

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 54 (1976)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Unsere neue Leserumfrage : wie meistern Sie ihre Kalorienprobleme?

#### 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:** 02.01.2026

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

# **Unsere neue Leserumfrage**

Damit dürfen wir das bisherige Redaktionskonzept weitgehend als lesergemäss betrachten. Auf Einzelfragen kommen wir zurück.

## **9. Kategorie**

Von den Einsendern sind 287 private Abonnenten, 11 erhalten ein privates Geschenkabonnement und 64 Lesern wird die Zeitlupe vom früheren Arbeitgeber oder von der Gemeinde zugestellt. Es zeigt sich, dass die privaten Bezüger, die rund 60 Prozent der Abonnenten ausmachen, mit 77 Prozent aller Einsender sich am lebhaftesten an unserer Umfrage beteiligten.

## **10. Werbung**

### **— Sehen Sie Werbemöglichkeiten für die Zeitlupe in Ihrem Bekanntenkreis?**

148 Leser sagten ja. 62 von ihnen bestellten gerade Probenummern oder Werbeprospekte. Dafür danken wir herzlich, wie auch jenen 109 Lesern, die «Flüsterpropaganda» betreiben.

160 Leser sehen keine Möglichkeit zur Werbung.

## **12. Personalien**

Hier interessierte uns die *Zusammensetzung unserer Leserschaft*.

Es beteiligten sich 204 Frauen und 127 Männer. Von diesen waren 5 unter 50jährig, 12 waren 50—59jährig. Den Hauptharst stellten mit 154 Antworten die 60—69jährigen. Sehr aktiv reagierten auch die 70—79jährige mit 139 Teilnehmern. Erfreulicherweise machten auch 26 über 80jährige mit. Nur etwa 40 Personen sandten das Blatt anonym ein.

## **Zum Schluss**

Wie versprochen, verteilten wir 20 Preise. Die Gewinner erhielten das Bändchen «Bücher für Senioren» im Werte von Fr. 5.—. Allen Teilnehmern danken wir ganz herzlich für ihre wertvolle Mitarbeit und ihre zahlreichen Anregungen. Die persönliche Meinung von 367 Lesern zu kennen, ist ein Vorrrecht. Wir wissen es zu schätzen, auch wenn wir nicht jeden Brief einzeln beantworten können.

Peter Rinderknecht

## **Wie meistern Sie Ihre Kalorienprobleme?**

Im Anschluss an unsere Ernährungsartikel (ab S. 7) dürfte sich manch geplagter Zeitgenosse fragen, wie die lästigen Kilogramme loszuwerden sind. Am sichersten soll immer noch die «FdH-Methode» wirken. (Friss die Hälfte!)

Aber es gibt unzählige Methoden und auch Hilfsmittel zur Abmagerung. Was hat bei Ihnen gewirkt? Wie lernten Sie, den Versuchungen zu widerstehen? Welche Ratschläge könnten Sie weitergeben? Viele Leser(innen) werden Ihnen dankbar sein.

**Einsendeschluss: 31. Oktober 1976**

**Honoriert** werden die im Dezemberheft abgedruckten Beiträge.

## **Zum Lachen**

Oft gehe ich mit meinem vierjährigen Enkel in den nahen Wald. Wenn er dann das Ansinnen an mich stellt, über einen Bach zu springen oder auf einen Baum zu klettern, wie es sein Papi kann, entschuldige ich mich mit der Erklärung, ich sei zu alt, was für ihn heisst: Grossmutter kann das nicht.

Nun habe ich die Gepflogenheit, ihm, der im selben Haus wohnt, vor dem Einschlafen eine Geschichte zu erzählen. Nach einem für mich anstrengenden Tag wollte meine Schwiegertochter mich entlasten. «Christian, heute werde ich dir erzählen, Grossmutter ist zu müde.» Worauf Christian: «Nein, Mami, du bist zu alt.»

Frau M. G.

\*

Anruf einer Leserin: «Bin ich da am rechten Ort für die Penelope?»  
(gemeint war die Zeitlupe.)

\*

«Du musst mir mehr Geld für meine Garderobe geben», sagt die Ehefrau. «Sonst meinen die Leute, ich sei Deine Köchin.»  
«Dieser Irrtum wäre leicht zu korrigieren», meint der Mann ungerührt. «Wir müssen diese Leute nur einmal zum Essen einladen...»

cpr