

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 57 (1979)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Liebe Redaktion!

### **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:** 06.01.2026

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



Als 71jährige Frau haben Sie wohl schon lange Zeit dieses Leiden (Cystenniere) mit sich getragen. Es entwickelt sich über viele Jahre. Bisher konnte Ihr Hausarzt stets ein gewisses Gleichgewicht in Ihrer Gesundheit erhalten. Das Wichtigste ist ja, dass der Blutdruck nicht zu hoch ansteigt (nicht über 200). Denn von da her kommen all die mehr oder weniger gefährlichen Folgeerscheinungen: Kopfschmerzen, Erbrechen, Krämpfe, Hirnblutungen. Sicher arbeitet das verbliebene noch gesunde Nierengewebe ausreichend, so dass Sie sich ganz auf eine ruhige, gleichmässige Lebensführung mit ausgewogener Kost zur Erhaltung bestmöglicher Blutdruckwerte konzentrieren können. 1—2 Stunden Mittagspause sowie ein «Bett-Tag» pro Woche sind unumgänglich. Zusätzlich zu allen Medikamenten können Sie «Solidago-Nierentropfen» (Dr. Wirz, Fa. Büchler, Niederteufen) zur Unterstützung des Organs verwenden.

Dr. med. E. L. R.

## SENIOREN-REISEN 1980

*Das detaillierte Programm für Wanderwochen, Gesundheitsurlaub und Aktivferien ist erschienen. Verlangen Sie die Vorschläge mit Postkarte.*



**SENIOREN-  
REISECLUB**  
**Neugasse 231**  
**8037 Zürich**

ZL

## Liebe Redaktion!

### Senioren-Partnerclub gesucht

Der Altentreffpunkt Ditzingen sucht für eine Partnerschaft unter Senioren einen Seniorenclub oder eine Begegnungsstätte für ältere Menschen in der Nordschweiz. Unser Besuch ist im Jahre 1980 oder 1981 vorgesehen. Der Gegenbesuch wäre dann ein Jahr später bei uns.

Die Stadt Ditzingen hat eine Einwohnerzahl von 22 000 Personen und liegt am Rande von Stuttgart in westlicher Richtung.

Die Einzelheiten würden wir dann mit dem dortigen Club vereinbaren.

*Gerne leiten wir diese Anfrage an unsere Leserschaft weiter. Die Ditzinger legten auch ein Semesterprogramm bei. Es führt für den November 16 Anlässe, für den Dezember deren 13 auf, eine Fülle, über die man nur staunen kann. Aktive Seniorengruppen könnten da offenbar einiges lernen. Anfragen schickt die Redaktion gerne an die «Senioren-gemeinschaft Ditzingen».*

### Gesucht: «Ein Hirtenknab . . .»

Ich suche den Wortlaut des folgenden Gedichts, d. h. den Schluss. Er lautet:

«Ein Hirtenknab am Alpensee  
inmitten seiner Herde,  
spricht auf den Knien das ABC  
mit betender Gebärde,  
Ihm naht der Pfarrer ungesehn,  
Was, Kind, soll das bedeuten?»

Wer kann mir das ganze Gedicht verschaffen?  
Frau J. P. in Winterthur

### Gesucht: «Wenn du noch eine Mutter hast . . .»

In der Schule lernten wir das Gedicht, von dem ich nur noch den Anfang weiss:

«Wenn du noch eine Mutter hast, so danke Gott und sei zufrieden . . .»

Wer könnte mir das Ganze zusenden? Ich



möchte es so gerne wieder lernen, als Kind hat es mich tief beeindruckt.

*Frau R. S. in Brugg*

**Gesucht: «Im Eschenbergerwald»**

Kennt jemand aus Ihrem Abonnementkreis das Gedicht vom Eschenbergerwald; eine Stelle darin heisst ungefähr: «Der schöne Eschenbergerwald ist mein liebster Aufenthalt.» Meine Schwester hat dieses Gedicht an einem Examen in der Schule vorgetragen um 1910. Vor einiger Zeit verweilte ich im Eschenbergerwald, und da kamen mir obige Worte wieder in den Sinn.

*Frau L. A. in Zürich*

**Gesucht: «Die verkehrte Welt»**

Ich wäre sehr dankbar, wenn mir jemand dieses schöne Gedicht zuschicken würde. Der Anfang lautet:

«Dunkel war's  
der Mond schien helle,  
als ein Wagen blitzesschnelle  
langsam um die runde Ecke fuhr.»

Es hat etwa 7 oder 8 Verse und ist so lustig.

*Frau G. in Dietikon*

**Gesucht: «Neues Schweizer Kochbuch»**

Würden Sie bitte unter den Abonnenten nachfragen, ob jemand das Neue Schweizer Kochbuch für die gute bürgerliche Küche von J. Huber-Fischer, Verlag Ensslin und Laiblin in Reutlingen, entbehren könnte? Meine Buchhandlung hat sich schon in Reutlingen vergeblich darum bemüht, weil längst vergriffen. Das Buch kam um 1920 heraus. Es ist aber in einem so üblen Zustand, dass ich die Rezepte kaum mehr lesen kann.

Falls jemand unter den Lesern ein gut erhaltenes Exemplar verkaufen würde, wäre ich sehr dankbar.

*Frau M. H. in Basel*

**Sind Ihre Inserenten vertrauenswürdig?**

Als Abonnent bemerke ich immer wieder Inserate von Reise-Unternehmen, die sich speziell für Senioren empfehlen. Nun tummeln sich auf dem Touristik-Gebiet ja auch

Leute, die nicht «über alle Zweifel erhaben sind». Auch hier in Winterthur sind neue Reise-Büros eröffnet worden, denen ich mich nicht ohne weiteres anvertrauen möchte. Deshalb meine Frage: Sind die Reise-Unternehmen, die in der ZL inserieren, vertrauenswürdig? Nehmen Sie nur Inserate von Firmen auf, bei denen Sie sicher sind, dass die angebotenen Leistungen auch eingehalten werden? Sind Ihnen Reise-Unternehmen bekannt — ausser den «Zeitlupe»-Inserenten —, die Sie für Senioren-Reisen besonders empfehlen können?

*Herr J. S. in Winterthur*

*Ihre Fragen können wir wie folgt beantworten: Wir prüfen die Inserenten und ihre Angebote so gut wie möglich. Offensichtliche «Lockvogel»-Angebote weisen wir ebenso zurück wie Alkohol- und Nikotinwerbung und wie die Anzeigen von politischen Parteien. Ferner verweigern wir grundsätzlich die Aufnahme von Inseraten, die an die Publikation von redaktionellen Begleittexten geknüpft sind. Leider greift diese Unsitte immer mehr um sich, so dass in vielen Zeitschriften heute Texte erscheinen, die nicht von der Redaktion, sondern von Werbeagenturen stammen. Unsere harte Haltung bringt uns immer wieder Rücktritte von Inserenten; wir glauben aber, dass das Vertrauen unserer Leser in die Glaubwürdigkeit der «Zeitlupe» wichtiger ist als der Verlust einzelner Inserate.*

*Wir können unsere Leser nur immer wieder zu kritischen Vergleichen und zur Meldung von Missständen einladen. (Ein Beispiel dafür finden Sie im nächsten Beitrag.) Wenn uns Mängel bekanntwerden, laden wir die Auftraggeber (natürlich ohne Namensnennung der Kritiker) zur Stellungnahme ein. Seriöse Firmen haben dafür Verständnis und suchen die Mängel zu beheben. Andere Inserenten reagieren sehr unwillig und streichen uns von der Liste.*

*Zu Ihrer konkreten Frage: Verlangen Sie doch von diesen Reisebüros Referenzen von Kunden. Solide Unternehmen werden diesen Wunsch gern erfüllen. Wenn ein Reiseveranstalter nicht darauf eintreten will, würde ich auf seine Dienste verzichten.*



### Fuss-Reflexzonen — eine Scharlatanerie?

In der Juni-«Zeitlupe» bin ich auf eklatante Unterschiede bei den Reklamen betr. Fussreflexzonen gestossen. Sehen Sie sich doch bitte die Seiten 29 und 55 genauer an, es wird für eine Schuheinlage bzw. Sandale geworben, aber die Punkte der sogenannten Reflexzonen sind so verschieden eingezeichnet, dass mir das alles mehr als fragwürdig erscheint.

So wichtige Punkte wie Klein- und Grosshirn, Hypophyse sind auf S. 55 in der grossen Zehe, auf S. 29 unten in der Ferse lokalisiert. Hier sind die Leber und Geschlechtsorgane gleich dreimal eingezeichnet. Die Nebenniere scheint auch zu wandern, figuriert sie doch auch zweimal.

Ich frage mich, ob der ganze Wirbel, der da um diese Fussreflexzonen gemacht wird, nicht nur Scharlatanerie ist? Gibt es wohl einen zuverlässigen Fachmann, wenn möglich einen Arzt, der hier Klarheit schaffen könnte?

*Frau E. K. in Zürich*

*Wir haben den Brief der aufmerksamen Leserin den beiden Inserenten unterbreitet. Während die Firma von Seite 29 sich in Schweigen hüllte, sandte uns der Euro-Postversand in Würenlos folgende Antwort:*

«Von dem ins Unglaubliche gehenden Zonen-Schema wissen wir, und es ist für die Materie abträglich. Aus verständlichen Gründen können wir uns jedoch über die Konkurrenzunterlage nicht äussern.

In verschiedenen Buchhandlungen versuchten wir, ein Exemplar ‚Reflexzonenarbeit am Fuss‘ von H. Marquard zu beschaffen, um Ihnen dieses Buch als neutrale Aktenunterlage zu überlassen.

Einen Abzug des Schemas aus diesem Buch können wir Ihnen jedoch als Kopie beilegen. Literatur über die Reflexzonen-Massage ist im allgemeinen schon sehr verbreitet — das ist sicher ein interessantes Thema für Ihre Leser.»

*Wir danken für diese Äusserung. Wir werden versuchen, eine ärztliche Stellungnahme zu erhalten, da das Thema viele Leser interessieren dürfte.*

### Letas Glosse, zwei Antworten und der Standpunkt einer Turnleiterin

Der Abschnitt übers Turnen aus «Im Vorübergehen» (3/79) hat mich so empört, dass ich ihn nicht unbeantwortet lassen kann. Ich turne in einer hervorragend geführten Altersturngruppe, in der viele über achtzigjährige Männer und Frauen freudig mitturnen. Ihr Artikel ist ihnen ein Schlag ins Gesicht. Dass es einfältige Leute gibt, die solche Meinungen haben, ist wohl nicht zu ändern, dass aber eine Redaktion, die die Alten vertreten will, diese wiedergibt, hätte ich nie gedacht.

*Herr H. O. in D. (81½)*

Mit «Letas» Kritik an dem Kindervers bin ich vollständig einverstanden. Wir mussten bei einer Turnleiterin ebenfalls singen, und zwar «ohne mich». Ich glaube nicht, dass dieser Chindsgi-Spruch einer Männergruppe zugemutet würde.

Zum ändern hat «Leta» bzw. deren Bekannte völlig recht, wenn sie die grossen Altersunterschiede in den aktiven Altersturngruppen beanstandet. Wir hatten in zwei Gruppen über 100 Aktive. Schon dieser Monsteraufmarsch macht das Turnen einfach ungemütlich und unpersönlich. Zudem werden die noch viel gelenkigeren und aufmerksameren «Jungen» zur unerwünschten Konkurrenz, weil wir Aelteren und Alten uns unserer mangelnden Fähigkeiten wegen genieren.

*Frau G. P. in Z.*

*Es ist immer schwierig, nur einzelne anzuhören! Bei Singspielen geben wir uns auch oft die Hände, nicht nur wegen des besseren Standes —, wir wollen damit auch den Kontakt fördern. Unser Singspiel «Zeigt her eure Füsse» stiess auch auf Widerstand, weil es ein Kindergartenlied sei. Das Zählen bei den isometrischen Uebungen bezweckt, dass der Atem nicht gestaut, sondern frei — oft sogar mit kräftigen Lauten — ausgestossen wird. So wird man die Aggressionen los! Altersunterschiede in den Gruppen lassen sich schon vermeiden, wenn die Gruppen an sich gross genug sind. Sie sehen: Allen Leuten rechtgetan, ist eine Kunst, die niemand kann...*

*Frau B. Z., Turnleiterin*

*Redaktion Peter Rinderknecht*