischpflanzenpräparat Arterioforce keine schädlichen Nebenwirkungen auf. Es unterstützt ihren Körper dabei, auch im Alter jung und leistungsfähig zu bleiben.

A. Vogel's Arterioforce-Kapseln erhalten Sie in Ihrer Apotheke und Drogerie.


nehmer, tippte sie auf mich und versuchte, mich anzusprechen. Es klappte. Seit Jahren finden wir uns brieflich oder telefonisch.
Im anderen Fall geht es um einen Telefonkontakt: Ich kenne den Mann nur durch die Stimme des Telefons; ob der Name, den er mir nennt stimmt, weiss ich nicht. Zwei- bis dreimal im Jahr ruft er mich an. Es sind spezielle Nöte, die ihn quälen. Er möchte etwas loswerden, sich aussprechen. Es tut ihm wohl, eine beruhigende Stimme zu hören, die er braucht und nicht missen möchte. Ein Treffen mit dem Fremden wird nie stattfinden. Es wird beim Telefon bleiben.

*Frau G. B. in B.*

**Kontaktmöglichkeiten selber suchen**

Durch Todesfälle habe ich viele schöne Kontakte verloren. Mit meiner einzigen Schwester habe ich den schönsten Kontakt. Dann habe ich viele briefliche Kontakte. Es vergeht fast kein Tag ohne Post. Dazu kommen noch telefonische Kontakte. Finden tut man Kontakte nicht, schöne Kontakte ergeben sich durch Besuche bei Alten und Kranken in Heimen. Ich streichle ihre Hände, und zum Abschied gebe ich ihnen einen Kuss. Mein Wunsch, einen Seniorenclub, ein Chörli oder eine Wandergruppe zu gründen, ist mir noch nicht gelungen. Trotz meinen 85 Jahren darf ich den Haushalt noch alleine machen und helfe meinem Manne im Geschäft. Mein liebster Kontakt aber ist mit Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist! *Frau M. N. in G.*

**Kontakte durch Helfen**

Personen, die noch Heiratsabsichten haben, sollten sich bei den erwähnten seriösen (S. 3) Vermittlungsstellen melden. In der Zeitlupe wären solche Inserate für uninteressierte Leser nicht erwünscht. Wer «Gspane» sucht für Spaziergänge, Wanderungen, Spielnachmittage, Gespräche usw., der sollte ruhig in «unserm» Blatt sich melden dürfen. Die Redaktion sollte klipp und klar bekanntgeben, dass «Jux»-Inserate strikt verboten sind, um Erfahrungen, wie sie von Hr. A. F. in O. (S. 76) gemacht wurden, in Zukunft zu vermeiden. Wer noch gut bei Kräften ist, sollte einen Dienst in Heimen annehmen als Patienten- oder Pensionärsbetreuerin, zum Rollstuhlausfahren, zum Posten, in der Cafeteria oder Nachbarn beistehen usw., dann wird man auch nicht so einsam. *Frau M. K. in S.*

*Auswertung Elisabeth Schütt*