

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 58 (1980)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der gepackte Koffer  
**Autor:** Meister, Gertrud  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722744>

#### 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:** 07.01.2026

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

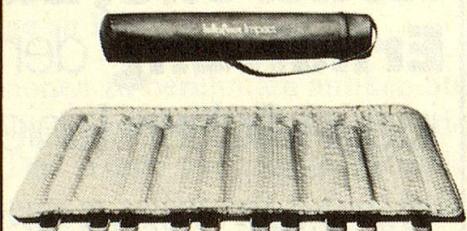


## Wo sind die rückenfeindlichen Betten?

Dort, wo die Betten muldenartig durchhängen, dort, wo man morgens wie gerädert erwacht, dort ist die Wiege der Rückenbeschwerden. Tun Sie etwas dagegen, bestellen Sie Lattoflex-Impact, den genialen Bettverbesserer!

Lattoflex-Impact ist im Nu zwischen Unterfederung und Matratze ausgebretet und verleiht dem Bett die notwendig stützende Elastizität. So liegen und schlafen Sie besser! Lattoflex-Impact, der einzigartige Bettverbesserer, lässt sich sogar auf den Zustand des Bettess einstellen.

Fr. 136.-



Tragetui aus Kunstleder (damit Sie Lattoflex-Impact auch auf die Reise mitnehmen können). Fr. 27.-

P. Straubhaar,  
3600 Thun 5  
Burgstrasse 35,  
Telefon 033 22 2144



Z Juni 80 0104

Coupon

**Ein Gratis-Test wird Sie überzeugen!**

Senden Sie mir Lattoflex-Impact unverbindlich zum Gratis-Test. Garantiertes Rückgaberecht innerhalb 10 Tagen!

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_



## Der gepackte Koffer

### Die gute Idee einer Leserin

Schon oft habe ich von Senioren den Seufzer gehört: «Am liebsten ginge ich nicht mehr in die Ferien oder auf Reisen, weil mir das Kofferpacken so viel Mühe macht.» Doch mit einem Plan ist alles nur halb so schlimm. Auch bei mir fing die Hektik jeweils schon ein paar Tage vor den Ferien an. Das ist aber nicht nötig: ich habe mir etwas einfallen lassen, das sich sehr bewährt hat.

Seit einiger Zeit habe ich **immer einen halbgepackten Koffer bereit**. Darin sind enthalten: Toilettenetui mit Zahnbürste und Zahnpasta, Seife, Haarbürste und Kamm. Dann etwas Unterwäsche und Nachtzeug, leichte Pantoffeln, gefütterter Tricot-Morgenrock, Taschentücher, Waschlappen, kleines Frottiertuch, kleine Gummibettflasche. Nähetui und kleine Taschenapotheke, Feinwaschmittel (Portionen), Löffeli, Plastiksäcke. Dies alles ist schon im Koffer bereit.

**Zwei Tage vor den Ferien einpacken:** Zweites Paar Schuhe, Strümpfe oder Strumpfhosen

**Einen Tag vor den Ferien: Ruhetag**

**Am Morgen vor der Abreise:** Kleider, die bereitliegen und schon vor Wochen nachgeschenkt wurden, werden oben in den Koffer gelegt — fertig.

**Handgepäck:** Knirps, nötige Medikamente für Reise und ersten Tag, Taschenmesser, Erfrischungstüchli, ein paar Bonbons oder Gly-Coramin-Pastillen. Pass oder Identitätskarte. Krankenkasse- und Unfallversicherungsausweis, Blutgruppenausweis.

Mit diesem halbgepackten Koffer sind Sie übrigens auch schon für einen plötzlichen Spitalaufenthalt bereit, was für Angehörige und Bekannte eine Erleichterung sein kann.

Diese Liste ist hauptsächlich für Ferien in der Schweiz gedacht, wo manch Zusätzliches noch am Ferienort eingekauft werden kann. Für Auslandreisen halten Sie sich an die «Checkliste für Senioren», die in der ZL vom Juni 79 erschienen ist.

*Gertrud Meister, Basel*