

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 55 (1977)
Heft: 4

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: 13.01.2026

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

... wie der Christbaum nach Zürich kam

Die erste sichere Kunde von einem Weihnachtsbaum stammt aus Aufzeichnungen in Strassburg im Jahre 1605. Diese frühen Christbäume trugen aber weder Kerzen noch Kugeln. Der Lichterbaum ist erst für das Jahr 1785 schriftlich bezeugt.

Zürich pflegte bekanntlich während Jahrhunderten sehr enge Beziehungen zu Strassburg, und es ist anzunehmen, dass der Strassburger Christbaum-Brauch schon bald rhein- und limmataufwärts nach Zürich kam, da sich ja das Brauchtum den wichtigen Verkehrswegen entlang am schnellsten ausbreitete.

Der Kupferstich von 1748 des Zürchers David Herrliberger ist eines der frühen Zeugnisse zur Geschichte des Weihnachtsbaumes. Der in Kupfer gestochene Chlausbäumli-Ausrufer ist ein braver Landschäftler, der in die Stadt kommt und in den Gassen seine Bäumchen anpreist. Die hölzernen Leitern an den Bäumchen sind ein Attribut des durch die Fenster steigenden Weihnachtsmannes...



Grittibänzen in Zusammenarbeit von Grosseltern und Enkeln

Rezept für einen grossen oder zwei mittlere Grittibänzen:

- 150—200 g Butter
- 1 kg Weissmehl
- 1 Esslöffel Salz
- 20—40 g Hefe
- 5—6 dl Milch
- 1 Ei

zum Bestreichen: 1 Ei

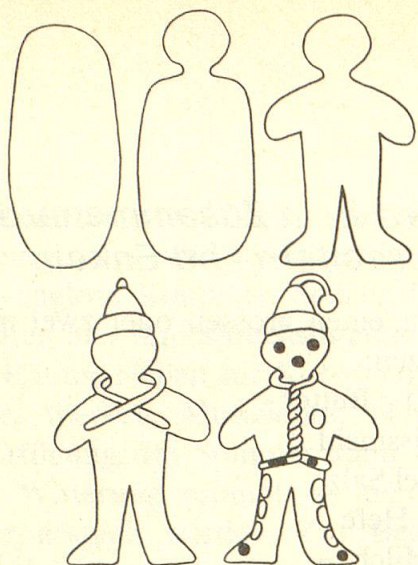
Mehl und Salz in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. Die Butter bei geringer Wärme schmelzen lassen, die lauwarme Milch dazugeben und in die Mulde giessen.

Die Hefe mit wenig Milch anrühren und samt dem zerquirlten Ei ebenfalls in die Mulde geben. Mit einer Kelle umrühren und dann von Hand 15 Minuten tüchtig kneten. Den Teig in die Schüssel zurückgeben und zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen. Nochmals tüchtig kneten und jedem Kind ein Stück Teig in die Hand drücken, damit es seinen eigenen Grittibänz formen kann.

Hübsch ist, wenn der Grittibänz in einem geflochtenen Körbchen verschenkt wird, zusammen mit roten Äpfeln und braunen Nüssen, die seine goldgelbe Knusprigkeit besonders schön zur Geltung bringen.

So wird der Grittibänz geformt

1. Mit dem Messer ein Stück Teig in der gewünschten Grösse abtrennen und mit dem Wallholz in eine ovale Form bringen.
2. Den Kopf durch leichtes Zusammendrücken des Teiges links und rechts markieren. Wer seinem Grittibänz zu einem Hals verhelfen will, dreht den Kopf mit dem «Gesicht» nach hinten.
3. Die Arme entstehen durch einen Einschnitt links und rechts mit einem spitzen Messer.
4. Für die Beine wird unten in der Mitte ein Einschnitt gemacht.
5. Arme und Beine durch leichtes Rollen zwischen den Handflächen formen.



6. Den fertig dekorierten Grittibänz nochmals kurz aufgehen lassen, dann im Kühlschrank oder vor dem Fenster kühl stellen. Vor dem Backen mit Eigelb bestreichen und je nach Grösse in guter Mittelhitze backen. Kleine Grittibänzen (ca. 30 cm Länge) brauchen 20 Minuten, grössere bis ca. 1 Stunde Backzeit.

So wird der Grittibänz dekoriert . . .

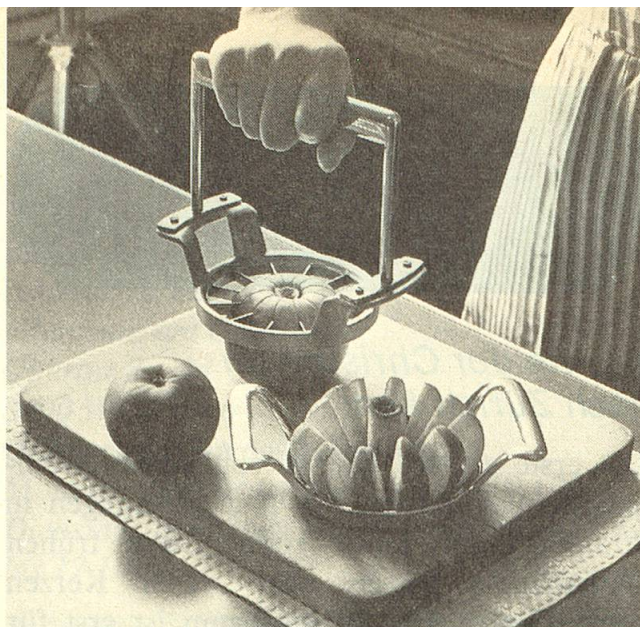
- mit Rosinen für die Augen und je einem Stück Orangeat für Nase und Mund
 - mit einer Teigzipfelmütze
 - mit einer kleinen, aus feinen Aestchen zusammengebundenen Rute, die er unter den Arm gesteckt bekommt
 - mit einem Teigkrawättchen: Dem Grittibänz ein dünnes Teigröllchen wie eine Krawatte um den Hals legen, die beiden Enden auf der Brust mehrmals verschlingen und zuletzt als Gürtel um die Rumpfmittle führen.
- Propagandazentrale der Schweiz. Milchwirtschaft, Bern*

Manicure für Betagte

Ab November 1977 steht im **Seniorenzentrum Klusplatz** in Zürich eine weitere Dienstleistung bereit: Frau Helen Gretler erwartet ältere Leute, die ihre Hände nicht mehr selbst pflegen können oder die es gerne einmal andern überlassen möchten. Falls die Betagten bettlägerig sind, kommt die erfahrene Mitarbeiterin zu ihnen oder in die Altersheime.

Im Januar 1978 finden überdies **Manicurekurse** statt (ein Nachmittag).

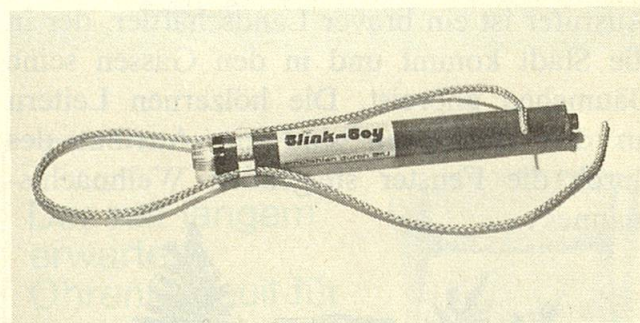
Anmeldungen an Seniorenzentrum, Telefon 01 / 55 21 30.



Der Apfelteiler «Westmark»

schneidet den Apfel in gleich grosse Schnitze und entfernt das Kerngehäuse. Die Handhabung erfordert viel Kraft in beiden Händen, kann aber durch einen Bügel auch für schwächere oder einhändige Betagte angepasst werden.

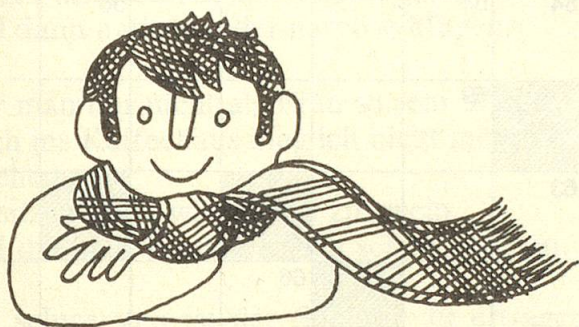
Modell mit zwei Haltern (vorne) zu Fr. 8.60 in Haushaltgeschäften und Warenhäusern, Modell mit Bügel durch Schweiz. Rheumaliga, Lavaterstrasse 4, 8002 Zürich, Tel. 01 / 201 58 62.



Blink-Boy, die kleine Neuheit für die grosse Sicherheit

Die früher eintretende Dunkelheit im Herbst und Winter bedeutet für jeden Verkehrsteilnehmer erhöhte Gefahr. Die steigende Zahl der Unfälle in diesen Jahreszeiten beweist es. Ganz speziell gefährdet sind nebst den Kindern auch die Senioren. Der neu entwickelte und eben jetzt auf den Markt gekommene Blink-Boy wird von den Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung empfohlen, ganz besonders auch zum Selbstschutz im Strassenverkehr für die älteren Jahrgänge. Verschiedene Tests haben eindeutig ergeben, dass die Automo-

bilisten sofort auf das Blinken der Fussgänger reagieren. Mit dem kleinen neuen Gerät in Handtaschenformat kann sich der Fussgänger dem Automobilisten mitteilen, z. B., dass er die Strasse überqueren möchte. Der abendliche Spaziergang mit dem Hund verliert dank Blink-Boy ebenfalls seine Gefährlichkeit. Die Neuheit ist mit einer Blinkautomatik sowie mit einer zusätzlichen Lichtreflexetikette ausgerüstet. Damit werden Zuverlässigkeit und Sicherheit in doppelter Hinsicht erreicht. Mittels einer Kordel ist auch das Befestigungsproblem leicht zu lösen. Der Blink-Boy wird den Lesern der «Zeitlupe» zum Spezialpreis von Fr. 22.50 offeriert und kann bei J. Krenmayr, 8555 Müllheim TG, bezogen werden. (Pro Senectute Ortsvertretung).



Ein Pullover ist das billigste «Gerät» zum Energiesparen...

Bundesrat W. Ritschard

Die allereinfachste und gleichzeitig die wirkungsvollste Massnahme des Energiesparens besteht in der Reduktion des überdrehten «Heizkomforts».

— Für bewohnte Räume reicht eine Tagestemperatur von maximal 20 °C vollauf. Raumtemperatur ist eine Sache der Gewöhnung: Ihr Lebensgefühl bleibt wohltuend stimuliert, Schläfrigkeit stellt sich weniger ein. Erkrankungen durch Erkältung können sich nach Eingewöhnung sogar vermindern. — Schlafzimmer sollten untertags nicht über 16 °C erwärmt werden. Deren Türen sind geschlossen zu halten. Nachts sollte die Temperatur in Wohn- und Schlafräumen gesenkt

oder die Heizung überhaupt abgestellt werden, vor allem, wenn man bei offenem Fenster schlafen will.

— Die Senkung der Raumtemperatur erspart pro Grad Celsius 5—6 % der Heizenergie. Beginnt man zudem erst bei tieferer Aussentemperatur zu heizen, so spart man pro Grad tieferer Raum- und Aussentemperschwelle 7—9 % des Heizbedarfs. Schliesst man nachts — und in unbenützten Räumen auch tagsüber — einen dichten Laden, spart man in gewissen Fällen bis zu 30 % der Wärmeverluste des Fensters, und nochmals 20 %, wenn man innen einen dichten Vorhang zieht. (Aber mit dem Vorhang keine Heizkörper vom Raum abschirmen!) Insgesamt können durch Rolladen und Vorhang theoretisch 8 % des gesamten Heizbedarfs einer Heizperiode gespart werden. Wenn Sie noch mehr Tips erhalten wollen, so verlangen Sie das Bulletin «Energiesparen», Eidg. Amt für Energiewirtschaft, Postfach 2649, 3001 Bern.

Ferien- freude: Preis- ermässigungen in Schweizer Hotels

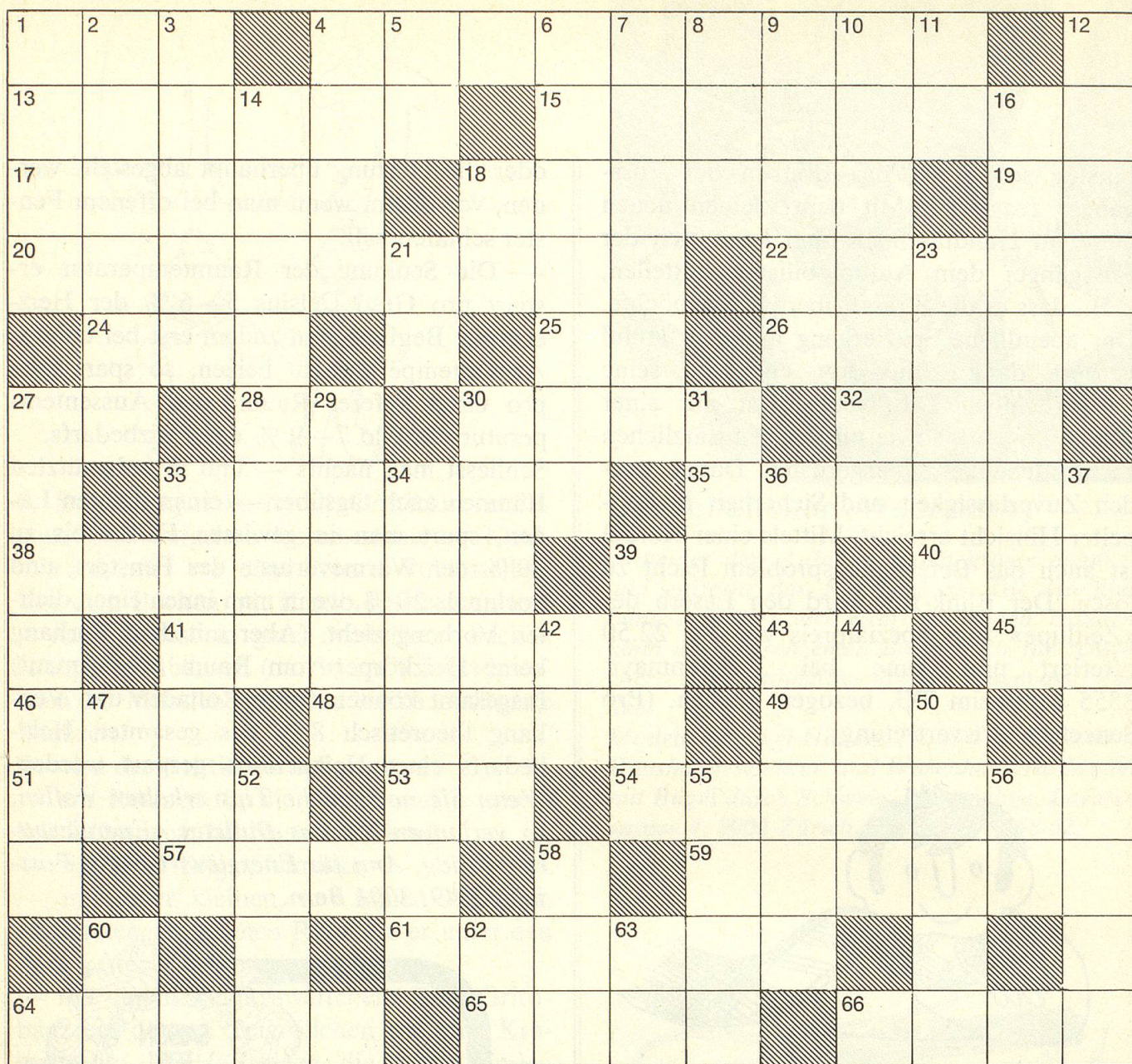


400 Hoteliers, Mitglieder des Schweizer Hotelier-Vereins bieten in der ruhigen Ferien- und Reisezeit vorteilhafte Preise für Unterkunft und Frühstück, Halb- oder Vollpension an.

Die Ermässigungen geniessen alle Inhaber des Altersbahnabonnements!

Das Verzeichnis der beteiligten Hotels erhalten Sie am SBB-Bahnschalter, bei Ihrem Reisebüro und beim Schweizer Hotelier-Verein, 3001 Bern, Postfach 2657

☎ 031/46 18 81



Waagrecht: 1 für, 4 das Alter, 13 Schweizer Kanton, 15 Löwin (ital.), 17 Zucker (engl.), 18 männlicher Vorname, 19 chem. Zeichen für Thorium, 20 Einwohnerin eines europ. Landes, 22 inneres Organ, 24 Nebenfluss des Neckars, 25 Autokennzeichen einer deutschen Stadt, 26 Begleiter (Knabe) des Eros, 27 eins (franz.), 28 Zeichen f. Helium, 30 Nebenfl. der Weichsel bei Krakau, 32 Gattung, Sorte, 33 Lieder, Melodien, 35 greisenhaft (franz.), 38 rutschen, 39 Teil des Baumes, 40 indisches Gericht, 41 Stab, 43 arab. Artikel, 45 Autokennzeichen von Holland, 46 längl. Vertiefung, Fuge, 48 europ. Strom, 49 Brennstoff, 51 Feldmass (Mz.), 53 Zeichen f. Zink, 54 Inselgruppe zw. Beringmeer und Stilem Ozean, 57 Kurzname für Zeitschrift, 59 Bestimmung des Standortes, 61 Geschwätz, 64 Kopfbedeckung, 65 Frühling, 66 Schlusswort beim Gebet.

Senkrecht: 1 Alpenübergang, 2 Schmetter-

lingslarven, 3 Körperteil, 4 Wickelgewand der Inderin, 5 Zeichen für Europium, 6 Dorf an der Thur, 7 Le . . . , Dorf im Kt. NE, 8 Fürwort (franz.), 9 Onkel (engl.), 10 Hauptstadt v. Persien, 11 Fürwort, 12 Zeiteinheit (Mz.), 14 Vollständigkeit, 16 Dorf im Kt. Bern, 18 ausgestorbenes Wildrind, 21 eventuell, 23 König von Bulgarien 1894—1943, 27 nicht exakt, 29 Wundflüssigkeit, 30 abwärtsbewegen, 33 Himmelsrichtung, 34 zwischen 50 und 70, 36 Regal, 37 erreichen, 39 Frauenname, 42 Nahrungsmittel, 44 Ton, Klang, 47 Autokennzeichen eines innerschw. Kantons, 50 schweigend, 52 Wasserstrudel, 55 grosse Stadt in Polen, 56 romanischer Fluss, 58 drei (ital.), 60 Zustimmung, 62 spanischer Artikel, 63 in (franz.)

34 und 12 senkrecht sowie 1 und 4 waagrecht geben in dieser Reihenfolge die Lösung, die Bezug nimmt auf einen Geburtstag.

Zum Kreuzworträtsel

Wir danken den über zwölf Lesern, die auf unseren Aufruf selbstausgedachte Kreuzworträtsel eingeschickt haben. Wir werden sie in den nächsten Nummern gerne bringen. Heute erscheint ein Rätsel mit aktueller Lösung, die Sie irgendwo im Heft finden.

Aeltere Dame ohne Anhang

Ich hab noch meine Wohnung und
den Hund.

Und etwas Geld. Nein, nein, ich kann
nicht klagen.

Was sollten da erst all die andern sagen . . .

Das letzte Röntgenbild war gar nicht
schlecht.

Bis auf das Asthma bin ich fast gesund.
Und dann natürlich der nervöse Magen.

Wär man nur nicht als Frau so sehr allein.
Auch ins Kaffeehaus mag ich nicht mehr
gehen.

Da sitzen sie ja wieder nur zu zwein.
Und die paar Filme hab ich schon gesehen.

Am schwersten ist der Sonntag zu ertragen
Mit dem so furchtbar einsamen Glas Wein.
Und keine Post. Jedoch, ich kann nicht
klagen.

Da gibt es Damen, die sich Tee servieren
Mit Blümlein auf dem rosa Frühstückstisch.
Dann Arm in Arm, betagt, doch
fromm-und-frisch
Die Galerien schwatzend absolvieren.

Dergleichen ist für mich das rote Tuch.

Bleibt nur der Hund und das geliebte Buch.
Und so als Luxus, in den schlimmen Tagen
Zur Antwort geben: Nein, ich kann
nicht klagen.

Mascha Kaléko

Aus dem soeben erschienenen Gedichtbänd-
chen «In meinen Träumen läutet es Sturm»,
Gedichte und Epigramme aus dem Nachlass.
Deutscher Taschenbuchverlag dtv 1294,
Fr. 5.80.

Spielen Sie mit?

Als Spieleverleger wissen wir zwar, welche Spiele sich gut verkaufen. Wir wissen aber nicht, wer eigentlich mit unsern Spielen spielt und wie häufig. Möchten Sie uns bei unserer Umfrage helfen? Zur Belohnung beteiligen Sie sich automatisch an unserer Verlosung von 12 Spielen nach Ihrer Wahl.

Unsere Fragen

- Wie häufig haben Sie während der letzten 6 Monate ungefähr gespielt?
- Haben Sie innerhalb Ihrer Familie gespielt? ☐
oder mit Freunden? ☐
oder mit Ihren Enkelkindern? ☐
- Welche Spiele spielen Sie am liebsten?

Name: _____

Adresse: _____

Sollte ich an der Verlosung gewinnen, wünsche ich mir das Spiel

oder ein Ravensburger Puzzle ☐

Den ausgefüllten Fragestreifen wollen Sie auf eine Postkarte kleben oder in ein Couvert adressiert an CARLIT + RAVENSBURGER, Postf., 8024 Zürich, senden. Anmeldeschluss Ende Dez. 77. Besten Dank für Ihre Hilfe.

Ravensburger®