

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 51 (1973)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Eile mit Weile

#### **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:** 11.01.2026

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



## Sternkerzen für den Weihnachtstisch

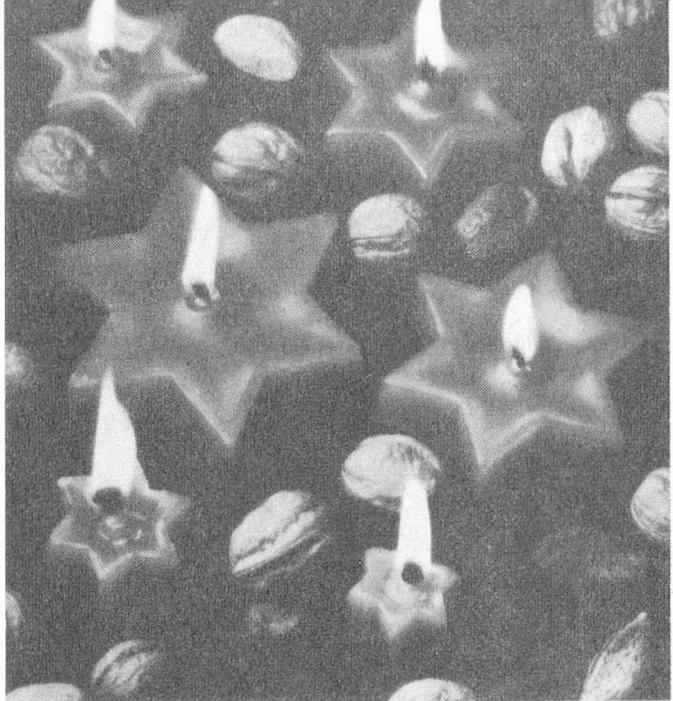
Kerzenmalen, ja, Kerzengießen — ein neues altes Handwerk, das heute für viele zum vorweihnachtlichen Hobby geworden ist. Wir möchten Ihnen zeigen, wie einfach es ist, Tischschmuck-Sternkerzen herzustellen.

Im Hobbyladen und in vielen Drogerien sind die farbigen Wachsplatten erhältlich, die wir für unser Unternehmen benötigen. Auch Dochte kann man gleich dort beziehen. Und aus dem eigenen Küchenschrank stammen die Ausstechförmchen, die diesmal statt süßen Teig, weiches Wachs aufnehmen werden: Sterne, Kreuze, Herzen usw.

Gearbeitet wird natürlich am Küchentisch, denn wir bleiben in der Nähe des Herdes, auf dem das Wachs flüssig gehalten wird. Wachs *in Konservendosen im Wasserbad* weich machen. Niemals Wachs direkt erwärmen, da es zu heiß wird, zu stinken beginnt und die Küche mit Qualm füllt. Aber auch kein Wasser sollte ins Wachs spritzen. Man kann sehr gut kontrollieren, wann das Wachs geschmolzen ist und dann braucht es nur noch ganz wenig Hitze, um es flüssig zu halten.

Man kann in die Konservendose bereits vor dem Schmelzen eine Art Schnabel (Ausguss) quetschen, dann geht das Giessen viel leichter und sauberer vonstatten.

Die Ausstecher — sie sollten nicht verbogen sein — werden auf Alufolie gelegt. Dann wird das flüssige Wachs hineingegossen, in-

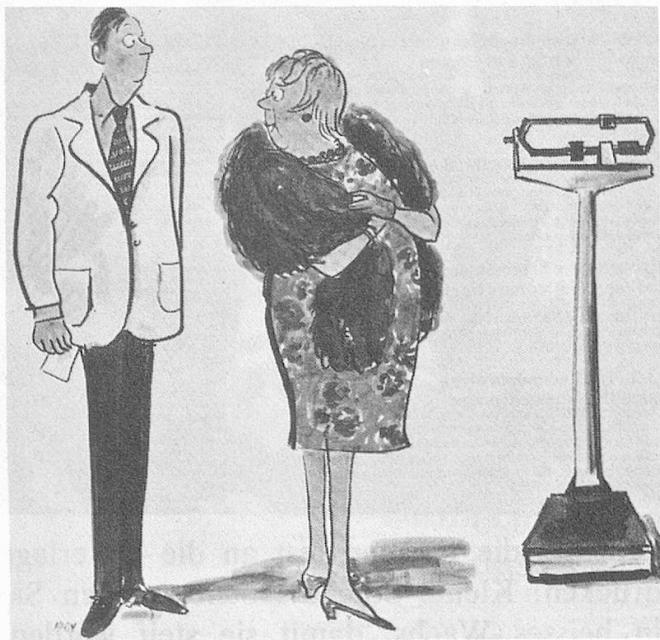


dem Sie die Formen fest an die Unterlage drücken. Kleine Stücke Docht tauchen Sie in heißes Wachs, damit sie steif werden, und setzen sie in die Mitte der noch flüssigen Sterne. Halten Sie die Dochte, bis das Wachs erstarrt. Nach einer halben Stunde sind die Sterne hart und lassen sich herauslösen. Sollte es nicht gelingen, so tauchen Sie die Form in heißes Wasser.

Neben den Ausstechern eignen sich andere kleine Förmchen zum Ausgiessen, z. B. Puppenbackförmchen aus Aluminium (Plastik ungeeignet).

### Nun zu unseren Sternkerzen

Wer nicht genügend passende Ausstecher besitzt, kann die Sterne aus glasiertem Karton — oder Schreibkartenkarton — nachbilden: zirka 2 cm breite Streifen ausschneiden und diese im Zickzack falten. Verbundstelle mit einem Klebstreifen verschließen. Wünscht man zum Beispiel etwas höhere Sterne, schneidet man einfach die Streifen breiter zu. — Ausgediente Ansichtskarten — Bild gegen innen — dienen ebenfalls vorzüglich für selbstgebastelte Gusssternformen. Diese hübschen Ideen haben wir im Büchlein «Wachs» von Christel Claudius gefunden. Wer sich für Bastelarbeiten mit Wachs begeistert, findet in diesem Ravensburger-Hobbybuch Anregung, so viel er sich wünscht: Kerzen, Christbaumschmuck, Dekorationsstücke aus vielen Wachselementen, niedliche Vögelchen und klassische Medaillons nach alten Modellen.



## «En Guete . . .»

**Alters-Ernährung  
vor und nach den Festtagen!**

**Hauptregel: keine radikale Umstellung, aber  
folgendes beachten:**

### 1

Der Organismus des älteren Menschen braucht mehr Aufbau- und Schutzstoffe.

**Darum: mehr Eiweiss und mehr Vitamine**  
d. h. mehr Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milch, Käse, Milchprodukte bzw. mehr Früchte und Gemüse (Vitamine), Salate.

### 2

Infolge der verminderten körperlichen Betätigung braucht der gleiche Organismus hingegen weniger Betriebsstoffe. Uebergewicht vermeiden! (Führt zu Kreislaufschäden).

**Darum: weniger Kohlehydrate und weniger Fette**  
d. h. weniger Kartoffeln, Brot, Teigwaren, Getreideprodukte, Zucker weniger Fette, Butter, Oele, Speisefette, Margarine.  
Höchstens 40 Gramm Fettstoffe pro Tag.

### 3

Alterskost soll keine fade Diät sein. Im Gegen teil! Freude am Essen und guter Appetit sind wesentlich.

**Darum: sorgfältig und abwechslungsreich,  
jedoch salzarm kochen, das Würzen nicht  
scheuen**

### 4

**Genug trinken**

### 5

**Essgewohnheiten:  
Hauptgewicht auf das Frühstück legen**  
Sich zum Essen Zeit lassen. Mehrere kleine Mahlzeiten sind empfehlenswerter als wenige grosse.

### 6

In jedem Fall ärztliche Diätvorschriften streng beachten. Im Zweifelsfalle den Hausarzt fragen.

*Dieses Sechs-Punkte-Programm ist von der Schweizerischen Stiftung «Für das Alter» aufgestellt worden. Das Merkblatt ist (auch in französischer und italienischer Sprache) als Separatdruck erhältlich bei den zahlreichen Beratungs- und Fürsorgestellen im ganzen Land oder direkt beim Zentralsekretariat, Witikonerstrasse 56, 8032 Zürich.*

### Zum Lachen:

Ein hungriger Landstreicher erhält von einer freundlichen alten Dame ein Stück Kuchen, mit der Bitte, er möge doch so lieb sein und ihr dafür etwas Holz sägen. Der Mann geht in den Schuppen, kommt aber gleich darauf wieder zurück.

«Wenn es Ihnen nichts ausmacht», meint er höflich, «würde ich lieber das Holz essen und den Kuchen sägen . . .»

In einem Zürcher Spital bekam eine rüstige alte Dame bei der Chefarzvisite den schönen Bescheid, sie dürfe nächsten Montag nach Hause. Das 81jährige Mami zeigte sich hocherfreut, verkündete aber mit aller Entschiedenheit, sie müsse unbedingt und unter allen Umständen schon heute Samstag entlassen werden. Die hohen Mediziner steckten die Köpfe zusammen, wogen Pros und Kontras ab und zeigten sich schliesslich dem Ansinnen gewogen. Doch weshalb nun ums Verwürgen heute Samstag...? Antwortete das Mami: «Sie wolle um alles in der Welt das Länderspiel Schweiz — Italien zu Hause am Kasten mitverfolgen. Komme gar nicht in Frage, hier offside zu bleiben». Merke: Alter schützt vor Fussballtor-heit nicht...

«Badener Tagblatt», 20. 10. 73

Eine junge Sekretärin bittet den Chef: «Könnte ich morgen frei machen? Meine Grossmutter...»

«Aha», unterbricht der Chef sarkastisch, «die berühmte Grossmutter. Wahrscheinlich sehr schwer krank oder gar gestorben!»

«Keineswegs. Sie macht morgen ihren ersten Fallschirmabsprung, und da möchte ich unbedingt dabeisein.»

en

## Gut gesagt:

Bundespräsident **Celio**, der mit seinen Äusserungen nicht selten für Entspannung sorgt, erklärte bei der Debatte über den Voranschlag der Alkoholverwaltung im Zusammenhang mit der Kritik gegen die Baumfällaktionen: «Wenn ich alt bin, möchte ich ein Obstbaum im Thurgau sein, dann würden sich mindestens einige angesehene Parlamentarier um mich kümmern, viel mehr, als wenn ich ein Mensch bleibe».

Die französische Schriftstellerin **Colette**, ehemalige Variété-Tänzerin, Mitglied der Académie Concourt, hat gesagt:  
«Wer einmal eine reizende alte Dame werden will, muss mit 17 anfangen!»

## So nebenbei...

Wenn Nägel in der Wand locker sitzen, das heisst, wenn man gewärtigen muss, ein Bild oder der Spiegel falle nächstens herab, so befestigt man sie auf folgende Weise: Nagel herausziehen und die Öffnung mit etwas Universalklebstoff füllen. Nagel wieder hineinstecken und warten bis der Klebstoff trocken ist, dann Gegenstand wieder aufhängen. Vergrösserte Nagellöcher «stopft» man mit einem Zündhölzchen und Leim.

\*

Keinen passenden Trichter zur Hand, wenn etwas in ein kleines Fläschchen abgefüllt werden sollte? Versuchen Sie dies: Haushaltspergament oder Alufolie (doppelt) zu einem Trichter formen und die Spitze unten soviel abschneiden, dass der Trichter in den Flaschenhals passt.

\*

Zwanzigmal bücken, um den Kehrrichter aufzuklappen? Nicht nötig, wenn sie ein Minieimerchen (Plastikkesseli) auf ihr Tropf Brett stellen, und alle Kleinabfälle während dem Aufräumen und Rüsten dort hineingeben. Kehrrichtleerung: nach dem mittäglichen Abwaschen.

## 140 jährig...?

(-dd-) Der Eintritt des Greisenalters lässt sich soweit hinauszögern, dass der Mensch im Methusalem-Alter von etwa 140 Jahren stirbt, behauptet der Altersforscher Roy Walford von der Universität Kalifornien aufgrund von Tierexperimenten, wie die Zeitschrift «Bilder der Wissenschaft» (10/9) mitteilt. Nur zweierlei soll erforderlich sein, um «die schönsten Jahre des Lebens» zu verlängern: eine unterkalorische Ernährung schon in frühester Kindheit (dicke Babies dürften dann nicht mehr sein) und ein Absenken der Körpertemperatur (nicht etwa der Aussen- oder Zimmertemperatur) um ein halbes bis ganzes Grad Celsius. Was den letzten Punkt angeht, fragt sich nur, wie? Walford selbst schweigt sich vorerst über die Antwort aus.