

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 57 (1979)  
**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:** 18.04.2026

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

# MO SAIK



Foto H. P. Klauser

## Hilfe beim Anziehen

Für ältere Menschen, deren Rücken am Morgen oft noch so steif ist, gibt es zwei ausgezeichnete Hilfsmittel: den Strumpfanzieher und den Anzieher für Socken oder Strumpfhosen, ja sogar für die Hösli. Diese einfachen Hilfen aus Kunstleder oder Nylon mit langen Bändern oder Strumpfhaltern sind ein Bestseller der Rheumaliga und kosten Fr. 11.— bzw. Fr. 13.50. Sie sind zu beziehen bei der Schweiz. Rheumaliga, Lavaterstrasse 4, 8027 Zürich, 01 / 201 58 62.

## Domizil-Checks sind praktisch

Um von dieser neuen Dienstleistung der PTT profitieren zu können, brauchen Sie vor allem ein Postcheck-Konto, das wir Ihnen aus verschiedenen Gründen schon öfter nahegelegt haben: Sie brauchen nie



Foto PTT

mehr viel Bargeld im Hause zu haben, die Rente und andere Einnahmen lassen Sie sich auf das Postcheck-Konto überweisen, und Ihre Einzahlungen besorgen Sie in aller Ruhe vom Schreibtisch aus. Nun können Sie auch bei Ihrer Post telefonisch oder schriftlich eine gewisse Summe (pro Tag höchstens Fr. 2000.—) bestellen, die Ihnen der Briefträger auf seiner täglichen Tour ins Haus bringt. Sie füllen einfach einen gewöhnlichen Postcheck aus, wie Sie ihn auch für eine Barabhebung auf der Post benötigen. Trifft dann der Briefbote mit dem Geld ein, so geben Sie ihm den vorbereiteten Check gegen den gewünschten Barcheck ab. Wenn der Briefträger Ihnen diese Summe auf seiner Route mitbringen kann, so kostet Sie diese Dienstleistung ganze achtzig Rappen, die Ihrem Konto belastet werden.

Wer sich also aus irgendeinem Grunde nicht selbst zur Post begeben kann, hat mit dem bequemen Domizil-Check die Möglichkeit, daheim sein Geld zu erhalten.



## Toilettensitzerhöhung WIGMORE

Für alle, die nur mit Mühe absitzen und aufstehen können. Ganz aus abwaschbarem Kunststoff hergestellt. Im Nu aufgesetzt oder abgenommen. Stört die Normalbenutzer nicht. Leicht geneigte Sitzfläche. Angenehmes Sitzgefühl. Verlangen Sie unsern Gesamtkatalog über weitere Hilfsmittel für Körperbehinderte.

**DrBlatter+Co**

Succ. E. Blatter

Staubstrasse 1  
8038 Zürich  
Telefon 01 / 45 14 36

WELCOME



HAPPY to HELP

Foto H. P. Klauser

### England als Vorbild

in Fragen der Behinderten. Zum Beispiel in London fällt dem interessierten Reisenden auf, wie klar und übersichtlich Läden, öffentliche Gebäude, Flugplätze oder Toiletten mit dem Rollstuhlsignet gekennzeichnet sind. Besonders sympathisch diese Aufforderung: «Rollstuhlfahrer willkommen, Helfen macht uns Freude!» Dies ist ein erster Schritt zur Einbeziehung der Behinderten in unser aller Leben.

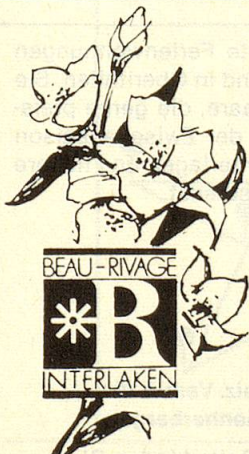
### Für Ratefüchse

In einem Garten müssen zehn Bäume so gepflanzt werden, dass sich fünf Reihen mit je vier Bäumen ergeben. Wie ist das möglich?

*Lösung weiter hinten im Heft.*

### Zwei gesunde Getränke

Immer mehr geht der Trend auf alkoholfreie und weniger süsse Getränke. Im Blick auf die Gesundheit — und auch auf die Linie — verzichten mehr und mehr Leute



**GRAND-HOTEL  
BEAU-RIVAGE  
3800 Interlaken**

Telefon 036 / 22 46 21  
Joe L. Gehrler, Dir.

Profitieren Sie von unserem  
einmaligen Sonderangebot:

**7 Tage Ferien  
mit Halbpension  
ab Fr. 345.—**

(vom 27. August bis 15. Oktober)

Für ausführliche Auskunft stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

auf Fabrikzucker. Viele Konsumenten sind auch gegen künstliche Süsstoffe skeptisch. Neu sind jetzt zwei leichte Erfrischungsgetränke auf den Markt gekommen: Rimuss Cyno (Traubensaft mit Artischocken) und Rimuss Vermo (Traubensaft mit Vermouth), die sich als gesunde Durststiller für jung und alt, für Sportler und Automobilisten eignen. Ihr Preis: Fr. 2.50 je Liter.

### Sommer

Stehend an meinem Schreibpult  
Sehe ich durchs Fenster im Garten den  
Holderstrauch

Und erkenne darin etwas Rotes und etwas  
Schwarzes

Und erinnere mich plötzlich des Holders  
Meiner Kindheit in Augsburg.

Mehrere Minuten erwäge ich

Ganz ernsthaft, ob ich zum Tisch gehen soll  
Meine Brille holen, um wieder

Die schwarzen Beeren an den roten  
Zweiglein zu sehen.

*Bertolt Brecht*



### Senioren-Pässe der Deutschen Bundesbahn

Damen ab dem 60. und Herren  
ab dem 65. Lebensjahr

bietet die Deutsche Bundesbahn  
den **Senioren-Pass A** (Fr. 47.—)

für Fahrten an Di/Mi/Do

oder den **Senioren-Pass B** (Fr. 93.—)  
für Fahrten an allen Tagen.

Mit dem Senioren-Pass können Sie 1 Jahr  
lang beliebig oft Billette 1. und 2. Klasse  
mit **50% Ermässigung** für Reisen  
nach Deutschland beziehen.

Weitere Auskünfte und Prospekte  
erhalten Sie bei den Auskunfts-Büros  
der Deutschen Bundesbahn  
in Basel, Bad. Bahnhof, Tel. 061 33 76 76  
in Schaffhausen, Tel. 053 5 45 79



## Es grünt so grün

Tips zum Aufziehen von Pflanzen

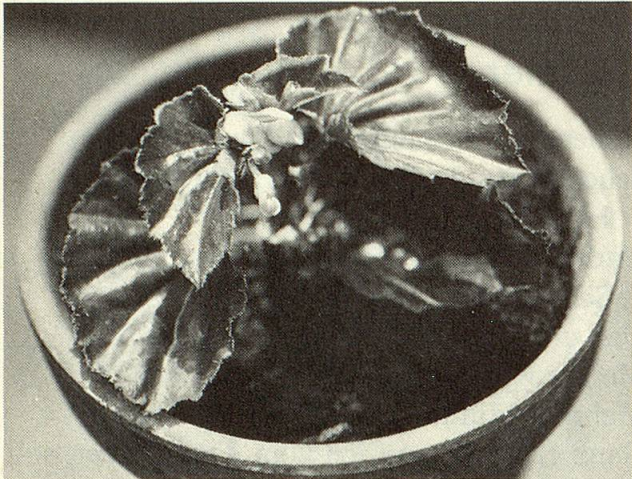


Foto H. P. Klauser

### Kleinblühende Begonie

Diese Begonienart, deren kleine Blüten in Kaskaden herabhängen und deren gesunde Blätter durch ihren Glanz auffallen, ist sehr einfach zu vermehren. Mit einem scharfen Messer schneiden Sie bei einer Blattachse zwei Blätter mit einem Blütenansatz ab und stellen diese in ein Glas Wasser. Nach etwa zehn Tagen zeigt eine schleimige Stelle am Stielende, dass die Bewurzelung beginnt: jetzt können Sie das Pflänzli in einen Topf mit Erde stecken, wo es sofort anfängt zu wachsen. Je mehr Sie diese Begonie ans Licht und an die Sonne stellen, desto röter werden die sonst weissen Blüten. Viel Vergnügen!

## Das brauchen Haushaltapparate an Strom und Geld

Da wir in nächster Zeit wohl alle immer mehr zum Energiesparen aufgerufen sind, dürfte diese Aufstellung eines durchschnittlichen Energieverbrauchs und der Kosten interessant sein.

Durchschnittlicher Bezug von elektrischer Energie und Energiekosten von Apparaten in einer Haushaltung pro Jahr (4 Personen / 4 Zimmer)

Apparat	Ø Energieverbrauch pro Jahr	Ø Energiekosten pro Jahr in Franken
Kochherd mit Backofen	1300	163.40
Geschirrspüler	900	113.10
Boiler 200 Liter	1850	104.—
Luftbefeuchter (Verdampfer/Heizperiode)	750	76.90
Beleuchtung	700	72.—
Tumbler	590	54.—
Tiefkühltruhe 250 l	520	53.20
Kühlschrank	440	44.90
Waschmaschine	430	36.70
Kaffeemaschine	140	12.70
Farbfernseher	95	9.90
Div. Küchengeräte	90	9.90
Elektr. Heizofen (Uebergangszeit)	90	8.50
Bügeleisen	70	8.10
Staubsauger	50	5.60

Quelle: Elektra Baselland

## Ein natürlicher Weg zur Gesundheit

mit einer **Zellogen**-Kur. Bringt Vitalität und Wohlbefinden. Dieser fermentreiche Hefetrunk mit aktiven Sauerstoffhefezellen unterstützt die körpereigenen Stoffwechselfvorgänge. Hilft bei Müdigkeit. Stärkt die Widerstandskraft. Wirkt positiv auf den Körper. Für Diabetiker geeignet. Flasche mit 500 ml in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern.

Information von **MEDINCA**, 6301 Zug

Unsere Familienherbergen sind nette Ferienwohnungen in schönen Gegenden der Schweiz und in Oberitalien. Sie eignen sich auch für Seniorenehepaare, die gerne preisgünstige Ferien machen wollen. In der Zwischensaison 20% Spezialrabatt. Verlangen Sie Unterlagen und nähere Auskunft bei unserem Reservierungsdienst.



Schweiz. Verein für Familienherbergen

4460 Gelterkinden BL  
Telefon 061 99 17 47

## Tomatenpflanze gegen Mückenstich

**Das Problem:** Mückenstiche im Schlafzimmer.

**Der Tip:** Tomatenpflanze auf die Fensterbank stellen.

**Die Folge:** Keine Mücke fliegt über die Duftbarriere der Tomatenpflanze ins Zimmer, ausserdem Tomatenernte (aber reichlich wässern und gelegentlich düngen!).

aus «Medical Tribune»

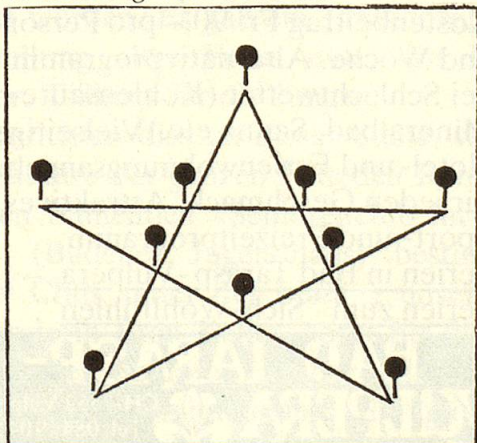
## Geburtstagsgeschenk für eine junge Mutter

Da hat vielleicht in nächster Zeit Ihre Schwiegertochter oder die nette Frau im Hause, die Ihnen ab und zu einen Dienst tut, Geburtstag. Statt ihr ein Buch oder etwas Süßes zu schenken, schreiben Sie einen schönen Bon für «jeden Monat einen freien Nachmittag», an dem Sie die Kinder hüten wollen. So können die jungen Frauen in aller Ruhe durch die Stadt bummeln oder eine Freundin treffen — einfach frei machen — und für Sie sind die paar Stunden fröhlichen Kinderrummels hoffentlich ein richtiger Gewinn!

## Waschmaschine für Sehbehinderte

Die Waschmaschine «Adorina» der Verzinkei Zug wird mit Blindenschrift am Wahlschalter und einer Benützungstabelle in Blindenschrift geliefert. Die Maschine fasst 4 kg Trockenwäsche, wird oben eingefüllt, läuft auf Rollen und kann am Badewannenwasserlauf angeschlossen werden. Preis etwa Fr. 1560.—.

Hier die Lösung von Seite 39



Redaktion Margret Klausner

# Sonntag

## Seniorenreise nach Israel

Donnerstag, 8. November  
bis Montag, 19. November 1979

Ein Reiseprogramm, das sozusagen für ältere Leute massgeschneidert ist. Jahrelange Erfahrung und ein sich immer wiederholender Erfolg bürgen dafür, dass Sie für Ihr gutes Geld einen reellen Gegenwert erhalten.

### Mit SONNTAG reisen heisst sorglos reisen

Vorgesehen ist eine Rundreise durch Israel mit Aufhalten in Tel Aviv, Tiberias, Nazareth, Berg Tabor, Haifa, Jerusalem (4 Tage) und Bethlehem.

Einzige Teilnahmebedingung ist, dass Sie ohne fremde Hilfe gehen können.

Preis pro Person Fr. 2097.—  
(alles inbegriffen)  
Einzelzimmerzuschlag Fr. 220.—

**Inbegriffen** sind Linienflug, Übernachtungen in drei guten Mittelklasshotels (Zimmer mit Dusche oder Bad/WC), Vollpension, Rundfahrten und Besichtigungen gemäss Programm, Trinkgelder in den Hotels, Reisetasche und Walter-Reiseführer, SONNTAG-Betreuung ab der Schweiz sowie Senioren-Reiseleiterin in Israel.

Nicht inbegriffen sind Getränke sowie die Trinkgelder an den Chauffeur und den örtlichen Fremdenführer.

Bitte einsenden an  
Reisedienst SONNTAG, 4600 Olten

### Coupon:

- Ich melde mich definitiv an für die Seniorenreise nach Israel vom 8.-19. November 1979.  
(Doppelzimmer  Einzelzimmer )
- Ich wünsche lediglich das ausführliche Reiseprogramm zu erhalten.
- Senden Sie mir zugleich auch andere Vorschläge für Seniorenferien mit SONNTAG.  
(Bitte Gewünschtes ankreuzen )

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

Vorname: \_\_\_\_\_

Jahrgang: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_