

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**Heft:** 6  
  
**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**

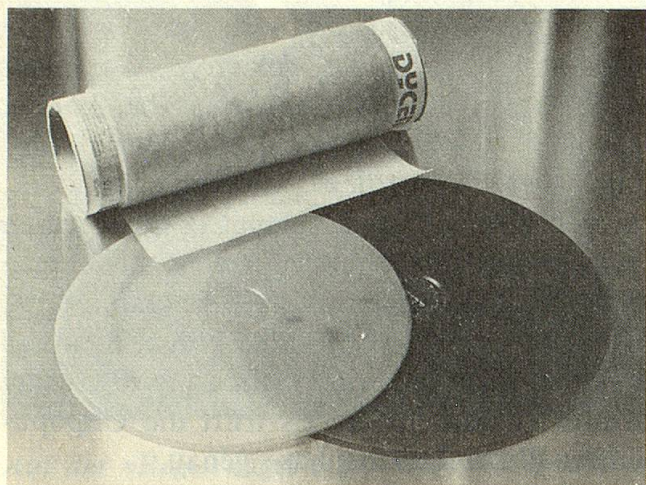
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

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



# MO SAIK



## Praktischer Gleitschutz

Diese rutschfeste Unterlage, die als runde Scheibe oder am Meter zu haben ist, hilft in Küche oder Werkstatt Gegenstände wie Schüsseln oder Flaschen, aber auch Apparate am Ort zu fixieren. So kann manches nur mit einer Hand bedient werden.

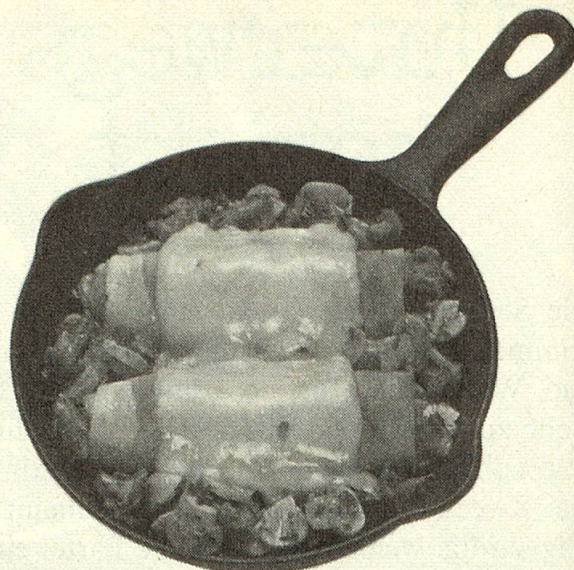
Dieser Gleitschutz «Dycem non slip» kann durch die Schweiz. Rheumaliga (SRL), Lavaterstrasse 4, 8002 Zürich, 01 / 201 58 62, oder in Fachgeschäften für Rehabilitation bezogen werden. Er kostet als runde Scheibe Fr. 9.—, am Meter (etwas dünner) Fr. 16.50 per Meter (40 cm breit).

## «Einsame Spitze»

Eine amüsante Rezeptbroschüre für alle, die sich — auch wenn sie ganz allein essen — gerne hie und da verwöhnen. Die fünfzig Rezepte sind für Junggesellen(innen) oder Strohvitwer, für Eigenbrötler oder alleinlebende Damen, für Senioren und Junge leicht zuzubereiten. Jedes Essen wird so zur «einsamen Spitze».

Zu beziehen bei der Schweizerischen Käseunion AG, Monbijoustr. 45, 3000 Bern, zum Preis von Fr. 1.—.

Es folgt hier eines der «gluschtigen» Käse-rezepte:



## Pilzrollen

- 100 g frische Champignons oder Mischpilze
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel feingehackte Zwiebeln
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 2 grosse Scheiben Schinken
- 50 g Tilsiter, in dünne Scheiben geschnitten

Die Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in etwas Butter

ZSE 777

**Neu!**



**Sein Name sagt, was es bewirkt bei Ermüdung, Konzentrationsschwäche, vorzeitiger Erschöpfung**



glasig dünsten, die Pilze dazugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Das Pilzragout auf die Schinkenscheibe verteilen und einrollen. Die Schinkenrollen in eine ausgebutterte feuerfeste Form legen und mit den Tilsiterscheiben belegen. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und bei Mittelhitzte ca. 20 Minuten gratinieren.

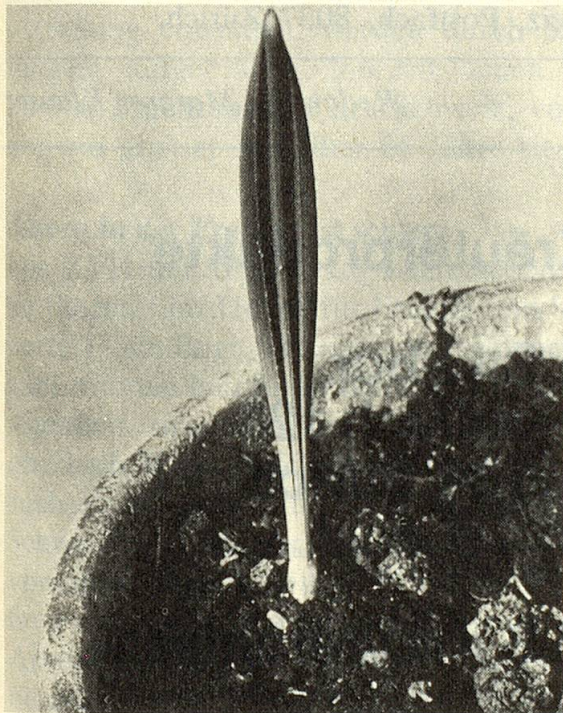
Vorbereitung: 20 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten



**Es  
grünt  
so  
grün**

Tips zum Aufziehen von Pflanzen



### Mögen Sie Datteln?

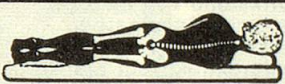
Im Frühjahr kamen mir ein paar harte und vertrocknete Datteln von der Weihnachtszeit in die Hände, die ich nicht wegwerfen mochte. Ich vergrub fünf Stück — so wie sie waren — in einen Blumentopf, den ich durch viele Wochen hindurch regelmässig bewässerte. Nach guten zwei Monaten, in denen nichts geschah, zeigte sich endlich ein einziges grünes Spitzlein, das zu einem lan-

gen schmalen Blatt heranwuchs. Nach einem Herbst im Freien steht nun der Topf auf sonnigem Fensterbrett und hat hier ein zweites Blatt bekommen. Wann werden wir die ersten Datteln ernten können?

### 78jähriger «Ritter der Strasse»

Ritter der Strasse des Monats April ist der 78jährige Gion Capaul aus Nussaus/St. Andriu. In der Nähe seines Hauses war eines Abends ein Personenwagen-Lenker mit seinem Auto über die Strasse hinausgeraten und rund 300 Meter einen steilen Abhang hinuntergestürzt. Dort wurde er aus dem Wagen geschleudert und blieb mit lebensgefährlichen Rückenverletzungen liegen. Capaul sah durch Zufall unterhalb seines Hauses ein Licht und erinnerte sich, kurz zuvor ein merkwürdiges Geräusch gehört zu haben. In der Dunkelheit stieg der alte Mann den Abhang hinunter und fand ein total zertrümmertes Auto. Mit der Taschenlampe suchte er die Umgebung ab und fand den schwerverletzten Fahrer. Er deckte ihn

### Witschi-Kissen das Beste für Ihren Nacken u. Rücken



**5 Kissen-Grössen**  
wegen korrekter  
Schulterabstützung!

Kissen Nr. 1 (bis Gr. 36)	Fr. 53.50
Kissen Nr. 2 (Gr. 38 — 44)	Fr. 62.50
Kissen Nr. 3 (Gr. 44 — 52)	Fr. 74.50
Kissen Nr. 4 (ab Gr. 54)	Fr. 79.50

inkl. einem kochechten  
Unter- und einem Ueber-  
bezug aus reinem Baum-  
woll-Jersey.

Erhältlich in guten Fach-  
geschäften wie Sanitäts-  
häuser und Drogerien,  
oder direkt ab Fabrik:

**witschi kissen**  
Steinackerstrasse 29  
8302 Kloten  
Telefon 01 - 813 47 88

Bestellung: Bitte senden Sie mir per NN

Witschi-Kissen Nr. Farbe

(erhältlich in weiss, rosa, gelb, blau, grün, orange, braun)

Name Vorname

PLZ Ort

Strasse Nr.

(Gewünschtes eintragen und einsenden!)



mit alten Kleidern aus seinem danebenstehenden Stall zu und stieg wieder zu seinem Haus hinauf, um die Ambulanz und eine Rettungsmannschaft zu alarmieren.

### *Jeder ist allein*

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Einsam ist jeder Busch und Stein,  
kein Baum sieht den andern,  
jeder ist allein.

Voll von Freunden war mir die Welt,  
als noch mein Leben licht war;  
nun, da der Nebel fällt,  
ist keiner mehr sichtbar.

Wahrlich, keiner ist weise,  
der nicht das Dunkel kennt,  
das unentrinnbar und leise  
von allen ihn trennt.

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Leben ist Einsamsein.  
Kein Mensch kennt den andern,  
jeder ist allein.

*Hermann Hesse*



### *Doppelt schenken*

Wenn Sie Kindern zu Weihnachten beispielsweise diese zehn unbemalten Zootiere schenken, freuen sich nicht nur die Beschenkten, sondern auch der WWF (World Wildlife Fund), der mit dem Verkauf von solchen Spielsachen seine gesamten Spesen decken kann. Diese wilden Tiere kosten Fr. 14.90. Sie können sie — und auch einen Geschenkkatalog — bestellen bei WWF Schweiz, Postfach, 8037 Zürich.

*Redaktion Margret Klauser*

## Die bewährten LS-Kräuterprodukte

### LS Kräuterbad

enthält die wertvollen Wirkstoffe von Melisse, Arnika, Heublumen, Rosmarin, Schafgarbe, Wacholder, Enzian, Zwergkiefer und Speik. Dieser angenehm duftende Kräutereextrakt regt die Durchblutung der Haut an und erfrischt Sie nachhaltig.

### LS Rosskastanienbad

Endlich ein Badezusatz, der die wohltuenden Eigenschaften der Rosskastanie enthält! Um die lindernde und erleichternde Wirkung vor allem bei müden Beinen zu erhöhen, wird er doppelt verstärkt hergestellt.

### LS Heublumenbad

Haben Sie Probleme mit Ihrer Haut? Dann empfehlen wir Ihnen LS Heublumenbad mit Rosskastanien.

500 ml / 30 Bäder Fr. 15.50  
1000 ml / 60 Bäder Fr. 27.—  
Duopack 2 x 1000 ml Fr. 54.—

Bestellungen mit dem Vermerk «Zeitlupe» erhalten folgende Rabatte:  
Bei 500 ml Fr. 1.—  
Bei 1000 ml Fr. 2.— und pro Duopack Fr. 6.—

### LS-Labor Postfach 121 8029 Zürich

Bestellungen im Inland werden Ihnen portofrei zugestellt durch Direktversand.

### LS Kräuterbalsam

Die Extrakte aus Kamille, Johanniskraut, Huflattich, Schafgarbe, Salbei und Stiefmütterchen haben wir mit hautpflegenden Naturprodukten (zum Beispiel Weizenkeimöl) zu diesem milden Kräuterbalsam verarbeitet. Die ideale Ganzkörperpflege, speziell auch nach dem Bad.

Sparflasche 250 ml Fr. 12.50  
Rabatt bei Bestellung zusammen mit anderen LS-Produkten: Fr. 1.—

### Neu: LS Kamillenbad mit Melisse

mild, auch für die empfindliche Haut, herrlich entspannend, angenehm im Duft!



# «Wir sind aufgepfropfte Äste»

## Unsere Weihnachtsaktion für alte Flüchtlinge

Die acht privaten Hilfswerke in der Schweiz, die sich um Flüchtlinge kümmern, sind in der Schweizerischen Zentralstelle für Flüchtlingshilfe (ZFH) in Zürich zusammengeschlossen. Diese Stelle betreut als Dachorganisation Aufgaben der Information, der Koordination und der Mittelbeschaffung und vermittelt zwischen den einzelnen Hilfswerken und den Bundesbehörden. Seit 1977 bezahlt der Bund 90 % der Unterstützungskosten, die **restlichen 10 %** und sämtliche Kosten, die durch die eigentliche Flüchtlingsbetreuung entstehen, werden durch Sammlungen aufgebracht. Zurzeit leben rund 30 000 Flüchtlinge in der Schweiz, von denen ein grosser Teil über 65 Jahre alt ist.

### Altern in der Fremde ist schwer

Die ZFH und die ihr angeschlossenen Werke führen fünf Heime für betagte und behinderte Flüchtlinge, die von verschiedenen Organisationen betreut werden. Wie hatten Gelegenheit, im Sommer den «Sonnenberg» oberhalb Wald im Zürcher Oberland zu besuchen, den uns Frau Ruth Holzgang vom Schweizerischen Arbeiterhilfswerk (SAH) vorstellte. Dieses Hilfswerk wollte von Anfang an die Solidarität der schweizerischen Arbeiterbewegung mit den Unterdrückten betonen, die sich natürlich entsprechend den politischen Entwicklungen auf der ganzen Welt immer wieder verlagerte. Nach der Hilfe an die vom Nazionalsozialismus Verfolgten, nach der Wiederaufbauhilfe in der Nachkriegszeit liefen ab 1956 langfristige Projekte für Entwicklungshilfe in der Dritten Welt. Heute liegen die Schwerpunkte — zum Teil in Zusammenarbeit mit Amnesty International — bei der Betreuung von Flüchtlingen aus lateinamerikanischen Ländern, denen die Schweiz Asyl gewährt. Neben diesen vorwiegend jüngeren Einwanderern versorgt

das Arbeiterhilfswerk aber auch ältere Flüchtlinge, die mit irgendeiner Woge in unser Land gespült wurden und denen das Altwerden — fern ihrer Heimat — doppelt schwerfällt.

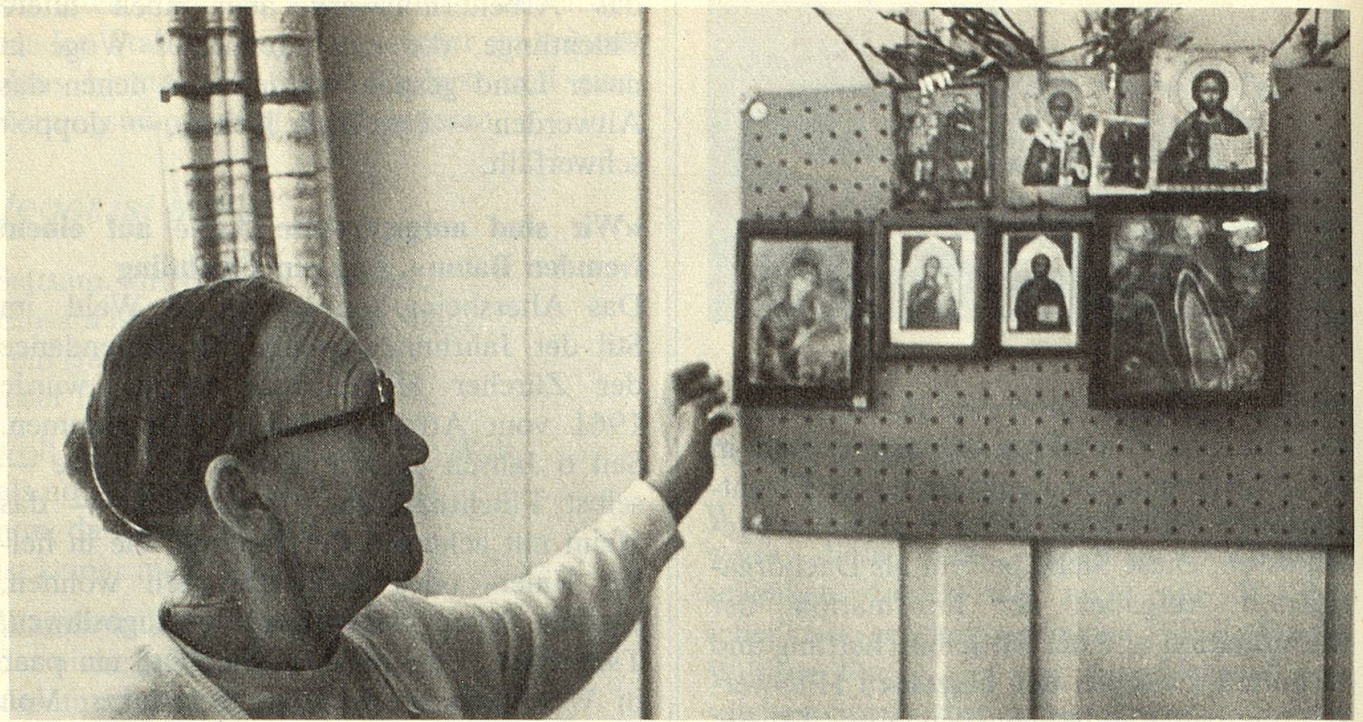
### «Wir sind aufgepfropfte Aeste auf einem fremden Baum», sagt ein Flüchtling

Das Altersheim Sonnenberg ob Wald, im Stil der Jahrhundertwende als *Dépendance* der Zürcher Höhenklinik erbaut, wurde 1961 vom Arbeiterhilfswerk übernommen. Seit 6 Jahren leitet Frau Irmgard Fitze — selbst Flüchtling aus Ostpreussen — das Heim mit achtzehn Pensionären, die in hellen Einer- oder Zweierzimmern wohnen. Zurzeit leben hier Russen, Jugoslawen, Tschechen, Ungarn, Armenier und ein paar in Wald heimatberechtigte Schweizer. Von Herkunft, Religion, Sprache und Ausbildung her unterscheiden sie sich so sehr, dass es fast unmöglich scheint, ihnen allen gerecht zu werden. So meint Frau Fitze auch: «Bei uns gibt es zwar Probleme, wie sie in jeder Familiengemeinschaft vorkommen. Die täglichen kleinen Dispute aber lassen sich

*Frau Irmard Fitze, die Heimleiterin — hier im Gespräch mit einer Tschechin — versucht, den so verschiedenartigen Flüchtlingen einen schönen Lebensabend zu bereiten.*







*Frau K., eine einfache Russin, zeigt uns ihre Ikonen, die sie an die ferne Heimat erinnern.*

durch die Verschiedenartigkeit dieser aus aller Welt stammenden Menschen erklären, denen nur das oft schwer zu ertragende Flüchtlingsschicksal gemeinsam ist. Darum wird es mir — schon rein äusserlich — fast unmöglich, sechs Nationen immer das richtige Essen aufzutischen. Die Russen beispielsweise möchten das Frühstück mit fettem Speck beginnen!» Mehr Schwierigkeiten als die Essenswünsche machen der Heimmutter die Alkoholiker und die Streitsüchtigen, bei denen sie mit echtem Einfühlungsvermögen den Frieden immer wieder herstellt. Sie betreut das Flüchtlingsheim mit nur drei Angestellten und hat alle Mühe, selbst einmal ein paar Stunden auszuspannen.

### **Babylonische Sprachverwirrung**

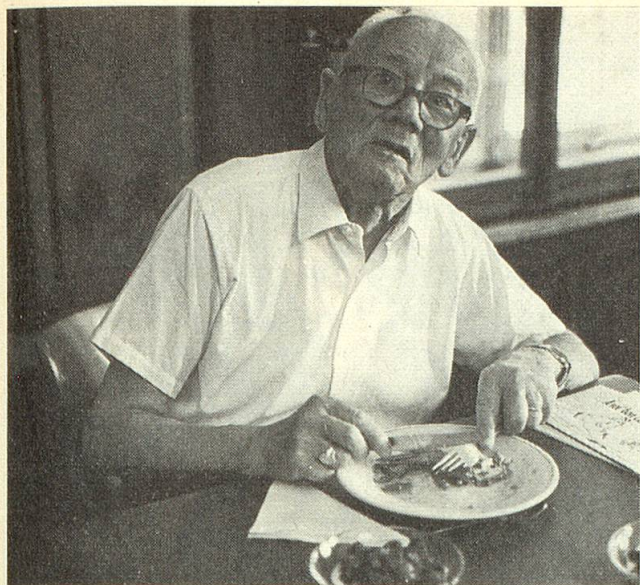
Als wir an einem warmen Sommervormittag ins Heim kommen, sitzen verschiedene Bewohner im Wohnzimmer vor dem Farbfernseher: Herr St. aus Wald neben dem Russenpaar K., das weder lesen noch schreiben kann, noch etwas vom deutschen Fernseh-text versteht. Doch meint Herr St., der am Nachmittag mit alten Kameraden wandern gehen will: «Wir verstehen uns wie Brüder.» Das ungleiche russische Paar, das sich erst in Wald verheiratet hat, zeigt uns sein grosses Zimmer, von dessen Balkon der

Blick über Dorf und hügeliges Gelände schweift. Kahle Wände werden von ein paar aus der Heimat mitgebrachten Ikonen verklärt. Wenn die beiden spazierengehen, trottet der Mann immer fünf Schritte hinter seiner Frau her, sie teilt ihm auch sein Gläschen Wodka zu, «falls er brav war», sonst muss er — häkeln. Die beiden verstehen ausser Russisch keine andere Sprache.

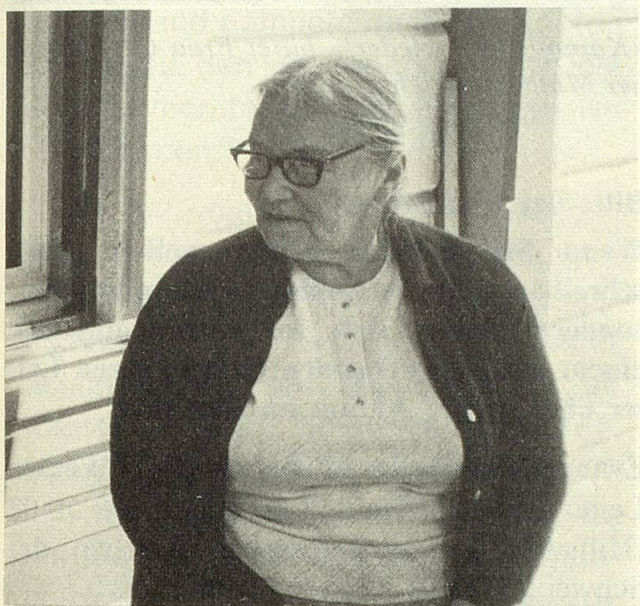
Vor dem Hause sitzen Frau P., eine Tschechin, deren Tochter in Amerika lebt, und Frau C., eine Slowakin aus dem Sudetenland. Sie können zusammen sprechen. Frau C. hat ihren Sohn mit Familie im Kanton Zürich, doch sie findet keinen Platz dort. Sie hilft viel bei Küchenarbeiten und näht gerne. Sie versteht zwar Russisch, kann es aber nicht sprechen, auf deutsch kann man sich mit ihr einigermassen unterhalten.

Frau Fitze führt uns ins Zimmer des Jugoslawen M. J., dessen Mittagessen dort schon auf dem Tisch steht. Herr J. will nicht mit den andern zusammen essen, er ist ein Alleingänger. Der Mann war Ingenieur und spricht ein gutes Deutsch — er führte ein unstetes Leben, und auch im Heim zieht es ihn bei Vollmond jeweils für ein paar Tage und Nächte in die Ferne. In guten Momenten und bei Hausfesten unterhält er die ganze Gemeinschaft mit slawischer Klaviermusik.





*Herr St. ist Bürger von Wald.*



*Diese Slowakin näht noch gerne.*

### **Jeder eine Persönlichkeit — ein Original**

Im oberen Stock besuchen wir eine alte Russin, Frau O., die wie das russische Ehepaar aus Harbin, einer einst mandschurischen Hauptstadt mit vorwiegend russischer Einwohnerschaft, stammt. 1932 wurde Harbin durch die Japaner, später durch die Chinesen besetzt. Seither sind diese Russen auf der Wanderschaft. Frau O., heute fast vollständig taub, besuchte das Gymnasium und wurde später Professorin für Mathematik und russische Literatur. Sie wühlt in alten, abgegriffenen Fotos von sich sowie von vier Schwestern und fünf Brüdern, «alle wunder-scheen», sagt sie in ihrem östlichen Deutsch. Noch leben ein Bruder in Amerika und eine Schwester in Israel. Aber Frau O. hungert nach «frischen Menschen» und bittet: «Kommen Sie wieder zu mir, bitte bitte!»

Ein weiterer geheimnisvoller Russe wohnt im Hause, der sich aber nicht befragen lässt. Herr N. hat seine vielen Abenteuer von der Zarenzeit über Indien und als blinder Passagier via Holland in die Schweiz in Memoiren auf russisch festgehalten, hier unterhält er sich auf englisch. Obwohl er ärztliche Betreuung braucht, verbietet er dem Arzt sein Zimmer, denn wie viele andere Flüchtlinge ist er misstrauisch und überzeugt, falsche Medikamente könnten ihn zu früh sterben lassen.

Zum Mittagessen, das ohne viele Worte und rasch an grün gedeckten Tischen eingenommen wird, erscheint auch ein 67jähriger Armenier, der noch in einer Sägerei arbeitet. Sein Frühstück besteht aus Kognak und einem Apfel, zum Nachtessen verzehrt er für sich Joghurt, Tomaten, Schinken und ein Glas Rotwein.

### **Wer hilft?**

Allen diesen Menschen, die von ihren ursprünglichen Lebensplänen abgeschnitten und aus ihrer Heimat herausgerissen in die-

**Bei Herz- und  
Kreislaufbeschwerden ist  
es beruhigend zu wissen:**

# **Es gibt Zirkulan.**

Zirkulan ist ein wohlbekanntes und wohlschmeckendes Naturheilmittel aus wissenschaftlich anerkannten Heilpflanzen. Mit einer nachweisbar guten Wirkung auf Herz und Kreislauf.

Es hilft aber auch bei Schwindel und Ohrensausen, bei Blutandrang, Wallungen und Schweissausbrüchen.

Zirkulan gibt es flüssig oder als Dragées.  
Nur in Apotheken und Drogerien.

**AUCH  
OHNE  
ZUCKER**

**Da hilft die  
Natur aus ganzem  
Herzen.**



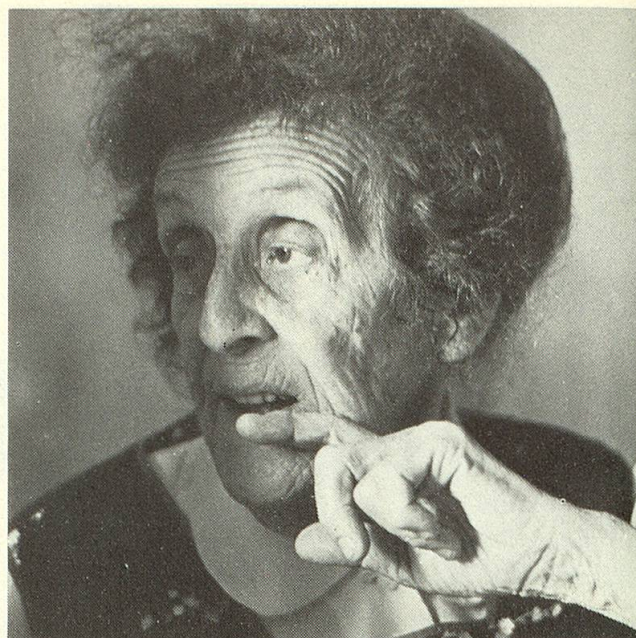


sem und andern Heimen in der Schweiz alt werden, könnte auf Weihnachten mit tätiger Zuneigung viel Freude in ihr bescheidenes Leben getragen werden. Die «Zeitlupe» möchte deshalb, zusammen mit den Heimleitern, Ihnen allen, die Sie in Ihrem Vaterland und mit Ihrer Familie Weihnachten feiern können, nahelegen, für diese fast vergessenen alten Flüchtlinge Herz, Ohr und Hand zu öffnen.

*Reportage H. P. und Margret Klauser*

#### Ein paar Vorschläge für unsere Leser:

- Weihnachtspäckli mit Süßigkeiten oder Wurstwaren usw.
- Ausflüge mit rüstigen Flüchtlingen (für Autofahrer aus der Region)
- Wochenende bei einer Gastfamilie
- Briefkontakte (in allen möglichen Sprachen)
- Gelegentliche Heimbesuche (durch Leute aus der Region)
- Barspenden (für gemeinsame Ausflüge, Zirkusvorstellungen oder weitere kleine Freuden)



«Kommen Sie wieder!» bittet Frau O., die früher Mathematiklehrerin war.

#### Bitte der Redaktion:

Wenn Sie spontan helfen wollen, dann schreiben oder telefonieren Sie nicht uns, sondern setzen sich in Verbindung mit einem der nachstehenden Heime, deren Leiter über unsere Aktion im Bild sind:

**Evangelisches Heim «Pelikan», 8872 Weesen**  
Leiterehepaar: Familie Lie, Tel. 058 / 3 50 02  
(Hilfswerk der evangelischen Kirchen der Schweiz, HEKS, Zürich)

**Heim «Sonnenberg», Hömelstrasse 17, 8636 Wald**  
Leiterin: Frau J. Fitze, Tel. 055 / 95 32 83  
(Schweizerisches Arbeiterhilfswerk, SAH, Zürich)

**Heim «Alpenruhe», 3792 Saanen**  
Leiterehepaar: W. und M. Braun, Tel. 030 / 4 14 10  
(Schweizerische Zentralstelle für Flüchtlingshilfe, SFH, Zürich)

**Heim «Les Berges du Léman», 1800 Vevey**  
Leiter: Herr M. Anjdjar, Tel. 021/51 20 08  
(Verband schweizerischer jüdischer Fürsorgen, VSJF, Zürich)

**«Caritasheim» Sachseln, 6072 Sachseln**  
Leiterehepaar: Herr und Frau Corti, Tel. 041 / 66 22 00  
(Caritas Schweiz, Luzern)

## Magerkäse

