

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Ihre Seiten

### **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:** 02.02.2025

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



# Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich

## BÜCHER

### EIN LAUSCHENDES HERZ

*Fest hält sie dich im Griff, die Spirale von Mittelmass und Enttäuschungen. Durch Brachland musst du gehen, auf Durststrecken wandern auf dem Lernpfad des Lebens.*



Dieses kleine Gedicht mit dem Titel «Durststrecken» ist eine Kostprobe aus dem Gedichtband von Lilly Ronchetti «Mein Herz will lauschen». In sechs Kapiteln nimmt die Autorin die Leserinnen und Leser mit auf eine poetische Wanderung durch Erinnerungen, Gedanken, Natur- und Alltagseindrücke. Die Kunstmalerin Rosemarie Zemp-Pfister hat das 120 Seiten starke Büchlein mit acht stimmungsvollen Aquarellen illustriert. Der Gedichtband «Mein Herz will lauschen» ist zu beziehen beim Abendwind-Verlag, L. Ronchetti-Steffen, Sertelstrasse 4, 6260 Reiden, Telefon 062 758 27 40, Mail [wegdeslebens@bluewin.ch](mailto:wegdeslebens@bluewin.ch), Preis: CHF 27.80, keine Versandkosten.

## GESCHICHTEN VON FRÜHER

«Alte Menschen, die aus ihrer Jugendzeit erzählen, können noch einmal hüpfen und springen, barfuss gehen, Düfte und Gerüche einatmen, Freuden und Leiden nochmals empfinden...» Dieser Satz steht im Vorwort des Buches «Gelebtes Leben» von Margrit Gloor. Als Pflegefachfrau und diplomierte Fachfrau für Lebensbegleitung im Alter hörte die Autorin hin, wenn die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Blumenfeld in Altstätten SG von früher erzählten. Sie schrieb diese Erinnerungen auf – in der schlichten, unmittelbaren Sprache der Erzählenden. Entstanden ist ein Buch, das sich auch zum Vorlesen gut eignet. Die Geschichten handeln von der Maikäferplage und der Metzgete, vom Waschtag und vom Nachtopf, von der Schulreise und von vielen weiteren Begebenheiten von anno dazumal.

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Die Zeitlupe dankt Ihnen für Ihre Beiträge. Vor allem freut sie sich über Fotos, Bilder und Illustrationen. Doch bitte haben Sie Verständnis, wenn wir eine Auswahl treffen und Zuschriften – auch eingesandte Gedichte und Erinnerungen – kürzen müssen. Wir führen darüber keine Korrespondenz. Gefundene Lieder und Gedichte leiten wir gerne weiter. Unsere Adresse: Zeitlupe, Leserstimmen, Postfach 2199, 8027 Zürich, Mail [zeitlupe@pro-senectute.ch](mailto:zeitlupe@pro-senectute.ch)

Das Buch «Gelebtes Leben» von Margrit Gloor ist für CHF 16.– (plus Versandkosten) bei der Autorin erhältlich: Margrit Gloor, Bahnhofstrasse 19, 9450 Altstätten, Telefon 071 755 53 33.

## CD

### LEIDENSCHAFTLICHER WANDERER



BILD: EMANUEL AMMON/AURA

Sein ganzes Berufsleben lang hatte der Neurowissenschaftler Werner P. Koella kaum Zeit für sich und seine Hobbys. Das änderte sich erst, als er 1972 pensioniert wurde:

Kreuz und quer durchwanderte er die Schweiz, mehrere Tausend Kilometer legte er dabei zurück. Nach jeder Etappe machte er sich seine Notizen, im Bahnabteil, im Hotelzimmer oder zu Hause. Aus diesen unzähligen Unterlagen entstand schliesslich die CD «Tour de Suisse per pedes» – 14 grosse Touren mit insgesamt 168 detailliert beschriebenen Etappen und dazugehörigen Fotos. Die Routen führen von Oberwil im Baselland nach Müstair, von Basel auf den Grossen St. Bernhard oder von St. Margrethen nach Genf. Dazu schreibt der Neunzigjährige ein «Hohelied auf den Wandersport», denn er ist überzeugt: «Das Wandern fördert die Gesundheit und verbessert unser Wohlbefinden.»

Die CD «Tour de Suisse per pedes» von Werner P. Koella ist im Eigenverlag erschienen und kann für CHF 20.– (plus Versandkosten) bezogen werden bei: Geschäftsstelle der Schweizer Wanderwege, Monbijoustrasse 61, Postfach, 3023 Bern, Telefon 031 370 1020, Mail [info@swisshiking.ch](mailto:info@swisshiking.ch)

## GEFUNDEN

Folgende Lieder und Gedichte aus der letzten Zeitlupe konnten gefunden werden:

- Das «Rennsteiglied» mit dem Refrain «Diesen Weg auf den Höhn bin ich oft gegangen...» wurde vom Heimat- und Volksmusikanten Herbert Roth komponiert, der Text stammt von Karl Müller.
- Der Text der «Hymne an die Nacht» von Ludwig van Beethoven, die mit den Worten beginnt «Heil'ge Nacht, o giesse du Himmelsfrieden in dies Herz...», konnte gefunden werden.
- «Alle Rosen, sie blühen am Wege rot...» heisst es im Refrain zum gleichnamigen Soldatenlied «Alle Rosen».
- Ebenfalls ein Soldatenlied ist «De Gäneral und ich», das mit den Worten anfängt: «I eusem Schwyzerländli häts 22 Kantön...» Geschrieben hat es W. Steiner, komponiert wurde es von M. Friedli.
- «Wechsel der Dinge» heisst die Volksweise, deren vierte Strophe lautet: «Und kommen wir wieder als Freunde zusammen auf wechselnder Bahn, so knüpfen ans fröhliche Ende den fröhlichen Anfang wir an.»

## GESUCHT

Leserinnen und Leser suchen

- Ein Leser sucht die Texte der folgenden Schlager aus den Vierzigerjahren: «Det am Bellevueplatz uf em Dampfschiffstäg am schöne Zürisee...» und «Z Züri uf de Bahnhofstross es rassigs Mädi stoht...»
- «Dort am Haus an der Eck, da klebet fest ein kleines Nest, ein Schwalbennest...» Wer kann diese Worte dem richtigen Lied zuordnen? Eine Leserin freut sich auf den vollständigen Text.
- Ein weiterer Leser sucht nach einem bestimmten Gedicht aus der Zeit vor der Bärenausrottung. Es geht darin um einen Musikanten auf dem Heimweg von einer Chilbi. Im Wald steht plötzlich der Bär

Ein Sonderangebot für Zeilupe-Leserinnen und -Leser



BILD: PRISMA

**FRAGE UND ANTWORT**

*Sag, kennst du die Brücke,  
die Brücke zum Glück?  
Verschenkst du die Liebe,  
dann kehrt sie zurück.*

Fritz Hans Schwarzenbach, Bern

vor ihm. Der Musikant beginnt zu spielen, und der Bär tanzt.

► Für ihre Nichte sucht eine Leserin einen verschollenen Albumvers, in dem die Worte vorkommen: «Lass die Hoffnung niemals sinken, wenn dein Lebensschiffchen schwankt.»

► Eine Leserin erinnert sich noch an die Worte «...und lösche die Kerze aus» aus einem Gedicht oder Lied. Wer weiss, zu welchem Text die Worte gehören? Die gleiche Leserin sucht die deutsche Fassung des Liedes «Les petits nains de la montagne» von Emile Jacques-Dalcroze.

► Dieses Lied stand um 1952 in einem Textheft zum Sängerfest in Küsnacht ZH und beginnt mit den Worten: «Dä See liit

scho im Schatte, es dunklet wiit und breit...» Wer kennt das ganze Lied?

**LESER SUCHE VERGRIFFENES**

Wer helfen kann, setze sich doch bitte direkt mit den Suchenden in Verbindung.

► Ich hätte gerne ein «Missale», deutsch-lateinisches Volksmessbuch, aus den Fünfzigerjahren. Elisabeth Schmid, Buchserstrasse 31, 8157 Dielsdorf, Telefon 044 853 05 71

► Ich suche für meine Nichte das Bilderbuch «Ein Wintermärchen» von Ernst Kreidolf. Hedi Riedwyl, Sägestrasse 21A, 3123 Belp

► Für meine Tochter suche ich das Bilderbuch «Julia bei den Lebenslichtern»

von The Tjong Khing und Angela Sommer-Bodenmann, erschienen beim Bertelsmann-Verlag München, 1989.

Lydia Born, Riedacherstrasse 21, 3257 Ammerzwil

► Für mich selber suche ich den Roman «Die vertauschten Schuhe». Ich kenne leider weder den Autor noch den Verlag. Vor etwa fünfzig Jahren habe ich das Buch ausgeliehen und nicht zurückbekommen. Werner Derungs, Weidstrasse 15, 6300 Zug, Telefon 041 711 76 34

**MEINUNGEN****TRICKDIEBE**

ZL 4 · 07

In der April-Nummer widmen Sie den Gewinnchancen-Scharlatanen und den Einzeltrickdieben fünf Seiten. Sie geben sogar Beratungsstellen in allen Kantonen an. Doch seitens der Bundesanwaltschaft wird gegen diese weltweit operierenden Briefkastenadressanten nichts unternommen. Es wird nur empfohlen, solche Post in den Papierkorb zu werfen. Damit ist den in die Falle geratenen Leuten nicht geholfen. Aber mit dem Versprechen «Sie haben gewonnen» machen diese Typen Millionen. Es sollte doch mit den heute zur Verfügung stehenden elektronischen Mitteln möglich sein, diesen Betrügern das Handwerk zu legen.

Rösly Steiner, per Mail

**ANGST VOR SPINNEN**

ZL 3 · 07

Frau Usch Vollenwyder hat einen spannenden Bericht über ihre Erfahrungen

INSERATE

**Potenzprobleme?**

Viagra, Cialis und Levitra helfen nicht?  
Wir haben die Lösung:

Millionen von Männern leiden unter Impotenz. Jetzt gibt es eine Potenzhilfe, die sofort und sehr sicher wirkt. Mit Urologen entwickelt und wissenschaftlich getestet. Schweizer Qualitätsprodukt.

Keine Nebenwirkungen, kostenlose Probe. Überzeugende Wirkung mit Rückgabegarantie. Erfolgreiche Langzeittherapie.

Kostenlose und diskrete Information bei:

**LABORA AG**, Europastrasse 21, 8152 Glattbrugg  
Tel. 044 809 88 77, Fax 044 809 88 70, E-Mail: [labora.ag@bluewin.ch](mailto:labora.ag@bluewin.ch)

**CG Jung**  
Institut Zürich

Forum für Senioren und Seniorinnen

**Jung im Alter**

Sie treffen sich einmal wöchentlich und vertiefen sich unter der Leitung Jungscher AnalytikerInnen in Themen wie: Umgang mit Träumen, literarischen und psychologischen Texten u.a.m.

Hornweg 28, 8700 Küsnacht  
Telefon 044 914 10 40  
E-Mail: [cg@junginstitut.ch](mailto:cg@junginstitut.ch)

mit einer verhaltenstherapeutischen Methode geschrieben, die Menschen hilft, ihre Angst vor diesen oft furchterregenden Tierchen zu überwinden. Es ist interessant, dass gerade am Beispiel der Überwindung einer panischen Spinnenangst die mögliche positive Wirkung von Psychotherapie wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte. Vor Beginn der Psychotherapie wurde mittels moderner bildgebender Methoden an einer bestimmten Stelle im Gehirn der «Patienten» ein übermässig aktivierter Schaltkreis festgestellt, wenn die Patienten eine Spinne erblickten. Diese Überaktivität fand nicht statt, wenn die Patienten ein anderes Tier, zum Beispiel einen Schmetterling, zu sehen bekamen. Am Ende der einmonatigen Psychotherapie waren nicht nur die Patienten von ihrer Spinnenangst befreit, sondern der abnorme Schaltkreis im Gehirn wurde durch den Anblick einer Spinne nicht mehr aktiviert. Damit konnte gezeigt werden, dass Psychotherapie nicht nur das Symptom, Spinnenangst, vermindern bis heilen kann, sondern dass sie auch den die Symptome verursachenden Schaltkreis im Gehirn ruhigstellt.

Norbert Herschkowitz, Prof. Dr. med. em., Muri BE

**IN EIGENER SACHE  
GUTSCHEINE URNERBODEN**

2000 Gutscheine für ein Zvieri im Restaurant Urnerboden und eine Seilbahnfahrt auf den Fisetengrad hat die Hatt-Bucher-Stiftung den Zeitlupe-Leserinnen und -Lesern geschenkt. Die Redaktion hat dafür viele Dankesbriefe erhalten.

Ich habe mit grosser Freude zwei Gutscheine für einen Ferientag auf dem

Urnerboden erhalten. Dafür möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Ich werde mir für diese Reise einen wunderbaren Sonntag aussuchen.

Margrit Jetzer, Schwerzenbach ZH

Gross war meine Überraschung, und gross sind meine Freude und Dankbarkeit über die Gutscheine für den Aus-

flug auf den Urnerboden. Besonders freut mich, dass ich meine beiden Wanderkameradinnen dazu einladen kann (es ist so traurig, wenn man sich nur allein freuen kann). Nichts gegen unsere gewohnte Rucksackverpflegung, aber für mich wird das Mittagessen im Gasthaus das Tüpfelchen auf dem i werden.

Elfriede Pally, Luzern

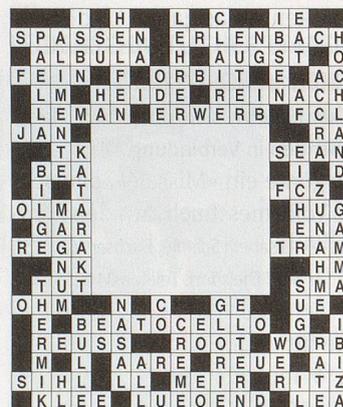
**LÖSUNGEN UND GEWINNER**

**KREUZWORTRÄTSEL 4 · 2007**

Lösungswort: REGISSEUR  
Zehn Schmortöpfe «Flame» im Wert von je CHF 129.- von e+h Services haben gewonnen: Margrit Brändle, Winterthur ZH; Christine Gerber, Erlach BE; Marianne Gmür, Zürich; Emmi Hablützel, Uttwil TG; Karl Lurz, Urdorf ZH; Erika Märki, Niederlenz AG; Elisabeth Reich, Egg ZH; Erwin Sidler, Olten SO; Judith Staub, Bönigen BE; Margrith Süess, Staufen AG.

**KREUZWORTRÄTSEL 5 · 2007**

Lösungswort: PANORAMA



**MILLIONENSPIEL 5 · 2007**

Lösungswort: ORDENSSCHWESTER

**ZEITRAFFER 4 · 2007**

Die grossen Heldentaten der Vergangenheit. Richtige Antwort: C: 1938. Gewinner: Ernst und Elfriede Frey, Holderbank AG; Annamaria Jordan, Biel BE; Ursula und Max Winkler, Zollikofen BE.

**SUDOKU 6 · 2007**

8	1	4	5	2	9	6	7	3
9	3	6	7	4	1	8	2	5
7	2	5	6	3	8	1	9	4
6	9	1	3	7	4	2	5	8
2	4	3	8	6	5	9	1	7
5	8	7	9	1	2	3	4	6
3	6	9	2	5	7	4	8	1
1	7	2	4	8	3	5	6	9
4	5	8	1	9	6	7	3	2

4	5	2	6	8	7	9	3	1
9	3	1	2	4	5	7	6	8
8	7	6	1	9	3	5	2	4
1	8	9	4	6	2	3	7	5
7	6	4	5	3	1	2	8	9
3	2	5	9	7	8	1	4	6
2	9	7	8	5	4	6	1	3
6	4	3	7	1	9	8	5	2
5	1	8	3	2	6	4	9	7

INSERATE

Pflege und Betreuung zu Hause.  
Eine Vertrauenssache.

Zu Hause bleiben und sich pflegen und betreuen lassen ist möglich. Garrisi private-care ist für Sie da: stunden-, tage-, wochenweise oder rund um die Uhr – ganz nach Ihren Bedürfnissen. Gerne informieren wir Sie über alle Möglichkeiten, rufen Sie uns an.

**GARRISI**  
private-care

Alte Landstrasse 141, 8802 Kilchberg  
Telefon 079 487 23 71, info@private-care.ch, www.private-care.ch

Steigert die geistige Leistungsfähigkeit, fördert Gedächtnis, Lernvermögen und Konzentration.

**Geistig vital!**

Mit Phosphatidylserin.  
www.alpinamed.ch

**IQ-Energy®**  
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Fördert Denkleistung.