

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Anzeige

#### 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:** 16.01.2026

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

## Sind Sie kaffee-empfindlich?

Vielen bekommt nicht jeder Kaffee. Das liegt an gewissen Reizstoffen, die Beschwerden auslösen können. Für diese Kaffee-freunde, die dagegen das Coffein gut vertragen und seine belebende Wirkung schätzen, gibt es einen speziellen Kaffee: den reizarm veredelten «Café Onko S». Er wird vor dem Rösten in einem patentierten Verfahren von vielen Reizstoffen befreit und magenfreundlich gemacht. Die Gründlichkeit dieses Verfahrens ist offiziell anerkannt und berechtigt dazu, dass CAFE S als «reizarm veredelt» bezeichnet werden darf. Aber das anregende Coffein, das volle Aroma und der köstliche Geschmack bleiben erhalten. Es lohnt sich wirklich, beim nächsten Einkauf auf den mild-bekömmlichen CAFE S zu achten — und ihn einmal zu probieren.

Da die erste Woche von sommerlicher Sonne überstrahlt und die zweite mit ihrer Herbststimmung den Wanderlustigen freundlich gesinnt war, ist auch das Ausschreiten auf alpinen Pfaden zu seinem Recht gekommen.

Fridi und Alfred Klaus, Winterthur

Die Leitung der Laudinella hat für dieses Jahr wieder eine Singfreizeit vorgesehen: 9.—23. September. Auskunft durch Laudinella, 7500 St. Moritz, Telefon 082 / 22131.

### Senioren auf Schusters Rappen

Bei allerschönstem Herbstwetter wurden vom 3. bis 10. September auf der Riederalp und vom 24. September bis 1. Oktober 1977 in Brig zwei Wanderwochen für ältere Leute durchgeführt. «Was Hoteliers und Verkehrsbüros nicht fertigbringen, scheint für den 73jährigen Otto Hauser, Berikon AG, kein Problem zu sein», schreibt der «Walliser-Bote».

Auf der herrlich schönen Riederalp waren 25 Teilnehmer. Der älteste, ein Arzt von 82 Jahren, wollte wissen, was ältere Leute noch leisten in einer solchen Wanderwoche. Riederhorn, Eggishorn und die Gletscherwanderung auf dem Alteschgletscher waren Höhepunkte besonderer Art. Das Durchschnittsalter der Gruppe betrug 69 Jahre.

In Brig meldeten sich 23 Teilnehmer. Die zwei ältesten standen im 76. Altersjahr. Das Durchschnittsalter lag bei 69½ Jahren. Spitzenleistungen: Belalp, dann Rückmarsch bis Brig, Marsch von Binn nach Grengiols. Simplon-Hospiz über Hohliecht nach Egga, teilweise auf einem Gebirgspfad.

Weshalb Wanderwochen für Ältere? Sportmediziner und Sportführer haben längst erkannt: Vernünftig betriebener Sport hilft dem Menschen in allen Lebensaltern. Es geht dabei nicht um Höchstleistungen, nicht um Spitzenresultate, sondern vielmehr um das persönliche Bemühen jedes einzelnen, seinen Körper zu stählen, ihn fit zu erhalten und das Altern so weit als möglich hinauszuziehen.

O. H.

*Wieder wird Herr Hauser solche Bergwanderwochen durchführen, die Daten sind:*

*Grindelwald, 1.—8. Juli 1978, Riederalp, 2.—9. September 1978, Brig, 16.—23. September 1978.*

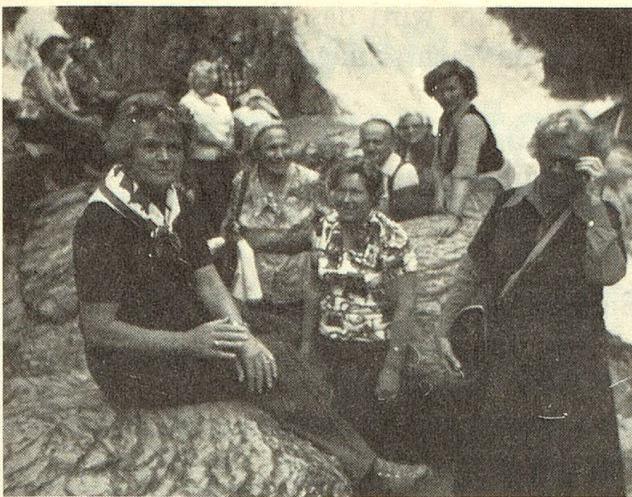
*Auskunft durch Herrn Otto Hauser, 8965 Berikon, Tel. 057 / 532 24.*

### Turn- und Wanderwochen — ein Gesundbrunnen

Der wundersame Aufstieg des Altersturnens ist «aktenmäßig» bewiesen.

Darüber hinaus kann man aber noch einiges für sich und seine Gesundheit tun: durch die Teilnahme an einer der von Frau Berthi Zellweger (Zürich) geleiteten Turn- und Wanderwochen. Diese werden seit Jahren durchgeführt, und dass es Leute gibt, die schon fünf-, acht-, ja sogar zehnmal eine solche Woche miterlebt haben, das sagt doch sehr viel aus.

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Mithören in einer Senioren-Turngruppe oder



Teilnehmer an der Turn- und Wanderwoche in Lenk i. S.

in einem Turnverein. Das heisst also, dass man das Glück haben sollte, noch einigermassen beweglich und wendig zu sein.

Im Herbst 1977 waren die Turn- und Wanderwochen so begehrte, dass sie gleich dreimal durchgeföhrt werden mussten. Als Ort wurde wiederum Lenk im Simmental gewählt, ein wunderschönes Dorf, das seinen Charakter bewahrt hat. Untergebracht waren wir im Hotel Bellevue, einem gastlichen, ausgezeichnet geführten Familienbetrieb, der sein Haus in diesen drei Wochen eigens für uns offenhielt und in dieser Zeit keine andern Gäste zuliess. Wir waren also ganz für uns, was sich auf Atmosphäre und Erfolg der Veranstaltung positiv auswirkte.

Für die erste Woche hatten sich 72 — davon 8 Männer! — angemeldet, die in zwei Gruppen eingeteilt wurden. Ich Neuling musste bald erfahren, dass da nichts von «Dolce far niente» ist, im Gegenteil: Man ist sehr aktiv, man will es ja auch so haben! Die erste Gruppe hatte schon um 6.30 Uhr anzutreten, die zweite dann um 7.15 Uhr. Bürsten- und Handmassage wurden uns beigebracht, und so behandelten wir denn unsere Körper von den Fingern bis hinab zu den Zehen, zum Teil in gegenseitiger Hilfe. Dann Morgenessen, nach kurzer Pause Sammlung zu besinnlichem Vortrag, zu guten Ratschlägen und zur Atemschulung mit Sprechübungen. Daraufhin Uebergang zu den Turnlektionen auf der Basis des Altersturnens, nur viel ausgeprägter und gezielter. Und weil mit Musik alles besser geht, wurde sie für die Begleitung eingeschaltet. Obwohl schon ziemlich

kalt, war uns das Wetter meist wohlgesinnt, so dass wir alle Uebungen im Freien durchführen konnten.

So gegen 11.30 Uhr wurden wir entlassen, schlüpften aus den Turnkleidern und freuten uns auf das gute Mittagessen. Meist reichte die Zeit noch zu einem Käfeli, aber gegen 14 Uhr waren wir schon wieder versammelt zur gemeinsamen Wanderung. Sie bestand jeweils in einer leichteren und einer schwieren Variante. Und wer aus irgendeinem Grunde einmal nicht mit von der Partie sein wollte, der konnte natürlich auch wegbleiben.

Alles in allem: Ich bin begeistert! Es war eine schöne, lehrreiche und aktive Turn- und Wanderwoche. Zu wünschen ist, dass in kommenden Jahren noch recht viele dieses grossen Erlebnisses teilhaftig werden.

Rosmarie Surbeck

Turn- und Wanderwoche 1978:  
Hotel Hirschen, Wildhaus (Haus mit Hallenbad), 30. 9.—14. 10. 1978. Auskunft durch Frau B. Zellweger, Hardhof 26, 8064 Zürich, Telefon 01 / 64 23 41.

Redaktion Peter Rinderknecht

Der seit langem erwartete Ohrenfauteuil für Leute in vorgerücktem Alter

Der goldene Sessel von

casala®

Fordern Sie Prospekte an bei der Generalvertretung



Hannes Hindermann & Co.

Reinhardstr. 11-15 8008 Zürich Tel. 01/34 25 23

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_