

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Liebe Redaktion!

### **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:** 06.08.2025

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



# Liebe Redaktion!

## Aktivierung statt Betreuung

Ich bin eine sehr interessierte Leserin Ihrer Zeitschrift und freue mich immer darüber, dass Sie versuchen, die Senioren zu aktivieren und zu interessieren. Lange genug hat man die Alten immer nur «betreut und unterhalten» und ihnen keine eigene Initiative mehr zugetraut. Ich selber arbeite in unserem Verband und anderswo hie und da in Kreisen von Senioren mit, hauptsächlich mit älteren Witwen, und habe immer riesige Freude, wenn ich sehe, dass man dort ebensogut Themen diskutieren und entwickeln kann wie in Kreisen von jüngeren Menschen.

*Schweiz. Evang. Verband Frauenhilfe  
Frau A. Mannweiler, Bern*

*Solche Worte aus kundiger Feder freuen die Redaktion. Ihr Urteil über die Betreuungsmentalität trifft den Nagel auf den Kopf. Schönen Dank und Gruss!*

## Danke für das Honorar

Dankeschön vielmals für das Honorar, das mir soeben der Postbote brachte. Es reicht ganz genau für zwei neue Chromdioxid-Tonkassetten von 60 Minuten und macht mir viel Spass und grosse Freude!

*A. T.*

*Wir freuen uns über diese offensichtlich glückliche Autorin. Dass ein Honorar in*

*einen Hobbyartikel verwandelt wird, scheint uns recht sinnvoll. Wir können keine Spitzenhonorare zahlen, aber — wiederum in Richtung des selbständigen Alters — wir erwarten keine Mitarbeit um «Gottes Lohn», sondern belohnen Ihre Initiative und Aktivität im Rahmen des Möglichen.* Rk.

## Gedichte gesucht!

«In stiller Nacht  
zur halben Wacht

ein' Stimm' begann zu klagen»

Bis hierher geht mein Wissen, die Melodie kann ich gut, und ich wäre sehr glücklich, die Fortsetzung dieses Gedichtes zu erhalten.

*Frau E. E.*

\*

Kennt jemand das Gedicht «Das Heiligtum»? Es beginnt so: «Waldnacht, urmächt'ge Buchen . . .» Den Rest habe ich vergessen.

*Frau I. S.*

\*

Ich freute mich riesig über die Gedichte in der «Zeitlupe» Nr. 4. Auch ich sehne mich nach einem Lied aus der Jugendzeit. Leider weiss ich nur noch einen Satz: «Eine Handvoll Steine, das war mein Spielzeug . . .»

Ich weiss auch nicht, wie der Autor hiess. Könnten Sie dies vielleicht in der «Zeitlupe» ausschreiben? Herzlichen Dank!

*Frau M. C.*

## Gefunden: Nachtwächterlied

Das schöne Nachtwächterlied «Hört, ihr Herrn, und lasst euch sagen» ist zu finden in der frühern Ausgabe vom «Mein Lied» der «Jungen Kirche». Dort stehen die Verse von 10 Uhr (22 Uhr) bis 4 Uhr.

## BADELIFT — ein Hilfsmittel, das seinesgleichen sucht

Der Badelift ist ein sehr preiswertes Hilfsmittel für Behinderte und Kranke — aber insbesondere auch für ältere Menschen. Der Badelift verschafft Unabhängigkeit von Pflegepersonen und gibt dem Benutzer die persönliche Atmosphäre in einem wichtigen Lebensbereich zurück.

Verlangen Sie unseren Spezialprospekt.

SKAN AG, Baslerstrasse 354,  
4123 Allschwil, ☎ 061 / 38 89 86

**SKAN**





Für alle 12 Stunden fand ich die Verse im Gesangbuch der Zionsgemeinde von Bethel-Bielefeld (Bodelschwingsche Anstalten) (etwas verändert gegenüber «Mein Lied»)

**Eins** ist not, Herr Jesus Christ,  
lass dich finden, wo du bist.

**Zwei** Weg' hat der Mensch vor sich;  
Herr, den rechten lehre mich!

**Dreifach** ist, was heilig heisst:  
Vater, Sohn und Heilger Geist.

**Vierfach** ist das Ackerfeld;  
Mensch, wie ist dein Herz bestellt?

**Fünf** der Jungfrauen waren klug,  
fünf betörte der Betrug.

**Sechsmal** schuf der Herr der Welt,  
da war alles wohlbestellt.

Denk den **sieben** Worten nach,  
die der Herr am Kreuze sprach.

Nur **acht** Seelen sprach Gott los,  
als die Sündflut sich ergoss.

**Neun** versäumten Dank und Pflicht;  
Mensch, vergiss die Wohltat nicht.

**Zehn** Gebote lehren wohl,  
wie vor Gott man wandeln soll.

**Elf** Apostel blieben treu;  
hilf, Herr, dass kein Abfall sei!

**Zwölf**, das ist das Ziel der Zeit,  
Mensch, bedenk die Ewigkeit!

Schwester A. S.

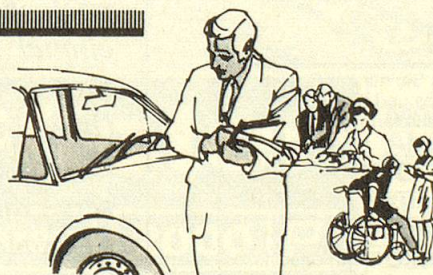
#### Ein erstaunter Thurgauer schreibt:

Am Abend des 2. November kam zu uns eine Sammlerin mit einem Unterschriftenbogen von Pro Senectute Thurgau. Ich habe Fr. 5.— gespendet und mich mit Namen

und Betrag eingetragen. Ich selber bin AHV-Rentner. In dieser Eigenschaft kam ich mit der Frau ins Gespräch. Mit Erstaunen vernahm ich, dass die Frau schon seit 10 Jahren für Pro Senectute arbeitet und noch nie etwas von der «Zeitlupe» gehört hat. Wie ist das möglich? Dieses Senioren-Magazin wird doch herausgegeben von der Schweizerischen Stiftung Für das Alter. Ich selber bin Zweitleser dieser Zeitschrift, möchte sie aber für 1978 abonnieren. Bitte veranlassen Sie das Nötige.

*Danke für die Abonnements-Bestellung. Was Ihr Erstaunen betrifft, so wundern wir uns nicht besonders. Das Beispiel zeigt uns einmal mehr, wie lange es geht, bis sich etwas «Neues» herumgesprochen hat. Die Erfahrung hat gezeigt, dass ungezielte Streuaktionen sehr viel Aufwand und wenig Erfolg bringen. Wir haben eben nicht ein Werbebudget, um von jeder Ausgabe Zehntausende von Exemplaren zu verschenken, wie das einzelne Zeitschriften tun. Dazu müsste der Preis viel höher angesetzt werden — oder Pro Senectute müsste viel Geld «hineinpumpen». Beides ist nicht möglich. Möglich und wünschbar und am wirkungsvollsten ist hingegen die Werbung für die «Zeitlupe» von Mund zu Mund. Im laufenden Wettbewerb können Sie damit noch einen schönen Preis gewinnen. Uebrigens: Für die Verteilung in geschlossenen Gruppen stellen wir Probenummern unentgeltlich zur Verfügung. Wir hoffen, dass Sie sich für die Verbreitung der «Zeitlupe» erfinderisch einsetzen, als Hafnenmeister kommen Sie ja mit vielen Menschen in Kontakt. Herzlichen Dank!*  
Rk.

Immer in Ihrer Nähe.  
Auch im Ausland.



winterthur  
versicherungen



## Ich bin enttäuscht von Pro Senectute

Ich muss Ihnen doch sagen, dass mich das Verhalten von Pro Senectute enttäuscht. Meine betagte Tante in L. beansprucht den Haushilfedienst. Aber nun verlangt Pro Senectute 10 Franken Stundenlohn. Ich hätte erwartet, dass Ihre Organisation diese Hilfe gratis anbietet, schliesslich sammelt sie ja jedes Jahr einige Millionen Franken und erhält beträchtliche Subventionen vom Bund.

Herr J.

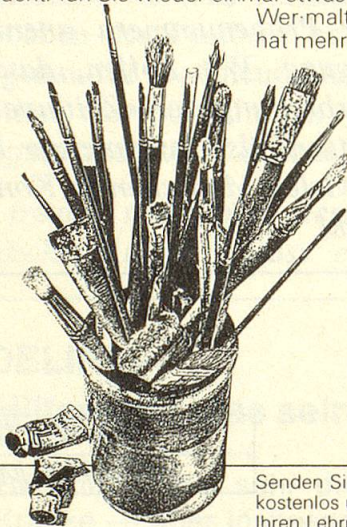
*Ihre Enttäuschung beruht auf falschen Voraussetzungen: Gratis sind die Leistungen der 72 Beratungsstellen und die Organisationskosten aller Dienstleistungen. Die Arbeitsstunden oder die Mahlzeiten würden viele zusätzliche Millionen mehr kosten — Wir belasten aber auch da die Nutzniesser nur nach Vermögen und Einkommen, so dass niemand aus Geldgründen auf unsere Hilfe verzichten muss. Dank AHV können und wollen die Betagten auch selber an die Kosten beitragen.*

Rk.

## Entdecken Sie die Freuden des Malens, und Ihr Leben bekommt mehr Farbe!

Der neue Onken-Fernkurs ›Oelmalerei‹ fördert Ihr Talent und zeigt Ihnen, wie beglückend das Malen ist. Der Einstieg in eines der schönsten Hobbies wird Ihnen leicht gemacht. Tun Sie wieder einmal etwas für sich selbst:

Wer malt,  
hat mehr vom Leben!



Senden Sie mir per Post kostenlos und unverbindlich Ihren Lehrplan ›Oelmalerei‹.

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Plz. Ort \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an: Lehrinstitut Onken, 8280 Kreuzlingen 143

**Lehrinstitut Onken**  
Ihr Garant für seriöse Weiterbildung



## Sie fragen — wir antworten

Hier beantworten Fachleute Fragen von Abonnenten. Dieser Leserdienst ist für Sie unentgeltlich. Benützen Sie die Gelegenheit!

### Aerztlicher Ratgeber

Da man immer nur von Hüft- und Kniegelenk-Operationen hört und liest, würde es mich interessieren, etwas über die Behandlung der Cervical-Spondylose (Veränderung und Verschiebung der Halswirbel) zu erfahren, speziell was zur Linderung der überaus heftigen Schmerzen getan werden kann. Gibt es eine wirksame Bewegungstherapie? Käme eventuell eine Versteifung der Halswirbel in Frage? Sind solche Operationen erfolgreich?

Ich wäre Ihnen dankbar um Rat, da ich seit zwei Jahren daran leide und trotz aller Versuche keine Linderung eintrat.

Frau L. F. in W.

Die Beschwerden, die verschiedenartigen Schmerzausstrahlungen (bis in die Stirne sowie bis in die Hände) und die Halsmuskulverspannungen infolge Cervical-Spondylose können mitunter recht unangenehm werden. Es ist gut, wenn man dem Leiden schon in jüngeren Jahren entgegenwirkt, indem man stets auf eine gute, gelöste Körperhaltung der Nacken-Schulter-Gegend achtet und durch Antrainieren einer kräftigen Muskulatur im Bereich der oberen Wirbelsäule Haltungsschäden verhindert bzw. ausgleicht. Jedoch auch in höherem Alter lässt sich noch vieles unternehmen! Haben Sie schon einmal die Wohltat einer dreiwöchigen stationären Badekur in einer Rheumaklinik (bzw. in einem Bädersonatorium) genossen? Gleichzeitig wirken die Heilkraft des Wassers, die Nackenkompressen, die gezielten Massagen und die Heilgymnastik sowie die vollkommene körperliche und seelische Entspannung auf den Körper ein. Wenn alle Versuche gescheitert sind, prüft der Fach-