

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 57 (1979)  
**Heft:** 5

**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:** 28.01.2026

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

# MOSAIK

## Tessiner Mais-Käse-Kuchen

Zutaten für 4 Personen:

1 l Wasser, 1 gehäufter Teelöffel Salz, Pfeffer aus der Mühle, 300 g Maisgriess, 200 g Fontina- oder Tilsiterkäse, etwas Butter für die Form

Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen, den Mais einlaufen lassen und zu einer dicken Polenta kochen. Mit Pfeffer würzen und etwas auskühlen lassen. Den Käse in feine Scheibchen schneiden.

Eine Springform gut ausbuttern und lagenweise Polenta und Käse einfüllen, wobei zu unterst und zuoberst Polenta sein soll. Noch einige Butterstücklein darüber verteilen und den Mais-Käse-Kuchen bei guter Hitze (ca. 200 °C) 20 Minuten backen. Alsdann auf eine flache Platte stürzen und sofort servieren; am besten zusammen mit einer grossen Schüssel Salat, je nach Jahreszeit.

*Wenn Sie auch so gerne Mais essen und noch weitere lustige Rezepte wissen möchten, so bestellen Sie sich das Büchlein «Goldrausch» beim Schweizerischen Essmaismüller-Verband, Postfach 8023 Zürich (mit an Sie adressiertem, frankiertem Kuvert).*

## Ein natürlicher Weg zur Gesundheit

mit einer **Zellogen**-Kur. Bringt Vitalität und Wohlbefinden. Dieser fermentreiche Hefetrunk mit aktiven Sauerstoffhefezellen unterstützt die körpereigenen Stoffwechselvorgänge. 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

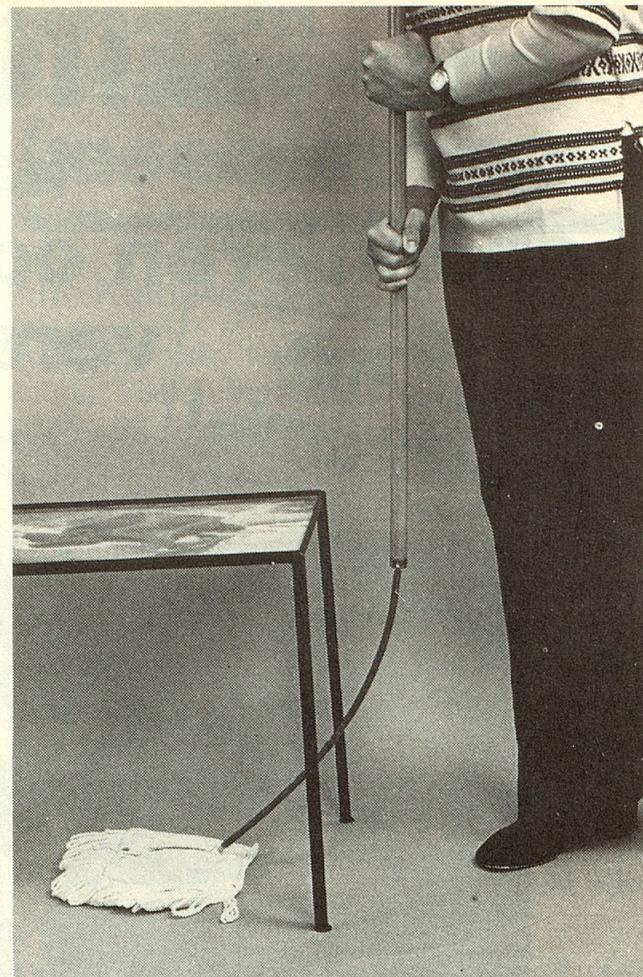
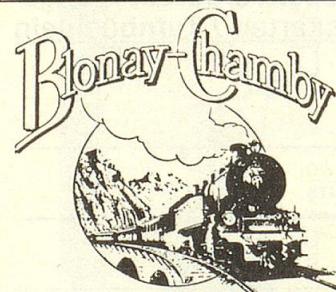


Foto H. P. Klauser

## Biegsamer Flaumer

Aelteren und steifen Leuten kann nun beim Haushalten geholfen werden: Der Stiel dieses Flaumers lässt sich im unteren Drittel biegen, so dass die Hausfrau (oder ihr Partner) in aufrechter Haltung unter den Möbeln Staub wischen kann. Dieses praktische Gerät können Sie für Fr. 15.— bei der Schweizerischen Rheumaliga, Lavaterstr. 4, 8027 Zürich, beziehen (Tel. 01 / 201 58 62).



Einzigartig in der Schweiz:  
Bahn-Attraktion  
und Museum

### Ein unvergessliches Erlebnis in der Westschweiz

Ein Ausflug mit unseren alten Dampflokomotiv-Zügen oder mit der elektrisch betriebenen Bahn lohnt sich. Museum (Depot) mit über 50 Vehikeln. Für Gruppen, Vereine und Klubs: Spezialzüge auf Verlangen auch ins Gruyéerland. Auf der Linie Blonay—Chamby verkehren die Züge Samstagnachmittag und Sonntag. Abfahrt: Bahnhof Blonay. Auskünfte: ADIVE, Bahnhofplatz, 1800 Vevey, Tel. 021 / 51 48 25

## Die billigste war im Test die beste

Rund eine Milliarde Franken jährlich setzen die Unternehmen des Blumen- und Hobbygärtner-Angebots um. Eine Kontrolle dieses riesigen Marktes existiert nicht. Jeder kann irgend etwas zu irgendeinem Preis verkaufen. Das gilt auch für die vor allem vom «Balkongärtner» für die Blumenkästen eingekauften Erde. Was da unter dem Oberbegriff «Blumenerde» angeboten wird, hat zwar sehr klangvolle Namen wie «Paradiso», «Heidi» oder «Optima», stellt aber häufig nicht das Optimum an Qualität dar. Die Schweizerische Testgruppe STG hat deshalb einen Vergleichstest für Blumenerden durchgeführt.

Aus den durchgeführten Versuchsreihen und Laboruntersuchungen wird deutlich, dass Erde nicht gleich Erde ist, sondern ein von Marke zu Marke stark differenzierendes Produkt darstellt. Das beginnt schon mit der Farbe. Entgegen der Annahme, die schwarze

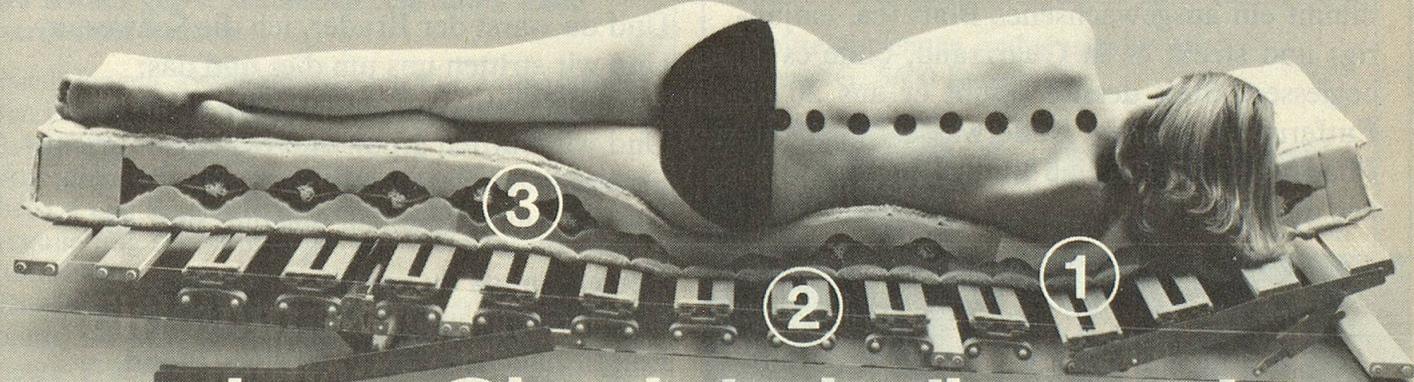
Erde sei besonders gut, konnte festgestellt werden, dass die helle Erde oft besser ist. Die Gesamtauswertung des Tests deckte einen grotesken Gegensatz auf: Die qualitätsmäßig beste Erde (sehr gute Wuchsergebnisse, hohe Trockensubstanzwerte) ist mit dem niedrigsten Preis auf dem Markt. Die schlechteste Erde (ungenügende Keim- und Wuchsergebnisse, wenig Trockensubstanz) wurde mit dem höchsten Preis angeboten. Ausgerechnet diese Erde heisst auch noch «Optima».

«prüf mit»

## Nicht untätig im Schaukelstuhl

«Wenn ich nicht zu malen begonnen hätte» — und mit 78 fing sie erst damit an, die «Grandma Moses» Anna Mary Robertson Moses, die 101 Jahre alt wurde und der dieses Zitat nachgesagt wird, «hätte ich Hühner gezüchtet. Ich konnte einfach nicht untätig im Schaukelstuhl sitzen und warten, dass mich jemand bediente.»

# Sicher sein...

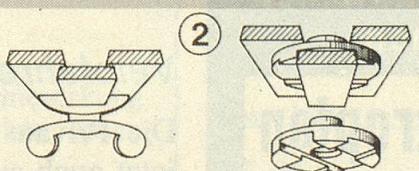


## dass Sie richtig liegen!

Lattoflex-Betten sind der Inbegriff für physiologisch richtiges Liegen und optimalen Schlafkomfort. Internationale Forschung und fundiertes Wissen bilden die Grundlage für den hohen Entwicklungszustand des Lattoflex-Bettsystems, welches punkto Konstruktion und Wirkungsweise mit keinem andern Bett vergleichbar ist!

Die Anpassbarkeit an spezifische Gegebenheiten...

ist beim Lattoflex-Bettssystem auch nachträglich möglich! Zum Beispiel, wenn Sie schwerer werden, kann diesem Umstand mit der Zonenverstärkung entsprochen werden.



Bei Rückenbeschwerden hilft die Zonenregulierung, welche eine individuelle Einstellung der Elastizität einzelner Doppelfederbrücken ermöglicht.

Durch seitliches Verschieben der runden Distanzvariatoren wird die Unterfederung weicher oder härter.

**lato**flex****

Informations-Gutschein

Weitere interessante Details erfahren Sie aus der Lattoflex-Dokumentation, die Sie direkt und unverbindlich beim Hersteller anfordern können: Lattoflex-Degen AG, CH-4415 Lausen Telefon 061-910311

ZL379



## Es grünt so grün

Tips zum Aufziehen von Pflanzen

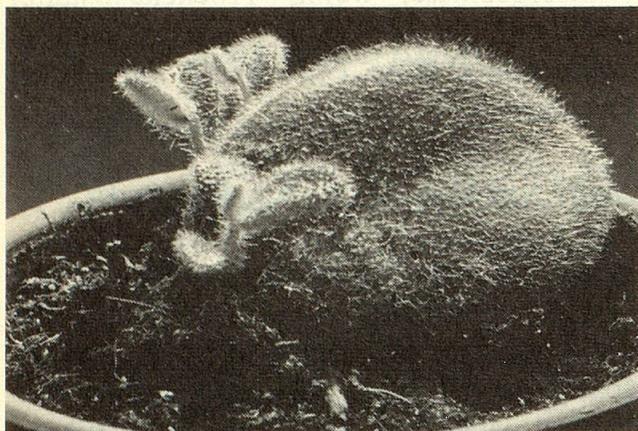


Foto H. P. Klauser

### Kalanchoe tomentosa

Im letzten Winter langweilte sich die Katze meiner Freundin und fing an, auf dem Fensterbrett an den Pflanzen herumzubeissen. So erwischt sie auch eines der fleischigen Blätter dieser Sukkulantenart und liess Teile eines Blattes in einen unteren Blumentopf fallen — wo sie bald anfingen, selbständig zu wachsen.

Der Gärtner in der Sukkulentensammlung hingegen empfiehlt mir seine Version: er nimmt ein ausgewachsenes Blatt (ca. einjährig) und steckt es in Quarzsand, ohne es zu begießen. Statt dessen stäubt er aus 20 cm Entfernung heißes Boilerwasser über die Pflanze, die bald kleine Blätter entwickelt — wie die Foto zeigt.

# Bronchitis

Bei Bronchialhusten, akuter und chronischer Bronchitis helfen die homöopathischen

## OMIDA-Bronchialtropfen

in Apotheken und Drogerien 30 ml Fr. 5.80



### Vorsicht mit wasserverdampfenden Luftbefeuchtern

Die Turmix AG in Jona, Herstellerin des abgebildeten Kesselverdampfers «Turmix 500», bittet Eltern und Grosseltern und alle, bei denen vorschulpflichtige Kinder ein- und ausgehen, beim Gebrauch dieser Apparate besonders aufzupassen. Die Wasserverdampfer enthalten ja heißes Wasser, das bei spielenden Kindern schon verschiedentlich schwere Verbrennungen verursacht hat. Deshalb wurden die Produktion und der Vertrieb dieser Geräte in der Folge eingestellt, und die Turmix hofft mit ihrem Aufruf zur Vorsicht einen echten Beitrag zur Vermeidung weiterer Unfälle leisten zu können.

### Dies und das

Du und ich, wir hatten dies und das:  
Blanke Kiesel, Muscheln, Vogelnester,  
Kugeln auch aus buntgestriemtem Glas,  
Und du warst der Bruder, ich die Schwester,  
Und wir stritten uns um dies und das:  
Um Kastanien, Kolben aus dem Röhricht,  
Und wir wurden gross, und es schien töricht,  
Es erschien uns alles als ein Spiel,  
Als ein Nichts erschien uns dies und das.

Heute nun, da du vor mir des Balles  
Müde wardst, und er in meiner Hand  
Liegen blieb wie ein vergess'nes Pfand,  
Weiss ich: dies und das, ach, es war viel!  
Lieber Bruder, dies und das war **alles**.

Ina Seidel

### Velofahren – aber nicht allein

Die Private Altenhilfe e.V. in Kempen hat jetzt auch eine Radfahrgruppe ins Leben gerufen, die besonders von den älteren Damen

begrüßt wird, weil sie nicht allein einsame Wege fahren wollen.

### Geselligkeit verlängert das Leben

Forschungen einer Epidemiologin an der Universität von Kalifornien ergaben, dass Einsamkeit das Risiko einer schweren Erkrankung vervierfachen kann. Einsame Personen neigten mehr als andere Menschen zu

übermässigem Rauchen und Trinken und pflegten auch sonst gesundheitswidrige Lebensgewohnheiten, erklärte die Aerztin. Herzattacken und Unfälle kämen bei dieser Bevölkerungsgruppe überdurchschnittlich häufig vor.

Eheleben, Freundschaften und Mitwirkung in kirchlichen und andern Gruppen wirken offenbar lebenverlängernd.

Redaktion Margret Klauser

## Gratis-Test für kälteempfindliche Zeitlupe-Leser



### THERMOLACTYL – die Textilfaser im Kampf gegen Schmerzen, die durch Kälte verursacht werden

Nach langen wissenschaftlichen Forschungsarbeiten ist die vollsynthetische Wärmefaser THERMOLACTYL entwickelt worden.

Aus dieser Faser hergestellte Gesundheitswäsche besitzt alle Eigenschaften der wirksamen Wärme-regulierung für witterungs- und kälteempfindliche Menschen.

Unzählige Patienten, Freiluftsportler und Berufsleute, die jeder Witterung ausgesetzt sind, tragen heute THERMOLACTYL-Gesundheitswäsche zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

### Testen Sie selbst gratis diese Wärme-Faser!

Überzeugen Sie sich von der hohen Wärmewirkung von THERMOLACTYL. Wir schenken Ihnen gratis und ohne jede Verpflichtung

1 Paar THERMOLACTYL-Einlagesohlen im Wert von Fr. 5.90.

Spüren Sie selbst den sofortigen Wärmeeffekt von THERMOLACTYL. Ihre Füsse bleiben auch an kalten Wintertagen herrlich warm dank dem ausgezeichneten Isoliervermögen von THERMOLACTYL.

### THERMOLACTYL – im extremen Härtetest an der Himalaya-Expedition



Nach langen und harten Vergleichstests haben sich die Organisatoren der Himalaya-Expedition 1975 entschlossen, alle 88 Sherpas und Expeditionsteilnehmer mit THERMOLACTYL-Wäsche auszurüsten. Bei solchen Expeditionen muss das Material besonders sorgfältig ausgewählt werden, und alle Teilnehmer müssen sich 100%ig darauf verlassen können.

hier bitte abtrennen und einsenden an  
Beyeler AG, 5600 Lenzburg



## Gutschein

Ich möchte die Wärmewirkung von THERMOLACTYL selber testen. Bitte senden Sie mir gratis ein Paar Einlagesohlen aus THERMOLACTYL. Zusammen mit den Sohlen erhalte ich die neuste Ausgabe des Damart-Gesundheitsratgebers.

Meine Schuhgrösse: 37 38 39 40 41 42 43  
(nur 1 Paar pro Gutschein und solange Vorrat)

Name, Vorname:

AC

Strasse, Nr.:

PLZ, Ort:

Ich bin schon Beyeler-Kunde ja  nein   
Beyeler AG, 5600 Lenzburg