

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 54 (1976)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Mosaik

#### **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:** 31.01.2026

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



## Der gute alte Holderstock

Unsere Vorfahren hielten sich an einem sonnigen Platz im Garten und die Bauern auf ihrer Hofstatt diesen Strauch mit den dunklen Beeren, von dem sie alle Bestandteile als Heilmittel brauchten: Blüten, Früchte und Rinde. Schon vor Jahrhunderten wussten die Leute um die Heilwirkung des Holundersaftes, und die heutigen Biochemiker haben diese untersucht und festgestellt, dass die Pflanze tatsächlich eine ungewöhnliche Vielfalt von Vitaminen, ätherischen Oelen und anderen organischen Stoffen enthält. Der Holundersaft aus frischen, vollreifen Beeren wird bei fieberrhafte Erkältungen verwendet, soll aber auch schmerzstillende Wirkung haben. Dass ihn die vornehmen Damen früher als gesundes und natürliches Mittel gegen Fettleibigkeit priesen, sei nur als Kuriosität erwähnt, heute ist es sicherer, einfach weniger zu essen.



Holunderbäume stehen vielfach an Bahnlinien.  
Foto H. P. Klauser

Beliebt ist bis heute der **Holdersirup**, der allerdings ein ganz ausgeprägtes Aroma hat:

- 2 kg Zucker
- 1 1/2 Liter Wasser
- 50 g Weinstainsäure
- 4 Zitronen in Scheiben
- 15 Blüten-Dolden Holunder

*Alles zusammen in Steinguttopf vier Tage lang stehen lassen, hie und da umrühren. Dann in Flaschen abfüllen, die aber nur mit einem Lappen geschlossen werden dürfen.*

mk

## Wassersparen beginnt bei jedem einzelnen

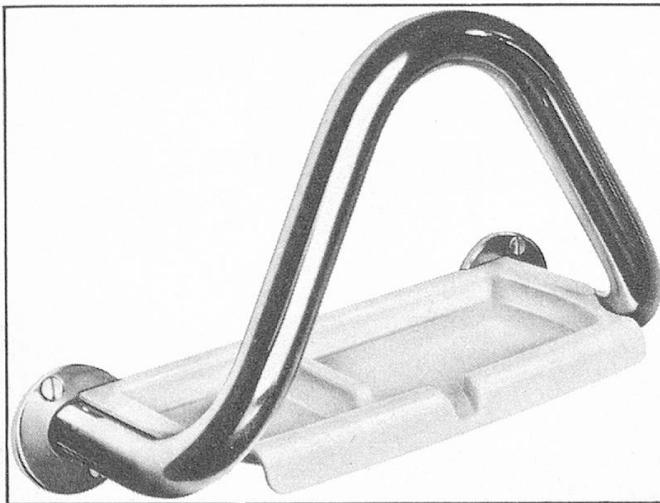
Am Anfang der «Wassercharta» des Europarates steht der Satz: «Ohne Wasser kein Leben». In der Regel geht er uns nicht genügend ans Lebendige, sitzt die Schweiz doch im eigentlichen Wasserschloss Mitteleuropas. Mahnungen zum haushälterischen Umgang mit dem Wasser stossen deshalb meist auf taube Ohren. Doch mit über 500 Litern Wasserverbrauch je Einwohner und Tag steht die Schweiz an einsamer Spitze, gefolgt von Oesterreich mit 285 und der Bundesrepublik Deutschland mit 202 Litern. Deshalb denken Sie daran,

*... dass aus einem tropfenden Wasserhahn, dessen Ventil defekt ist, bis zu 48 Liter Trinkwasser pro Tag in die Kanalisation fliessen*

*... dass die Spülwassermenge des WC's von der Schüsselkonstruktion abhängt. Bei Renovationen, Umbauten und Neubauten ist auf die richtige Wahl zu achten, denn pro Benützung können 3 bis 5 Liter Wasser eingespart werden (Anmerkung der Redaktion: «Wasserbewusste» Zeitgenossen haben herausgefunden, dass in den meisten Spülkästen ein Backstein Platz hat, der den Wasserverbrauch automatisch vermindert)*

*... dass es sich lohnt, Warmwasserleitungen gegen Wärmeverlust isolieren zu lassen*

*... dass sich die Wassermenge auf unserer Erde zwar weder vermehren noch vermindern lässt, sich dafür aber qualitativ verändert. Darum führen die Wasseraufbereitungswerke ständig chemische und bakteriologische Analysen durch.*



### «Kolumbusei» für die Badewanne

Im Gegensatz zu den herkömmlichen Griffen hat dieser geschwungene Wannengriff die Vorteile, dass er beidseitig benützbar (zum Aufziehen) und gleichzeitig eine Hilfe zum Aufstützen ist. (Fabrikant «Starinox», 5452 Oberrohrdorf) Kostenpunkt Fr. 69.—  
Bezug durch Ihren Sanitär-Installateur.

### Silbenrätsel

a, a, an, an, bahn, bend, bi, bim, bo, bo, che, den, den, e, e, el, eu, frank, ga, ge, gfrör, hent, ho, is, ju, la, lang, lends, lie, ling, lu, ma, men, mi, mit, nah, ni, ni, ni, on, pa, plat, ra, rat, rasp, re, ren, ren, reich, reiz, rie, ro, ru, rungs, see, sel, ses, setz, sie, spiel, stal, ta, ta, tanz, te, tel, tel, ti, ton, tra, tung, um, ver, vier, wiel, war, zi.

Aus den obenstehenden Silben sind 23 Wörter zu bilden, deren erste und dritte Buchstaben einen Merksatz ergeben. H. R.-B.

### Legenden

1. Tal zwischen Uri und Schwyz, 2. Verlokung, 3. Erdteil, 4. überqueren, 5. Jungpflanze, 6. Machwerk, 7. liefert Musik am Laufmeter, 8. Vortrag, 9. Leichtmetall, 10. bestimmend, 11. Slums, 12. Esswaren, 13. alter biblischer Name, 14. winterliches Naturereignis, 15. Dancing, 16. Wasserfall in Nordamerika, 17. feiern, 18. Nachbarland, 19. Badeort im Engadin, 20. Transportmittel, 21. Engel, 22. Berg bei Singen, 23. Pflege.

### Zum Lachen

Wer singt heutzutage noch bei seiner Arbeit? Vielleicht ein Fremdarbeiter auf dem Bau, ein Italiener oder Spanier. Aber ein Schwei-

zer? . . . Grossmutter hingegen singt noch ein kleines Lied beim Gemüserüsten oder beim Abwaschen, und Heidi hört ihr erstaunt zu. Und weil es die Grossmutter gern hat und nett zu ihr sein möchte, sagt es: «Grossmutti, du brauchst jetzt nicht mehr zu singen, ich stelle dir das Radio an!»

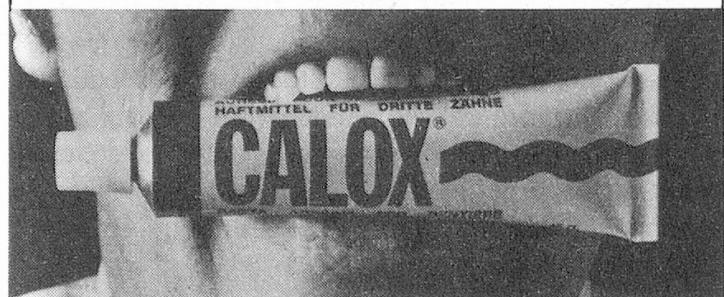
★

«Was kommt Ihnen in den Sinn?», fragt der Direktor einer Versicherungsgesellschaft, «einen Mann von 105 Jahren in eine Lebensversicherung aufzunehmen». Antwortet der Vertreter: «Warum nicht? Nach unserer Sterbestatistik gibt es nur sehr wenige Todesfälle von Männern über 100 Jahren.»

★

Eine liebe Tante wollte wegen ihrer Vergesslichkeit unbedingt einen Arzt aufsuchen. Wir empfahlen ihr unseren Hausarzt, der seiner Originalität wegen sehr bekannt war. Vom Arztbesuch zurück, bat die Tante, ihr doch das vom Arzt Verordnete mitzubringen. Und das Rezept: Ein Notizblock!

Warum  
immer mehr Gebisssträger  
CALOX-Haftpaste  
verwenden:



Gebisssträger sind sich einig: CALOX hält das Gebiss länger und besser fest – sanft und unspürbar. CALOX-Haftpaste ist einfach in der Anwendung und sparsam im Gebrauch.

Gönnen auch Sie Ihren dritten Zähnen ein wirklich gutes Haftmittel: CALOX-Haftpaste aus der hygienischen Tube.

**CALOX hält auch Ihr Gebiss den ganzen Tag lang fest.**

In Apotheken und Drogerien erhältlich