Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 67 (1989)
Heft: 6

Rubrik: Unsere Leserumfrage : wohltuende Hände

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: 17.07.2025

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

Wohltuende Hände

46 Leserinnen und Leser haben uns ihre Gedanken zum Thema «Was bedeuten für Sie Berührungen?» eingesandt. Obwohl verschiedene Aspekte, darunter das Körpergefühl, die Körperpflege, aber auch die Erziehung als Ursache für gesellschaftliche Tabus angesprochen wurden, steht die Zärtlichkeit als Ausdruck zwischenmenschlicher Verbundenheit eindeutig im Mittelpunkt. Ebenso vielfältig wie ihre Formen sind auch die Erwartungen an sie und die Erfahrungen mit ihr. Die persönliche Betroffenheit, welche aus vielen Zuschriften spricht, ist beeindruckend und weist auf ein grosses Bedürfnis nach Wärme und Geborgenheit. *ytk*

Chly Zärtlechkeit

Ds Bedürfnis nach chly Zärtlechkeit
Dür ds ganze Läbe nie vergeit,
Es blybt bis höch i ds Alter da –
Das chöi di Junge nid verstah!
Es Hüüchli warmi Sympathie,
s' bruucht nid emal es Müntschi z sy,
Scho churzes Binenanderstah,
Bim Abschiid d Hand chly lenger ha,
E Blick, es Lächle no derzue,
Lö ds Härz la chlopfe – meh wi gnue.
Ds Glück wird vo rosé Wülkli treit,
E Zuestand voller Seligkeit. *Frau B. Sch. in W.*

Der Herbst des Lebens kann in vielen Farben leuchten

Berührung im Alter kann wunderschön sein. Aber sie ist anders als diejenige, mit der wir einander in der Jugend beschenkten. Wir haben uns «durchgeackert» im Leben, haben schöne und schwere Erfahrungen gemacht. Wir haben gelernt, zu halten und loszulassen. Aus der Leidenschaft ist ein gezügeltes Pferdchen geworden. Wir betrachten mit leisem Lächeln, wie das Leben spielt und sich ergeht, wie es Umwege macht und verweilt. Immer ein wenig besser ertragen wir das Unvollkommene, schonen das Missratene und umgeben es mit einer Sorge, die nicht nur Barmherzigkeit, eher ein Gefühl verborgener Solidarität im Schicksal ist. Und nun, auf der Höhe des Lebens, gelingt es ein wenig besser, mit reiner absichtsloser Liebe und Zärtlichkeit zu leben. Der Herbst des Lebens kann noch einmal in vielen Farben aufleuchten, kann Hände ineinanderlegen, helfende, heilende, beschützende und behütende Hände. *Frau B. H. in Z.*

Ein freundliches Grüezi

Ich werde nächsten Frühling 80 Jahre alt und bin je länger je mehr der Ansicht, dass wir Alten manchmal grosses Bedürfnis nach Zärtlichkeit haben, besonders wenn wir ein sogenanntes Tief haben. Es braucht keine Umarmung zu sein. Oft täte schon ein aufmunterndes Wort oder ein freundliches Grüezi auf der Strasse gut.
Der Alterungsprozess ist etwas Natürliches, und ich vergleiche ihn mit dem Sprichwort: «Alt werden ist nicht schwer, alt sein dagegen sehr!» Es ist gut, mit Gleichaltrigen Kontakt zu pflegen, eine Art Solidarität zu üben, jeden Tag so gut wie möglich zu geniessen und alles als ein Geschenk unseres Schöpfers zu betrachten. Allen Alten eine frohe Zukunft wünschend grüsst
Frau K. W. in W.

Mit der Hand danken

Berühren und berührt werden scheinen mir Gesten der Sympathie oder des Wohlwollens zu sein. Die einen legen Wert darauf, die andern nicht. Ein vermehrtes Händegeben könnte mit einem vermehrten Danken erreicht werden. Es ist erschreckend aus der Mode gekommen, für etwas mit der Hand zu danken. *Herr P. Sch. in G.*

Wer am Verhungern ist, schreit nicht nach Gugelhopf

Wenn man die psychologischen Hilferufe in Zeitschriften liest, könnte man verzagen ob der vielen Probleme, die das Zusammenleben hervorruft. Dabei wäre alles so einfach mit einem Minimum an Rücksichtnahme und Einfühlungsvermögen. Bei schweren Konflikten spielt das Thema Berührung keine Rolle mehr. Als Vergleich: Wer am Verhungern ist, schreit nach Brot und nicht nach Gugelhopf. *Frau H. R. in K.*

Alles hat seine Zeit

Ich persönlich brauche Zärtlichkeit zum Leben, sei es im Geben oder im Nehmen. Lange Zeit über habe ich Grosskinder nahe gehabt, wir haben dann geherzt und liebkost. Nun ist das Dutzend erwachsen und braucht die ältliche Grosi nicht mehr zum Kuscheln. Da mein Gatte einige Jahre älter ist als ich, gehe ich auf ihn zu, streichle ihn an Gesicht und Händen und sage ihm, wie gerne ich sein neues Rasierwasser rieche, was er sehr wohl noch als schön empfindet. Ich meine, alles hat seine Zeit, Zufriedenheit zählt heute neben der Gesundheit viel mehr als heisse Küsse und Verliebtheit. Aber Zärtlichkeit braucht der Mensch auch noch in späten Tagen.

Frau K. K. in N.

Ein schöner Brauch

Früher hätte es komisch angemutet, wenn sich gegenseitig sympathische Bekannte, z. B. auch Nachbarn und Mitmieter, umarmt hätten. Heute ist das für mich – immer vorausgesetzt, dass man sich wirklich gut ist – ein schöner Brauch. Dadurch entsteht für mich ein Gefühl des Vertrauens und der Zusammengehörigkeit, und ich leide dann weniger unter der verlorenen Zärtlichkeit meines Mannes. Denn die Berührungen mit meinem kranken Mann bestehen fast nur noch in einem leichten Kuss oder anlässlich der vielen pflegerischen Verrichtungen. *Frau D. K. in T.*

Bei uns in der Südschweiz

Vermutlich dürfte unverkrampfte Menschen jede spontane und echte herzliche Berührung sehr erfreuen, wenngleich die Einstellung zu solchen verschieden ist. Bei uns in der Südschweiz, wie auch in anderen südlichen oder östlichen Ländern, gilt der beidseitige Wangenkuss und die Umarmung als selbstverständliches Zeichen für «Ich mag Dich». Menschen aus nördlicheren Gegenden entspricht solche Zärtlichkeit weit weniger. Mit zunehmendem Alter erwartet man zärtliche Berührungen vielleicht weniger, ist dafür aber um so dankbarer. *Frau E. H. in L.*

Früher zu starr, heute zu locker

Ein fester Händedruck, verbunden mit einem lieben Wort, ist für mich Zärtlichkeit. Das Küssen bei Begegnungen empfinde ich als unangenehm und kann es nicht erwidern, da meine Jugend nicht von Zärtlichkeit geprägt war.
Meine Kinder habe ich auch «gehätschelt», ohne sie aber anzuhalten, jedem ein Müntschi zu geben. Was früher zu starr gehandhabt wurde, ist heute zu locker geworden. Zärtlichkeit muss aus dem Herzen kommen. *Frau M. H. in S.*

Ein zu freies Zurschaustellen wirkt peinlich

Wir sind in einer Zeit aufgewachsen, in der man den eigenen Körper nicht so wichtig nahm. Man erwartete von uns, dass wir ihn beherrschten. Gewisse Berührungen waren sogar Sünde. Das brachte es mit sich, dass auch heute ein gar zu freies Zurschaustellen eher peinlich auf mich wirkt. Um so wohltuender ist dann in schweren Stunden ein warmer Händedruck, eine Umarmung oder ein Kuss eines lieben Menschen, der mir sagt: Du bist nicht allein. *Frau I. K. in F.*

Anerzogene Normen über Bord geworfen

Es stimmt nicht, dass man das Bedürfnis nach Zärtlichkeit mit zunehmendem Alter verliert, im Gegenteil. Die meisten sehnen sich nach Körperkontakt. Doch als Folge einer falschen Erziehung fällt es vielen schwer, es zuzugeben. Wir Betagten haben das volle Recht, Beglückendes zu erleben. Ich habe die mir anerzogenen Normen über Bord geworfen. Hin und wieder begegne ich meinem Freund. Wir umarmen uns, und das macht uns glücklich. Dann schaffen wir es wieder für einige Zeit alleine. Zärtlichkeit ist für mich lebensnotwendig. *Frau M. A. in O.*

Wärme und Geborgenheit

Noch heute denke ich gerne an die Wärme und Geborgenheit, die mir mein Papa vermittelte, wenn er mich – eigentlich eher selten – im Nak-

ken kraulte. Ausserhalb der Familie würde ich heute, nach mehr als einem halben Jahrhundert Lebenserfahrung, Berührungen nur in aussergewöhnlichen Lebenssituationen als hilfreich begrüssen. Zweifelhafte Streicheleinheiten erinnern an Massagesalon zum Nulltarif. Im Gegensatz dazu sinniere ich gerne über den Gedanken von Saint-Exupéry: «Die Zärtlichkeit, die sich nur durch Gefängnismauern äussern kann, ist vielleicht die einzige grosse Zärtlichkeit.»

Frau H. K. in N.

Das Näherkommen braucht Zeit

Woher kommt es, dass wir nicht nur unter dem Mangel an Zärtlichkeit leiden, sondern ebenso an Berührungsängsten? Wenn ich mich selbst beobachte, dann stelle ich fest, dass ich manche Menschen nahe an mich heranlasse, dass ich mich freue, von ihnen berührt zu werden und ihren Atem spüre. Aber es gibt andre, da habe ich ein instinktives Bedürfnis danach, eine schützende Distanz zu bauen und zu bewahren. Das Näherkommen braucht Zeit, damit man seine eigene Sprödigkeit überwinden kann.

Herr E. L. in Z.

Weggestossen und verlassen

Eine Beziehung zu einem andern Menschen wird durch Berührungen viel schöner und intensiver. Besonders im Alter, wo viele Menschen den Ehepartner verloren haben, ist ein Kuss oder eine Umarmung zwischen Frau und Mann etwas sehr Beglückendes. Man fühlt sich mit dem Gegenüber eng verbunden und ist somit nicht mehr allein. Leider gibt es viele Menschen, welche bei einem Kuss oder schon bei einem verlängerten Händedruck Angst haben, es könnte zu Sex führen und wäre bereits Sünde. Ich schreibe aus Erfahrung. Das kann zu schwerem Leiden des sensibleren Gegenübers führen. Man fühlt sich weggestossen und verlassen. *Herr W. H. in U.*

Falsch verstandene Härte

Hautkontakt ist ein geradezu elementares Bedürfnis des Menschen, der seinen Mitmenschen sucht, ihm also begegnen will. Zärtlichkeit darf – unabhängig vom Lebensalter – kein Tabu darstellen. Natürlich manifestiert sie sich in sehr differenzierter Art. Den Senioren fehlt im allgemeinen die Spontaneität Jugendlicher. Und insbesondere wir Männer wurden ja einstmals in einer vielfach falsch verstandenen «Härte» erzogen. Diese Barriere lässt sich nur schwer überwinden. Wir leiden – vielfach unbewusst – darunter und wohl auch unsere Lebenspartnerinnen ... Vielleicht gehen wir auch deshalb so sparsam mit Zärtlichkeit um, weil Zärtlichkeit und Sexualität als Geschwisterpaar begriffen werden. Gewiss: sie haben einiges gemeinsam, vor allem menschliche Gefühle von Zuneigung und Verständnis. Doch gibt es auch eine Zärtlichkeit auf höherer Stufe, losgelöst von sexueller Animation. Diese «Blume» kann und soll auch im Alter blühen, allerdings in verfeinerter Form und nicht unbedingt unter den Augen einer kritischen Öffentlichkeit. *Herr W. Sch. in B.*

Ich mag keine Berührungen

Obwohl ich Berührungen nicht mag, nehme ich mich und mein Alter an. Jeden Morgen lächle ich meinem Körper im Spiegelbild zu und sage: «Ich habe dich lieb.» Natürlich habe ich auch Beschwerden. Wer hat schon keine? Aber ich lasse sie nicht Meister über mich werden. Alter und Alterung sind Naturvorgänge. Ich nehme sie an, ohne Angst und Trauer um die hübsche Jugend. Ich gebe mir Mühe, möglichst gut auszusehen. Hygiene und Kleidung entsprechen meinem Alter. Man ist das der Umgebung schuldig.

Frau H. G. in B.

Dem Körper Sorge tragen

Seit ich pensioniert bin, bedeutet mir der Körper sehr viel. Der regelmässige Besuch bei der Pedicure ist eine echte Wohltat für meine deformierten Füsse. Weil ich schönes Naturhaar habe, lege ich – vor allem seit ich älter bin – Wert auf einen tadellosen Schnitt. Gegenwärtig lasse ich mir beim Zahnarzt eine Brücke einsetzen, so dass sich auch meine Zähne wieder anständig zeigen lassen. Wir sollten und dürfen Sorge tragen zu unserem Körper. Wieviel gab er uns in all den langen Jahren! *Frau M. T. in R.*

Freude am Körper nicht verloren

Obwohl ich zeitlebens nur ein mässiger Sportler war, absolviere ich nach dem Aufstehen noch heute ein selber zusammengestelltes Fitnessprogramm mit einer aufsteigenden Dusche, Trokkenbürstenmassage, leichten Streckübungen und anschliessenden Atem- und Freiübungen

auf dem Balkon. Obwohl ich akzeptiere, dass mein Körper im Alter weitgehend an Spannkraft und Belastbarkeit eingebüsst hat, stellt mich mein kleines Fitnessprogramm täglich wieder ein wenig auf. Ich fühle mich hernach froh und frisch und glaube, so die ab und zu unvermeidlichen Mühsale des Älterwerdens etwas leichter verkraften zu können. *Herr E. S. in K.*

Berührung durch Farbe

Da ich allein wohne und kein Haustier halte, versuche ich, auf andere Art zu Berührungen zu kommen. Dazu gehört die Berührung durch das Wasser beim Schwimmen, Baden oder Duschen. Oft halte ich auch einfach die Arme unter das fliessende Wasser. Dieser Hautkontakt tut gut und beruhigt. Es ist unmöglich, immer menschliche Berührungen zu empfangen, wenn man sie benötigt. Aber innerliche Berührungen durch Bücher oder Erinnerungen an alte lustige Begebenheiten sind immer möglich und können auch entspannen. Wichtig ist für mich auch das Berührtwerden durch Farben. Ein farbiger Blickfang in einem Zimmer oder in der Kleidung kann Wunder wirken und zu einer positiven Lebenseinstellung verhelfen. *Frau R. R. in K.*

Ich geniesse jede Art von Berührung

In jungen Jahren bedeutete mir Körperkontakt lange nicht so viel wie jetzt im Alter. Ich geniesse jede Art von Berührung. Schon beim Coiffeur fühle ich eine gewisse Wohligkeit. Da ich auf die Berührungen von meiner Ehegattin schon seit Jahren verzichten muss, verspüre ich ein um so grösseres Reizgefühl, wenn ich fremde Damen berühre. Schon bei einem herzhaften Händedruck macht sich ein Reizgefühl bemerkbar. Auch im hohen Alter kann Sex Genuss und Befriedigung bringen, sofern das Verlangen auf Gegenseitigkeit beruht und von Herzen kommt.
Herr E. H. in B.

Angst vor Händen

Von Kindheit an habe ich Hände nur in schlechter Erinnerung. Von den Eltern hatte ich nur Schläge, aber keine Zärtlichkeit empfangen. Auch eine Lehrerin schlug mich eine Zeit jeden Tag. Später waren es Männerhände, die mir Angst machten. Ich habe geheiratet, aber es war immer Angst in mir. Meine beiden Kinder konn-

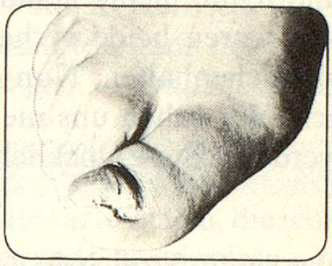
maniquick®

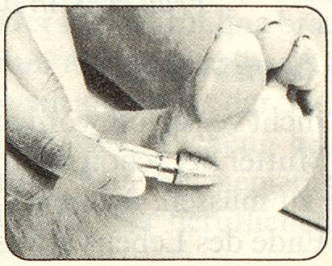
Meine Füsse
haben mich fast umgebracht

...bis ich das MANIQUICK entdeckte...

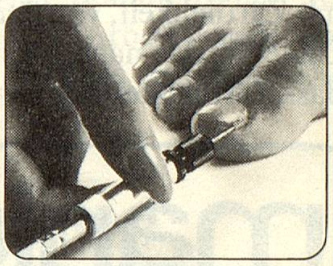
Derartige Briefe erhalte ich täglich von zufriedenen Kunden.

Keine Fußprobleme mehr
Dicke und eingewachsene Nägel, Hühneraugen und Dornenwarzen, harte Haut und Druckstellen beseitigen Sie selbst zu Hause schnell und leicht mit MANIQUICK.

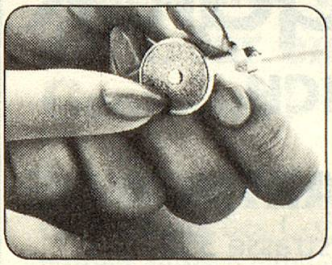




Keine harte Haut mehr
Mit dem Saphirkonus schleifen Sie harte Haut, Hühneraugen und dicke Nägel.



Keine eingewachsenen Nägel mehr
Mit der länglichen Fräse feilen Sie eingewachsene Nägel frei.



Perfekte Fuß- und Fingernägel
Mit der Saphirscheibe schleifen und formen Sie Ihre Nägel im Nu.

Kein Verschleiß
Zubehör aus unverwüstlichem Saphir

Solide Schweizer Qualität
Robuster Elektromotor

NEU
2 Geschwindigkeiten
3 Jahre Garantie

Auf schriftliche oder telefonische Anfrage erhalten Sie einen ausführlichen und kostenlosen Prospekt.

liz marchand

MANIQUICK SUISSE
Postfach 204 X
Rue Industrielle 44
2740 MOUTIER
✆ 032/93 63 63

maniquick®

te ich auch nicht streicheln. Ich wurde geschieden, lebte 10 Jahre allein mit den Kindern. Dann habe ich noch einmal geheiratet, aber die Angst vor den Händen ist geblieben. Mit 70 Jahren war ich allein in den Ferien. Ein Mann reichte mir die Hand, um mir über ein Hindernis zu helfen. Da musste ich plötzlich ganz heftig weinen. Besorgt fragte er mich, was mit mir los sei. Aber ich konnte nicht sofort darüber sprechen. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl von Glück, Wärme und Geborgenheit. Der Mann verstand mich und nahm meine Hand, so oft es möglich war. Wir waren beide verheiratet, so blieb es beim Händchenhalten. Nun sind zwei Jahre vergangen. Wir sahen uns nie wieder. Aber vergessen werde ich diese glückliche Begegnung nie.

Frau H. S. in B.

Das sanfte Streicheln des lauen Windes

Ich bin in meinem Leben nicht verwöhnt worden mit Zärtlichkeit, von der Mutter her schon nicht. Ohne ihr das nachtragen zu müssen, meine ich, dass Zärtlichkeit bis ans Ende des Lebens etwas Schönes, manchmal eben auch selten Erlebbares ist. Das sanfte Streicheln des Windes über die blosse Haut an einem griechischen Inselstrand habe ich mit bald 70 Jahren als eine Zärtlichkeit empfangen. *Frau E. R. in A.*

Von vielen Faktoren abhängig

Die Berührungen beim mitmenschlichen Kontakt und die damit verbundenen Gefühle sind von vielen Faktoren abhängig. Es kommt bei mir darauf an, wer mich berührt und ob ich gesund oder krank bin. Je nachdem kann eine Berührung Trost, Freude, Zuversicht oder Hilfe bedeuten. Eine Berührung kann auch im geistigen Sinne verstanden werden. So kann auch ein Wort oder eine Geste in mir etwas zum Klingen bringen. Neben der positiven Wirkung einer Berührung im übertragenen Sinn gibt es auch die negative, die in dümmlichen Verniedlichungen wie «Müetterli», «Mammeli» usw. ausartet.

Frau A. A. in M.

Das war netter als jede körperliche Berührung

Im fortgeschrittenen Alter verlagert sich das Bedürfnis nach Hautkontakt mehr auf Verstandenwerden. Was nützt es dem älteren Menschen, wenn ihn jemand burschikos betätschelt und sagt: «Na, Grossmutti, wie geht es Dir?» Auf so eine Berührung verzichtet man gern. Dankbar ist man hingegen für einen warmen Händedruck, ein kurzes Gespräch, in dem man das Gefühl haben kann, man werde ernst genommen. Als ich heute auf einem Bänklein sass, winkte mir eine junge Frau zu. Ich kannte sie nicht, aber als ich trotzdem zurückwinkte, lachte sie so herzlich und warf mir einen Handkuss zu. Das war netter als jede körperliche Berührung. *Frau I. S. in Z.*

Mach d'Eigli zue

Worte und Blicke können so zärtlich sein wie körperliche Berührungen. Noch heute höre ich meine Mutter sagen: «Mach d'Eigli zue», wenn sie mir den Kopf wusch. Dieser Ton in der Stimme war so zärtlich wie eine Berührung. Er wird mich bis an mein Lebensende begleiten.

Frau M. H. in B.

Das «Patschhändli» meiner Annelise

Annelise war ein «Spezialnümmerli» Mongoli. Es wurde 21 Jahre alt. Sein «Patschhändli» war

maniquick®
ZÜRICH
GUBSER & PARTNER AG
Schaffhauserstrasse 352
Haltestelle Sternen, Telefon 01 312 17 07
Badenerstrasse 286
Haltestelle Zypresse, Telefon 01 291 02 72

Reparieren Sie Ihr Gebiss selbst!

– technisch einwandfrei und dauerhaft!
Unerlässlich für Reisen und über Feiertage.
Für Ihre Sicherheit!
BONYPLUS®
In Apotheken und Drogerien.

noch mit 20 Jahren eine kleine, mollige Kinderhand, die ich gerne und in grosser Liebe in meiner Hand spürte. *Frau I. C. in N.*

Geburtstagswunsch

Ich bin eine Witwe mit einer verheirateten Tochter, einem liebevollen Schwiegersohn und drei Enkelkindern. Auf die Frage, was ich mir dieses Jahr zum Geburtstag wünsche, erwiderte ich: «Jedes der Familie soll mich im neuen Lebensjahr doch einmal kräftig in die Arme nehmen – so wie mich mein geliebter Mann jeweilen liebevoll umarmte!» Das Erstaunen war gross. Aber das Bedürfnis, von einem lieben Menschen berührt zu werden – es braucht kein Mann zu sein – erlischt nicht im Alter. *Frau K. K. in F.*

Für Zärtlichkeit gibt es keine Altersgrenze

Ich habe den Kurs «Wohltuende Hände» von Frau Huber besucht. Er hat mir für meine Arbeit im Pflegeheim sehr viel geholfen. Die meisten meiner Patienten schätzen es, massiert zu werden. Ich selber habe das Glück, einen lieben Freund zu haben, bei dem ich manchmal schlafe. Ich bin 62 Jahre alt, mein Freund ist 65. Körperkontakt ist für mich etwas sehr Schönes. Einander in die Arme zu nehmen und zu streicheln, ist auch in diesem Alter nicht tabu. Für Zärtlichkeit gibt es doch keine Altersgrenze! *Frau R. G. in N.*

Besser als eine Schlaftablette

Ich habe festgestellt, dass ein Wangenstreicheln bei einem Patienten oder alten Menschen oft mehr hilft als eine Schlaftablette oder ein Medikament. *Frau A. A. in O.*

So sollte es nicht sein

Ich war vier Jahre Hilfsschwester in einem Altersheim. Da war es für mich wichtig, dass ich den alten Menschen durch Zärtlichkeit eine Freude bereiten konnte, indem ich sie streichelte, ihnen die Hände hielt oder sogar auch einmal umarmte. So viele sind oft traurig, und da bedeutet ihnen diese Art von Zuneigung sehr viel. Leider haben viele Hemmungen, zu alten Menschen zärtlich zu sein. Das ist sehr schade. Ganz bestimmt verliert sich das Bedürfnis nach Zärtlichkeit im Alter nicht. Darum streicheln alte Menschen auch so gerne Tiere. Auch ich habe während meiner unglücklichen Ehe nur meine Katze zum Liebkosen gehabt. Ein Ersatz für menschliche Wärme. So sollte es nicht sein! *Frau R. M. in S.*

Wie der Körper, so die Seele

Im Alter kommt unser Körper rascher ins Frösteln. Wir stellen die Heizung höher, brauchen mehr Wärme. So auch unsere Seele. Wie leicht fröstelt oder friert auch sie. Da kann eine gute, warme Hand ohne Worte so hilfreich und tröstlich sein. Welch ein Geschenk, an einer warmen Hand still durch den bunten Herbstwald zu wandern. Das ist wie Abendrot, ganz tief innen hört man die Glocken klingen. *Frau R. A. in Z.*

Die vier Jahreszeiten

Der Liebesfrühling brachte zarte Zeilen, die ich – nun allein und einsam lebend – wieder lese und mein altes Herz daran erwärme. Dann kamen die leidenschaftlichen, heissen Sommerzeiten der Ehe. Mit viel gemeinsamer Arbeit wurde der Gipfel des beruflichen Erfolges erstiegen. Die

Reizarmer Kaffee? Ja, ... für empfindliche Geniesser!

Für Kaffeeliebhaber, die auf die belebende Wirkung des Coffeins nicht verzichten wollen, jedoch gewisse Reizstoffe – die von Natur aus im Bohnenkaffee vorhanden sind – schlecht vertragen, gibt es einen ganz speziellen Kaffee: «Café ONKO S». Dieser feine Bohnenkaffee wird vor dem Rösten mit einem patentierten Verfahren von vielen Reizstoffen befreit. So schonend, dass das Coffein und das ganze Aroma voll erhalten bleiben. «Café ONKO S» ist eine Spezialität für Kaffeefreunde, die beim Genuss auch auf Verträglichkeit achten. ONKO S ist erhältlich als Bohnenkaffee, als gemahlener Kaffee – geeignet für Espressomaschinen und Filterzubereitung – sowie als gefriergetrockneter Schnellkaffee. – Schon probiert?

herbstlichen Jahre rückten heran, wo wir im langen, dunklen Tal der Krankheit wanderten, uns fest an der Hand hielten und den Abschied – um den Winter wissend – vorbereiteten. Auch dieser war bis zur letzten Stunde von mittragender Zärtlichkeit umwoben. Gegenwärtig vermisse ich diese am meisten. Die feste Hoffnung des Wiedersehens ist ein Trost, aber die physische Gegenwart fehlt jede Stunde. *Frau M. M. in C.*

Gib mir s Handerl

Als mein Mann nach einem fünfwöchigen Spitalaufenthalt wieder nach Hause durfte, begann eine schöne Zeit. Die Gedanken von früher waren weg. Er freute sich über alles. Jahrelang hatten wir für uns zu wenig Zeit. Nun konnten wir miteinander reden und Spaziergänge machen. In diesen schönsten, aber durch die Krankheit auch schwersten 19 Monaten hielten wir uns oft die Hände. Und als wir im Fernsehen Alfred Böhm zu seiner Frau sagen hörten: «Gib mir s Handerl», wurde das unser Spruch. Immer wieder, auch in schlaflosen Nächten, haben wir uns dies gesagt und daraufhin unsere Hände ineinandergelegt. Vor kurzem habe ich diese wohltuenden Hände nun verloren, und ich habe Heimweh nach unseren Berührungen. Das Bild in der Zeitlupe hat mich zum Weinen gebracht. Aber im Glauben werden sich unsere Hände wieder finden. *Frau M. E. in C.*

Zwai Händ

Zwai Händ darf y haa.
Zwai Händ sin mir guet.
Zwai Händ an mym Gsicht a –
wie guet das aim duet!

Die Händ mecht i bhalte
fir Lääben und Dood, –
so lang bis e kalte
Huuch driber goht ... *Frau H.W. in B.*

Auswertung: Yvonne Türler

Naturkraft für uns alle - aus der vielfältigen Blumen- und Blütenwelt -

Die zunehmende Rückbesinnung auf das Gesunde, auf das Natürliche hat sich in den letzten Jahren stark unter allen Schichten und in allen Altersklassen ausgedehnt. Inzwischen sind in der modernen Ernährung Produkte aus dem Bienenvitalstoff-Bereich nicht mehr wegzudenken. Die Natur bietet hier in der Verbindung von Honig, Blütenpollen, Honigpollen und Gelée Royal ein rein biologisches Wirkstoffsystem zur allgemeinen Leistungssteigerung und Vitalisierung, zur Förderung von Konzentration und Ausdauer, zur schnelleren Regeneration bei Erschöpfung und zur Vorbeugung gegen Mangelerscheinungen.

Bio Athletik - ein durch und durch natürliches Mittel

Die Produkte von **Bio Athletik** sind schon seit geraumer Zeit im Fachhandel erhältlich. Dank seinen ausschliesslich natürlichen Substanzen sind sie unter Sportlern sehr beliebt. Regelmässig werden sie auch als Leistungsträger von "Normalverbrauchern" angewendet. **Bio Athletik** hat neu das "Verpackungsgesicht" geändert und zeigt jetzt deutlich, für wen alles die verschiedenen Produkte zur Anwendung geeignet sind.

Bio Athletik Naturprodukte aus Gelée Royal, Honig, Blütenpollen, Honigpollen und Honig/Apfelessig werden sorgfältig und liebevoll nach eigenen Rezepturen hergestellt. Sie tragen dazu bei, Ihre Vitalität zu erhalten und helfen Ihnen gut durch den Winter zu kommen.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei Bio Athletik Vertriebs AG, 9500 Wil

Tel. Nr. 073/ 23 87 77