

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

**Rubrik:** Mach mit - blyb fit!

### **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:** 04.05.2026

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

es wie ein warmer Strom durch ihn: Hier war das Attest, dass er recht hatte in jener Geschichtsdebatte mit den Herren Professoren nach dem Schachspiel in der «Rösslistube»! Man hatte ihn das wissen lassen, schwarz auf weiss; man hatte ihm und dem, was eigentlich in ihm war, die Reverenz erwiesen! War das nicht ein Aufruf, sich und seine ganze Person unter Beweis zu stellen? Wenn ihm von aussen Achtung zuteil wurde, war er dann nicht auch zur Selbstachtung verpflichtet? Ja, er musste hinaus aus seinem Schlendrian, und diesmal fühlte er die Kraft in sich, es auch zu tun. Welche Art Arbeit sich ihm bot, das war jetzt unwichtig, er würde jede annehmen.

Im nahen Comestiblesgeschäft fragte der Mann, ob man auf Weihnachten hin eine Hilfe brauche für die Spedition. Ja, das wohl, aber die Arbeit sei sehr streng, und von morgens früh bis spät in die Nacht hinein heisse es auf den Beinen zu sein. Freudig griff der Mann zu. «Ich will beweisen, dass ich es kann und dass ich Ausdauer habe», sagte er sich, «und nächstes Jahr werden wir weiter sehen.»

Es war ein kleines Wunder, das sich da vollzog. Als am Weihnachtsabend die Glocken von den Kirchtürmen der Altstadt erklangen, sass die Familie, zum erstenmal wieder seit vielen Jahren, vereint unter dem strahlenden Christbaum.

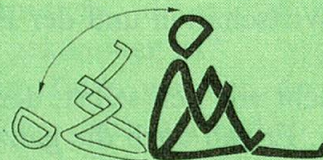
*Rosmarie Surbeck  
(eine Leserin)*

## Mach mit – blyb fit!



*Links:* Mit beiden Händen Stab fassen, Arme in Hochhalte: Oberkörper drehen nach rechts und links.

*Rechts:* Stab aufwerfen und mit beiden Händen fangen, einmal von unten, einmal von oben fassen.



Sitz am Boden, links Bein gestreckt, rechts Fuss aufgestellt, rechts Knie mit beiden Händen fassen: nach hinten abrollen und wieder hochziehen.

# Wieder besser schlafen können mit PARACELSUS' Nr. 13

## Nerven- und Schlaf Tropfen

Gegen  
Schlaflosigkeit,  
Nervosität, Reizbarkeit,  
bei Angst- und Spannungszuständen.

In Apotheken und Drogerien

Neue Kleinpackung

30 ml 6.80

100 ml 14.80 (Kurpackung)