

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 69 (1991)  
**Heft:** 1: -

**Rubrik:** Lesermeinungen : sind Weihnachten noch Weihnachten?

### **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](#)

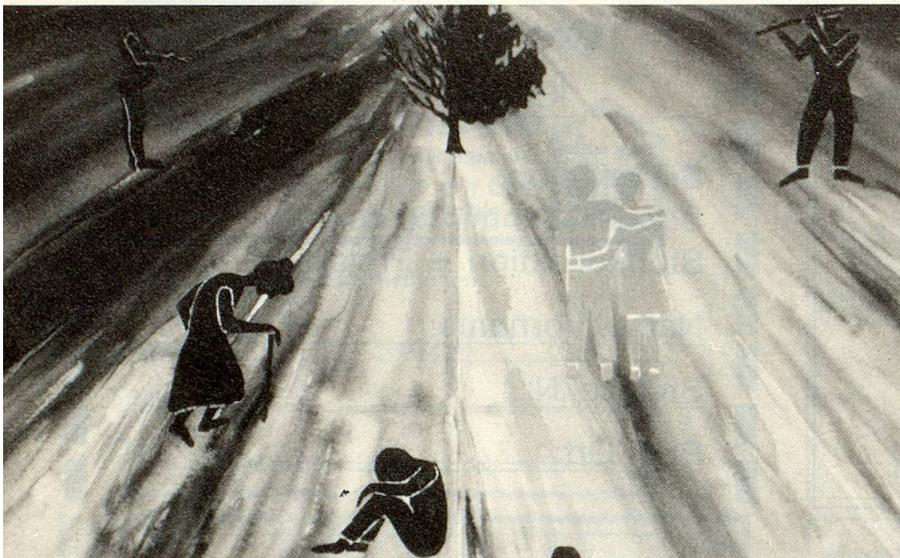
### **Terms of use**

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:** 20.07.2025

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

# Sind Weihnachten noch Weihnachten?



**Die Schilderungen der 71 Leserinnen und Leser, welche zum Thema «Weihnachten» Stellung genommen haben, sind in den meisten Fällen Gegenpole zu den Stimmen der Jugendlichen, welche in der letzten Nummer abgedruckt waren. Zwar klingt im einen oder anderen Beitrag eine leise Wehmut über die heutigen Gesellschaftszustände an, im grossen und ganzen scheinen ältere Menschen aber weniger an den Zeichen der Zeit zu leiden. Weihnachten hat bei ihnen nach wie vor einen grossen Stellenwert und ist der Inbegriff von familiärer Zusammengehörigkeit, weshalb wohl verschiedene Leserinnen und Leser Erinnerungen an ihre eigene Jugendzeit aufleben liessen.**

## **Eine Vorwegnahme des Festes**

Zum voraus kann ich mich nicht mehr auf Weihnachten freuen: Wenn ich an die verhungerten, gefolterten Menschen, an all das Elend und die Not in der ganzen Welt denke, kommt wirklich keine Vorfreude auf. Was mich persönlich an der Vorweihnachtszeit stört, sind die vielen, auf Plätzen und Strassen aufgestellten Tannenbäume mit elektrischen Kerzen und die lautstark zu hörenden Weihnachtslieder in den Geschäften. Das ist doch eine Vorwegnahme des eigentlichen Festes. Am Weihnachtstag aber spüre ich dann die Freude doch, wenn unsere Kinder und die Grosskinder zum Feiern zu uns kommen. *Frau D. K. in T.*

## **Hat das Christentum versagt?**

Ein paar Tage vor Weihnachten: Ich sitze in der warmen Stube und bastle am letzten Weihnachtsgeschenk. Ich hab's geschafft, ohne Stress und Hetzerei habe ich die Festvorbereitungen erledigen können. Aus dem Radio klingt gedämpfte Musik: «Singen im Advent». Alle Voraussetzungen für eine festliche Weihnachtsstimmung sind gegeben ... Da folgen die Nachrichten: Eine Fabrik hat ihre Tore geschlossen. Die Arbeiter bekommen auf die Festtage die Kündigung. In Jerusalem wieder Vergeltungsmassnahmen zwischen Arabern und Juden. Im Osten ist ein Politiker, auf den die ganze Welt grosse Hoffnungen gesetzt hat, zurückgetreten. Am Golf verschärft sich die Krise. Säbelrasseln in den USA. Was wird bis Weihnachten sein? 2000 Jahre früher in Palästina: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden ... Kein Platz in der Herberge. Flucht nach Ägypten. Kindermord in Bethlehem. Die Menschheit ist in den zwei Jahrtausenden nicht wesentlich anders geworden. Hat das Christentum versagt? *Frau I. K. in F.*

## Vorfreude ist die schönste Freude

### Zeit für Besuche und Briefe

Früher habe ich auch Vorweihnachts-Stress gekannt. Aber jetzt darf ich in meinem Altersstübchen die Festzeit erleben. Die Weihnachtsgeschenke kaufe ich oft im Laufe des Jahres, und Anfang Dezember wird alles verschickt. Nachher bleibt mir viel Ruhe und Zeit für Besuche, Briefe oder Telefongespräche. Eben habe ich lange einen Sonnenuntergang betrachtet, bis die letzte Wolke erlosch, und jetzt ist alles grau verhangen. Man kann sich vorstellen, wie das sein wird, wenn in diese Dunkelheit das Licht, Jesus Christus, scheint.

*Frau M. E. in R., 79j.*

### Guetzli-Weihnacht

Weihnachten bedeutet mir sehr viel. Ich mache eine ganze Woche lang nur Weihnachtsguetzli: 20 Sorten und mehr. Nach dem 6. Dezember fange ich an. Vorher wird alles eingekauft: 6 Kilo Butter, 60 Eier usw. Letztes Jahr habe ich 45 Guetzlisäckli verschenkt. So habe ich alle Jahre meine Guetzli-Weihnacht und fühle mich sehr glücklich dabei. Etwas anderes schenke ich nicht. *Frau A. F. in S., 68j.*

### Wir haben zehn Tage gefeiert

Zehn Tage vor Weihnachten haben mein Mann und ich beschlossen, uns gut auf Weihnachten vorzubereiten. Zum Einstimmen haben wir regelmässig nach dem Mittagessen eine Gram-moplatte mit Adventsgeschichten und Weihnachtsliedern laufenlassen. Dazu haben wir uns bequem hingesezt und uns ganz entspannt dem Thema hingegeben. Dies tat uns seelisch und körperlich so gut, dass wir diesen «Brauch» nächstes Jahr wieder aufleben lassen wollen. Geschenke machen wir uns keine, höchstens eine Tüte Pralinés. Dafür geben wir uns je län-

ger je mehr Mühe, einander mit grosser Sorgfalt und Liebe zu begegnen. Das ist das grösste Geschenk, wenn es uns gelingt. *Frau R. B. in A.*

### Eine schwere Zeit

Ich arbeite in einem sozialen Beruf. Oft wird mir bereits anfangs Herbst angst und bange, wenn ich an die Vorweihnachtszeit denke, an die vielen Menschen, die in Nöten sind. Gerade heute war ich bei der Mutter einer kürzlich verstorbenen Schulkameradin. Auf ihrem Nähtischchen stand das Bild meiner Freundin, die mir sehr verbunden war. Daneben sass die in sich gekehrte Mutter, hilflos, ohne Tränen, aber auch ohne Worte. Ich hätte ihr so gerne frohe Weihnachten gewünscht, doch gerade dies hätte ich als Schlag ins Gesicht der alten Frau empfunden. So bin ich ebenfalls still geblieben, habe die Hand der Frau genommen und mit ihr stille Rückschau gehalten auf die Zeit, wo nicht das Bild der Tochter, sondern sie selber bei uns war. Für mich sind solche Besuche in der Vorweihnachtszeit alltäglich, doch sie gehen tief. Die Zeit, in der andere Frauen Guetzli backen und Päckli verzieren, ist für mich eine schwere Zeit. Doch ich weiss immer wieder neu, dass gerade diese Menschen mich nötig haben und mich brauchen. *Frau K. S. in R.*

## So war es damals ...

### Nur die Erinnerung zählt

Für mich wird es das Schönste bleiben, wenigstens einmal im Jahr die innere Uhr zurückzudrehen und an jene Zeit zu denken, wo wir acht Kinder es kaum erwarten konnten, bis Mutter den Christbaum schmückte. Ein jedes von uns bekam eine Orange und ein paar Nüsse. Diese Atmosphäre in der «Alten Mühle», wo wir wohnten, muss man erlebt haben. Ich brauche



keine Geschenke, diese Tage der Erinnerung an damals sind, nebst der Gesundheit, die mir der Schöpfer gab, das grösste Geschenk! Der ganze Kommerz lässt mich so kalt wie einen Eisberg, nur die Erinnerung zählt!

*Herr J. T. in D.*

### Manche Träne rollte

Wenn alle Weihnachtsvorbereitungen erledigt sind und die Geschenke eingepackt auf unser Fest warten, packt mich eine leise Wehmut. Erinnerungen werden wach an die Weihnachten in der grossen Sippe. Alle sassen wir beim überladenen Weihnachtsbaum und sangen die alten Lieder. Das falsche Singen unserer Tanten belächelten wir im Versteckten, und die Weihnachtsgeschichte, die der Vater vorlas, war uns nicht neu, doch sie gehörte dazu. Die Geschenke waren nützliche Sachen, und manche Träne rollte, wenn die Holzschuhe von meiner Gotte wieder schwarz waren anstatt braun, wie ich es mir so sehr wünschte, der Fünffränkler gerade in die Haushaltskasse rutschte und ich schon das Beissen an den Beinen spürte von den langen wollenen Strümpfen, welche mir die Tanten strickten. Aber irgendeine Freude war immer dabei, von meinen älteren Geschwistern oder meiner Mutter, und jedesmal war es trotz allem das schönste Weihnachtsfest.

*Frau M. H. in S.*

### O selige Zeiten!

In meiner Jugendzeit war für mich Weihnachten eine Zeit voller Erwartung. Schon die Adventszeit war geheimnisvoll umwittert, und dank guten Eltern, die noch für uns sechs Kinder Zeit hatten, erlebten wir eine stille, nachdenkliche Zeit ohne Reklame an allen Ecken. Radio und Fernsehen gab es noch nicht, dafür übte man im Kreis der Familie Lieder und Musikstücke, die dann am Heiligen Abend das Weihnachtsfest verschönerten.

O selige Zeiten, wo sind sie geblieben? Der Gabentisch für uns Kinder war, der Zeit während des Ersten Weltkrieges entsprechend, sehr bescheiden. Für mich persönlich aber war ein Birnweggen und ein Glas Honig ein Leckerbissen, an dem man sich möglichst lange erfreute, also damit sehr sparsam umging. Und dann erst die Mitternachtsmette in der Kirche, wie leuchtete alles so feierlich, und die Gesichter der Menschen strahlten einen Frieden aus, den man heute oft suchen muss.

*Herr T. L. in U.*

## ... und so im Jahr 1990

### Feier der Verbundenheit

Seit Grossmutter's Zeiten war der Christbaum in unserem Hause Tradition. Für mich stand fest, dass ich die Tradition weiterführen wollte, auch wenn ich einmal allein sein würde. Ich kenne genug einsame Menschen. So stand denn am Heiligen Abend auch dieses Jahr wieder ein geschmücktes Bäumchen auf dem Tisch im Wohnzimmer. Sechs Frauen sassen wir im Kreis. Jede hatte irgendwann einen lieben Menschen verloren. Vom Plattenspieler erklangen die alten Weihnachtslieder, und ich las eine kleine Geschichte. Danach gab es einen einfachen Imbiss. Ich weiss, es gibt Menschen, die solch gefühlsträchtigen Stunden durch Reisen entfliehen. Für mich gibt es Weihnachten nur zu Hause. Der Geist lieber Verstorbener lebt in den alten Räumen, und das Weihnachtsfest wird zur Feier der Verbundenheit.

*Frau A. W. in W., 76j.*

### Eher Belastung als Freude

Dieses Jahr war Weihnachten nicht besonders schön. Mein Mann ist bald eineinhalb Jahre im Spital. Er hatte einen Unfall und ist leider im Kopf nicht mehr gut. Über Weihnachten nahmen wir ihn für ein paar Tage nach



## Sind Weihnachten noch Weihnachten?

Hause. Da man kein Gespräch mehr mit ihm führen kann, war es anstatt Freude eher Belastung. Jedoch hoffe ich, dass er gespürt hat, dass man es gut mit ihm meint.

*Frau H. Z. in F., 71j.*

### Allein in meiner Stube

Meine schönsten Weihnachten waren jene mit der ganzen Familie, meinem Mann, unseren Kindern und Enkeln. Es wurden Weihnachtslieder gesungen, und wir waren eine innige, fröhliche und herzliche Gemeinschaft. Heute sitze ich am Heiligabend allein in meiner Stube, bete und höre die Weihnachtsgeschichte, wunderschön von Kindern erzählt: «D'Zäller Wiehnacht» von Paul Burkhardt.

*Frau E. S. in Z.*

## Unvergessliche Weihnachtserlebnisse

### Weihnachten war immer ein Schock

Als ich fünf Jahre alt war, erlebte ich eine traurige, aber wahre Geschichte. Meine Eltern waren geschieden. Ich lebte bei meinem Vater. Da gab es keine Weihnachten, weder Baum noch Geschenke. So machte ich mich denn auf zu meiner Mutter, die ein paar Strassen entfernt wohnte, um zu sehen, ob mein Bruder dort auch keine Weihnachten hatte. Es war schon dunkel, als ich in die Kellerwohnung kam. Der Christbaum brannte. Der Freund meiner Mutter nahm mich auf die Arme, und ich durfte etwas vom Baum nehmen. Als dies mein Bruder sah, schrie er wie am Spiess, alles gehöre ihm. Der Klaps, den ihm der Mann verabreichte, bewirkte nur noch mehr Geschrei, worauf mich meine Mutter vor die Tür stellte. Ich aber fand keinen Ausgang und hockte mich in einen Winkel, bis ich einschliefe. Ein Liebespaar hat mich schliesslich gefunden, als ich schon sehr kalt war. Verkräftet

hatte ich dieses Erlebnis nie. Weihnachten war immer ein Schock für mich, bis ein Hypnotiseur diesen Knopf gelöst hat.

*Frau H. S. in B., 73j.*

### Eine «lausige» Geschichte

Meine schönste Weihnacht war zugleich die letzte, an der unsere Mutter noch lebte. Mit Erlaubnis des Gemeindepräsidenten, des Pfarrers und des Arztes ging ich mit ihr zu einer armen Familie, die zehn Kinder hatte. Sie nahm einen Tannenbaum mit, den wir vom Briefträger erhalten hatten, einige Kerzenhalter, Kerzen und etwas Engelshaar. All das versteckte sie draussen im Schnee. Dann gingen wir ins Haus, um die Kinder zu waschen. In einem Korb hatte sie Badetücher, Schmierseife und Bürstchen mitgebracht sowie zehn Lausekappen und etwas zum Desinfizieren. Jedes Kind musste auf einen Schemel sitzen, und Mutter schnitt die Zottel voll Nissen und Läuse weg und warf sie ins Feuer. Wie das zischte! Darauf wurden die Kinder gebadet und mussten die Lauskappen anziehen. Als die Wascherei vorbei war, holte die Mutter den Tannenbaum herein, zündete die Kerzen an und verteilte Weihnachtsgebäck. Das waren meine schönsten Weihnachten, weil unsere Mutter noch lebte und ich dieses Opfer bringen musste.

*Frau M. S. in K.*

### Diese Augen vergessen wir nie

Jahrelang schon erfreute uns einzig ein schön geschmücktes Bäumchen an Weihnachten, die Geschenke waren abgeschafft. Dafür ging eine grössere Gabe dorthin, wo wir das Jahr hindurch auf Armut und Not stiessen. So stapften wir denn an einem 25. Dezember den Berg hinauf. Ein abgelegenes, baufälliges Bauernhaus, in dem zwei alte Leutchen wohnten, war unser Ziel. Endlich: Der Hund bellte, und der alte Mann öffnete vorsichtig

ein kleines Fensterchen, sicherlich nichts Gutes ahnend, als er uns Unbekannte sah. «Das Christkind lässt grüssen und wünscht Ihnen schöne Weihnachten», mit diesen Worten überreichten wir dem Mann das Paket. Die angstvollen Augen staunten uns ungläubig an. Nie werden wir diese Augen vergessen. Mit zitternden Händen nahm er schliesslich die Gabe ohne ein Wort entgegen. Überglücklich kehrten wir um, in Gedanken bei den zwei alten Leuten, denen wir Freude und eine Überraschung bringen durften. Eigentlich waren wir die Beschenkten. *Frau H. B. in B., 73j.*

### Waldweihnacht mit Nachspiel

Um im Aktivdienst 1939 nicht zuviel Heimwehstimmung aufkommen zu lassen, beschloss der Kommandant die Durchführung einer Waldweihnacht, dessen Organisation dem jüngsten Offizier, das war ich, übertragen wurde. Ich stellte unter anderem ein kleines Orchester auf: zwei Violinen, zwei Handorgeln und die beiden Batterietrompeter. In der Nähe des Dorfes fand ich eine geeignete Waldlichtung, wo ich eine Tanne mit Kerzen und Äpfeln dekorieren liess. Einen Fahrer mit Pferd bestimmte ich als Samichlaus, und eine hübsche Jurassierin erklärte sich bereit, als Christkind mitzumachen. Am 24. Dezember marschierte die Batterie bei klirrender Kälte und viel Schnee in den Wald. Die Kerzen brannten, wir spielten und sangen einige Lieder. Der Kommandant hielt eine packende Ansprache. Und dann hörte man von ferne ein Glockengebimmel, das immer näher kam: Der währschafte Samichlaus, von einem höchst liebenswerten Christkindli und einem schwer beladenen Pferd begleitet, erschien in der Runde. Das Christkindli überreichte jedem Wehrmann das vom Bund zugesandte Päckli, nachdem es vorher radebrechend die ihm fremden Namen

entziffert hatte. Mit Musikbegleitung kehrten wir schliesslich ins Dorf zurück, wo die Küchenmannschaft ein ausgezeichnetes Nachtessen vorbereitet hatte. (Für mich hatte diese Weihnacht noch ein «Nachspiel», haben doch das damalige Christkindli und ich drei Jahre später geheiratet!)

*Herr O. P. in R.*

### Traurige Erinnerungen

#### Musste ich zuerst ertauben?

In meiner Jugendzeit wurden wir ins Weihnachtsklischee vom holdseligen Jesulein und den singenden Englein verpackt. Wir glaubten daran, und trotz Kriegs- und Nachkriegsjahren war dies eine verzauberte Zeit. Selbst als Erwachsene dachte ich, mit unseren Kindern noch so umgehen zu müssen und eine heile Welt zeigen zu können. Das änderte sich jedoch schlagartig, als ich in einer Christnacht fast völlig ertaubte. Was blieb da noch übrig vom Singen, Musizieren und all dem Weihnachtsrummel? Stille und Leere um mich, keine menschliche Stimme mehr, kein Wort mehr über Weihnachten. Erst eine Reise mit einem fünftägigen Aufenthalt in Bethlehem führte zur Erkenntnis: Christus wurde für uns alle arm und hilflos geboren, um uns zu erlösen. Musste ich zuerst ertauben, um zu begreifen, was Christi Geburt für uns bedeutet? So hart dies für mich ist, aber ich habe dadurch gelernt zu verstehen, weshalb so viele Menschen verzweifelt sind in der Weihnachtszeit.

*Frau H. W. in D.*

#### Ich sehe voll Bewunderung zu meiner Tochter auf

Am 14. Dezember, also kurz vor Weihnachten, starb mein Schwiegersohn nach vierjähriger Krankheit. Meine Tochter stand mit drei kleinen Kindern mittellos da. Begreiflicher-

Sind  
Weihnachten  
noch  
Weihnachten?





weise graute mir damals vor dem Fest, doch es sollte eines der eindrucksvollsten für mich und meinen Mann werden. Noch jetzt, nach 14 Jahren, sehe ich meine Tochter, neben dem Christbaum auf einem Schemel sitzend, die drei vaterlosen Kinder am Boden um sie herum kuschelnd, ihnen die Geschichte von der Geburt Christi erzählend. Woher nahm sie wohl die ungeheure innere Kraft, ruhig und ohne Tränen, die Kinder an sich schmiegend, überhaupt reden zu können? Als Mutter sehe ich voll Bewunderung zu meiner Tochter auf, die sich in all den Jahren nie über ihr hartes Schicksal beklagte.

*Frau H. E. in F.*

#### **Alles geschah an einem 24. Dezember**

Ich war vielleicht zwölf Jahre alt, als ich jene eindrucksvolle Passage von Frank Bowald las. Sie spielt an einem 24. Dezember. Bowald befand sich schon stundenlang auf einem Fluss. Die Hitze war drückend, das Klima feucht. Plötzlich wurden seine Gedanken gefangen, er musste intensiv an seinen Vater denken. Viel später erfuhr er, dass gerade an diesem Tag sein Vater gestorben war. An die eben geschilderte Passage erinnerte ich mich wieder, als ich zwölf Jahre später, wie Bowald in Afrika tätig, an einen Kollegen im Busch an einem 24. Dezember ein Telegramm weiterleiten musste mit der Nachricht, dass sein Vater gestorben war. Und am 24. Dezember 1957 erhielt ich von meinem Bruder ein Telefon, dass es unserem Vater nicht gut gehe. Obwohl das Festessen bereits auf dem Tisch stand, machte ich mich sogleich auf den Weg. Meine düsteren Ahnungen bestätigten sich, als ich im Elternhaus anlangte: Mein Vater lag schon auf dem Totenbett.

*Herr H. H. in N.*

## **Das schönste Weihnachtsgeschenk**

### **Andern eine Freude bereiten**

Für mich ist Weihnachten kein Stress, denn grosse Geschenke mache ich nicht. Die Kinder können das ganze Jahr ihre Wünsche erfüllen, und so kommt der «Weihnachtsbatzen» den hungernden Kindern zu gut. Was mich immer ein wenig traurig stimmt, ist, dass Weihnachten vor lauter Angeboten in den Schaufenstern zum grossen Teil den wahren Sinn verloren hat. Ich selber gehe am 24. und 25. Dezember immer ins Alters- und Pflegeheim, um mit Menschen, die keine Angehörigen mehr haben, zusammensitzend und zu plaudern. Wenn ich die Freude dieser Leute spüre, ist das für mich ein grosses Weihnachtsgeschenk.

*Frau H. W. in N., 64j.*

### **Es tönte wie Engelsgesang**

Ich erwartete mein erstes Kind. Am Weihnachtsmorgen erwachte ich in einem Zürcher Aussenquartier, weil sich das Kind fest bewegte. Ich blieb im Bett liegen, denn ich freute mich an den Lebenszeichen. Und da – es tönte für mich wie Engelsgesang – auf der Strasse näherte sich langsam eine Gruppe, zweistimmig erklang «Es ist ein Ros' entsprungen». Ich stand nicht auf, wollte gar nicht sehen, wer da sang. Wollte nur geniessen, wie der Gesang langsam näher kam und leise wieder verklang. Das war für mich das schönste Weihnachtsgeschenk.

*Frau U. S. in B., 69j.*

### **Wir konnten wieder hoffen**

Unser zwölfjähriger Sohn lag schon zwei Monate im Spital, weil er von einem Unfall her eine Knochenzyste in einem Bein hatte. Einige Wochen vor Weihnachten wurde er operiert, worauf uns der Oberarzt erleichtert mitteilen konnte, dass wir nun wieder Hoffnung haben können, dass das

Bein doch nicht abgenommen werden müsse, wie es zuerst den Anschein gemacht habe. Das war dann das schönste Weihnachtsgeschenk für die ganze Familie. *Frau M. W. in K.*

### Der rosarote Unterrock

Meine Mutter hatte drei Gottenkinder, die sie an Weihnachten immer sehr grosszügig beschenkte. Die eigenen Kinder hingegen mussten ihre Wünsche ziemlich zurückstecken, weil das Geld für grosse Ansprüche nicht reichte. Mit Neid und Hassgefühlen schauten wir auf die Pakete für die Gottenkinder. Einmal strickte unsere Mutter schon Wochen vor Weihnachten an einem rosaroten Unterrock, in

den sie mit dem Muster feine Fältchen zauberte. Natürlich wieder für so ein liebes Gottenkind, dachten wir. Wir warteten gespannt, bis sie den fertigen Unterrock in ein Paket einpackte, aber plötzlich war er verschwunden. Als ich an Weihnachten unter dem Christbaum ein weiches Paket fand, wurde mir ganz mulmig, es war der wunderschöne Unterrock, an dem meine liebe Mutter jeden Abend fleissig strickte und den ich bereits bei einem ihrer Gottenkinder vermutete. Ich zog ihn an und weinte viele Tränen. Noch heute muss ich weinen, wenn ich an diese geheimnisvolle Weihnacht denke. *Frau I. S. in Z.*

Auswertung: Yvonne Türler

Sind  
Weihnachten  
noch  
Weihnachten?



### VERGESSLICH GEWORDEN?

Vergesslichkeit ist oft das erste Signal des Älterwerdens. Ständiges Müdesein, nachlassen der Leistung und Schwindelgefühle kommen dazu. Es ist Zeit für Arterosan plus.

## ...Zeit für Arterosan plus

Arterosan plus enthält Ginkgo, Extrakt aus den Blättern des japanischen Tempelbaumes. Ginkgo aktiviert die Durchblutung des Gehirns.

Dazu Knoblauch: Ein Volksmittel bei Arteriosklerose.

Dazu Weissdorn: Hilft bei nervösen Herzbeschwerden.

Dazu Melisse: Für ruhige Nerven.



Galactina Pharma

**Neu: plus Ginkgo**

In Apotheken und Drogerien. Auch für Diabetiker geeignet.

## Reizarmer Kaffee! ... zum Genuss und Wohlergehen.

Nicht jedem bekommt jeder Kaffee. Das liegt oft an gewissen Reizstoffen, die bei empfindlichen Personen Beschwerden auslösen können. Für solche Kaffeefreunde – die sonst das Coffein gut vertragen und schätzen – gibt es eine ideale Lösung: den reizarm veredelten «Café ONKO S». Dieser feine Bohnenkaffee wird vor dem Rösten mit einem Spezialverfahren von vielen Reizstoffen befreit. Er bleibt aber völlig coffeinhaltig, schmeckt besonders herzhaft und aromatisch. Deshalb ist «Café ONKO S» auch so beliebt. Er ist erhältlich als Bohnenkaffee, als gemahlener Kaffee – geeignet für Espressomaschinen und Filterzubereitung – sowie als gefriergetrockneter Schnellkaffee. Probieren Sie ihn!