

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**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:** 14.01.2026

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

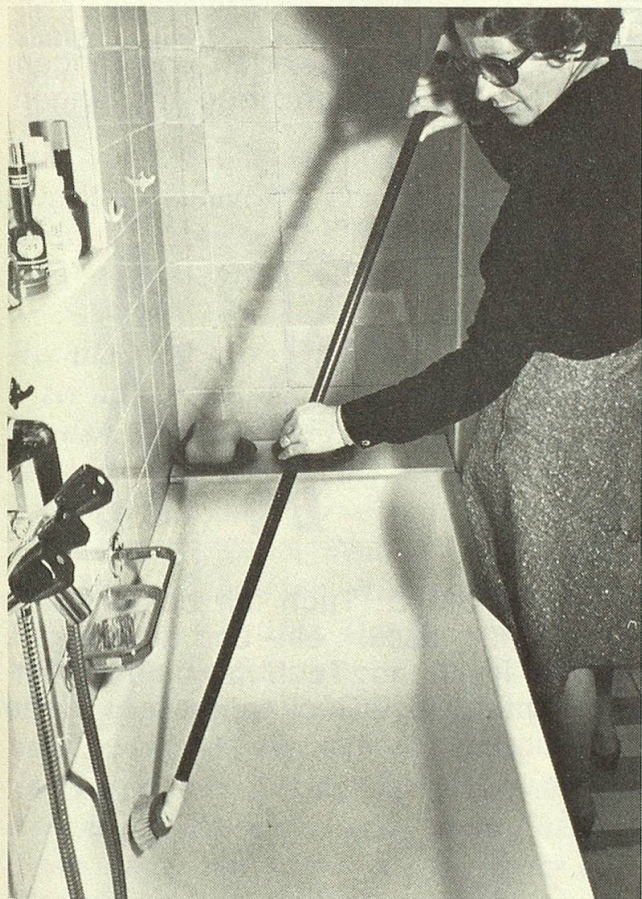


# MO SAIK

## Können Sie Ihre Badewanne noch selbst reinigen?

Wenn Sie sich beim Putzen der Badewanne nicht tief hinabbücken wollen, so kaufen Sie sich diese langstielige Bürste. Sie eignet sich für jeden, der ein Hüft- oder Rückenleiden hat oder der morgens einfach ganz «steif» ist. Auch Rollstuhlgebundene können mit dieser Bürste arbeiten.

Sie finden die langstielige Bürste (Preis Fr. 7.50) bei der Schweizerischen Rheumaliga, Lavaterstr. 4, 8002 Zürich, Tel. 01/201 58 62.



## Sollen sich Senioren an Arbeitslagern der Katastrophenhilfe beteiligen?

Diese Frage stellt ein engagiertes Aufnahmeteam des Seniorama, das Arbeitseinsätze im

Erdbebengebiet von Friaul und bei der Ueberschwemmungskatastrophe im Urnerland zeigt. Unter den tausend Helfern in Uri waren sechzig Senioren, die mitarbeiteten. Wollen noch rüstige Männer (vielleicht aber auch Frauen) lieber in ihnen angepassten Lagern aktiv etwas tun, oder ziehen sie eine Geldspende für die Betroffenen vor?

Schauen Sie sich diese informative Sendung an, und schreiben Sie dann Ihre Meinung an unsere «Zeitlupe» (Postfach, 8027 Zürich) oder ans «Seniorama» (Fernsehen DRS, Postfach, 8052 Zürich). Sendetermin: **28. September, 16 Uhr.**



**Es  
grünt  
so  
grün**

Tips zum Aufziehen von Pflanzen



## Efeu

Kein Mensch ist so alt wie das Efeu. Unermüdlich und zäh wächst es über graue Mauern und steigt in knorrige Bäume. Doch ist Efeu kein Parasit, es braucht die Bäume nur als Stütze. Auch im Hause wachsen Efeu-



sorten, auch sie wachsen stetig und sind mit wenig zufrieden; doch einen hellen Standort verlangen sie schon. Von meinem Ur-Efeu habe ich schon unzählige neue Pflanzen gezogen: einfach Ranken abschneiden und ins Wasser stellen — die frisch abgeschnittenen Triebe ergeben eine wunderhübsche Tischdekoration, die bei allen Gästen grossen Erfolg hat. Stehen die Ranken in einem Glas, so können Sie buchstäblich zusehen, wie sich weisse Wurzeln entwickeln und wie sich die einzelnen Ausläufer elegant neigen. Problemlos pflanzen Sie dann die zarten Wurzeln in Erde und — machen bald wieder jemandem eine kleine Freude mit ihrem Efeu-Ableger.

### Beim Wiederdurchlesen alter Briefe

So wichtig also ist das alles einst gewesen? —  
Man schüttelt leis den Kopf und lächelt  
vor sich hin.

Zurückerkaltne Briefe sollte man nicht  
lesen;  
es steht zu viel uns fremd Gewordenes darin.

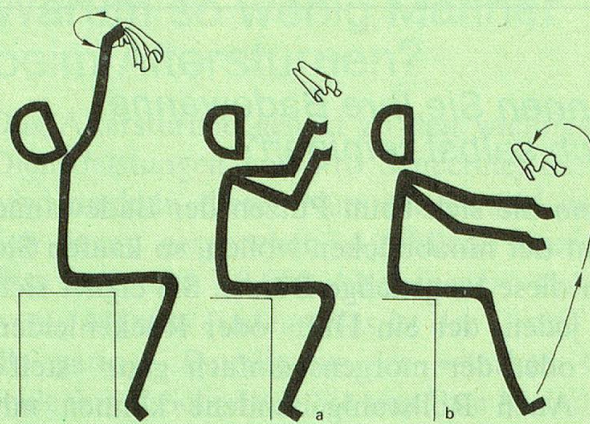
Da wimmelt es von falschen lyrischen  
Vergleichen,  
von tragikomisch übersteigertem Gefühl.  
«Ich liebe Dich!!!!!!» — (Wahrhaftig —  
sieben Ausrufzeichen?)  
Post festum wirkt das Ganze rührend  
ridikül.

Was war man für ein Minnesänger und  
Rhapsode,  
Boccaccio, Werther, Faust und Schmalspur-  
Schmalzpoet!  
Es ist, als sei man jetzt sein eigener Antipode,  
der seinen Code nicht mehr zu dechiffriern  
versteht.

Hat man die Hieroglyphen wirklich selbst  
geschrieben? —  
Man ist schockiert fast über seinen Sturm  
und Drang  
und möchte trotzdem wieder gern einmal so  
lieben  
wie Anno dazumal . . . Schon lang ist's  
her — schon lang! —

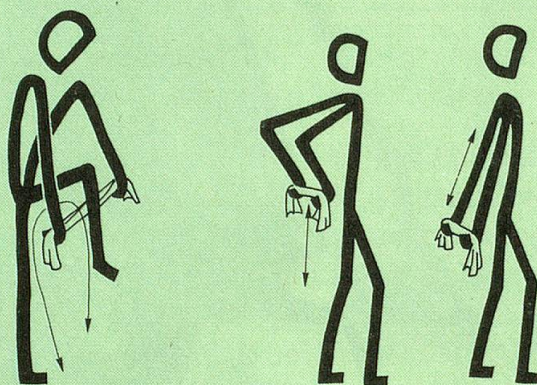
Fridolin Tschudi

## Mach mit — blyb fit!



Links: Mit der rechten Hand Tuch fassen und hochhalten: aus lockerem Handgelenk kreisen lassen.

Rechts: a) Tuch aufwerfen und fangen;  
b) mit den Füssen aufwerfen und fangen.



Links: Im Stand: Tuch mit beiden Händen aussen fassen: ein- und aussteigen.  
Rechts: Im Stand: Tuch mit beiden Händen hinter dem Rücken fassen: Arme nach unten strecken.

**Diese Uebungen entstammen dem Turnkurs «Nid lugglah — wytermache!» von Marianne Imobersteg. Sie erhalten die Broschüre gegen Voreinzahlung von Fr. 2.— auf Postcheckkonto 30 - 53613 Schweiz. Vereinigung für Altersturnen, Bern. Bitte auf Rückseite vermerken «Turnkurs II».**