

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 59 (1981)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : Rezepte gegen die Vergesslichkeit

#### 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:** 08.02.2026

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

# Unsere Leserumfrage

## Rezepte gegen die Vergesslichkeit

«Wissen Sie, was mir kürzlich passierte? Ich wollte den Kehrichtsack vors Haus tragen und stellte fest, dass ich ihn gar nicht mitgenommen hatte. Und als ich wieder vor der Wohnungstüre ankam, war die Türe im Schloss — der natürlich auch vergessene Schlüssel steckte innen . . .» Diese kleine Geschichte gab den Anstoß zu unserer Umfrage, auf die naturgemäß viele fast gleiche Antworten eintrafen: **Papier und Bleistift scheinen die wichtigsten Werkzeuge gegen die Vergesslichkeit zu sein. Doch wir zitieren aus den vielen Leserbriefen:**

Als ich vor Jahren meinen Arzt fragte, ob es kein Mittel gegen Gedächtnisschwund gebe, erhielt ich die Antwort: «Aufschreiben — ich muss das auch.» Seither liegt auf meinem Küchenbuffet ein **Notizblock mit Bleistift**. Was in Küche und Haus ersetzt werden muss, wird hier sofort vermerkt. Auch anderes wie Besuche, Abmachungen u. ä. schreibe ich auf.

Frau F. S. in W.

Es ist mir schon oft passiert, dass ich vergass, das Gas abzustellen. Nun habe ich auf einen **Zettel mit grossen Buchstaben «GAS» geschrieben** und ihn so auf den **Küchentisch geheftet**, dass ich ihn unbedingt beim Essen bemerken muss.

Frau P. S. in W.

Stellen Sie eine Schachtel oder ein **Körbli auf den Stubentisch**, darin Sie eine Schere, einen Kugelschreiber und Notizzettel (evtl. auch Schlüssel) aufbewahren. Gewöhnen Sie sich an, alles nach Gebrauch wieder ins Körbli zu legen.

Frau J. D. in S.

Ich habe immer einen Block mit kleinen Notizzetteln beim Telefon und in der Küche. Darauf schreibe ich schnell, was ich nicht vergessen darf, und hefte den Zettel mit einem **Magnethaken an die Küchenschrantüre**. Diese Knöpfe kosten ca. einen Franken und sind in Warenhäusern und Bastelläden erhältlich.

Frau C. S. in V.

Beim Posten helfe ich mir so, dass ich wohl meinen Kommissionszettel in der Tasche mittrage, aber **ohne Zettel einkaufe** und erst am Schluss nachlese, ob ich nichts vergessen habe. Also gleichsam ein **Gedächtnistraining!** Ich freue mich jedesmal, wenn ich nichts vergessen habe.

Frau H. M. in Z.

### «Ein jedes Ding an seinen Ort erspart viel Zeit und manches Wort»

Deshalb habe ich mir angewöhnt, z. B. die Schlüssel immer in der linken Aussentasche meines Kittels zu tragen, im rechten Hosensack das Taschentuch, in der linken Innentasche meine Agenda und in der rechten mein Tram- und Bahn-Abonnement.

Ein gutes Mittel gegen Vergesslichkeit ist auch, an einem übersichtlichen Ort einen grösseren Kalender aufzuhängen. **Jedes Jahr** trage ich **am Anfang** die Daten, **Geburtstage usw.** 2—3 Tage **vor dem Termin** und am richtigen Datum ein. So habe ich Zeit, Gratulationskarten rechtzeitig auf die Post zu bringen.

Herr V. S. in Z.

## Nieren-Blasen- beschwerden

- **Schmerzen in der Nieren-gegend**
- **Harnzwang und Harndrang, besonders nachts**
- **Blasen- und Nierenbecken-katarrh**
- **brennende Schmerzen beim Harnlösen**
- **vergeblicher Harndrang**

**da helfen die homöopathischen**

### OMIDA- Nieren-Blasentropfen

**30 ml Fr. 5.80 / 60 ml Fr. 8.80**  
**in Apotheken und Drogerien**

Homöopathische OMIDA-Heilmittel seit 1946

Die meisten alten Leute müssen täglich Medikamente einnehmen. Da kann Vergesslichkeit nur Schaden anrichten. Die weggelassene oder doppelte Dosis eines Mittels kann im Körper ein heilloses Durcheinander schaffen. Beispiel: ich bin im Begriff, mein Herzmittel einzunehmen, da läutet das Telefon. Nach längerem Gespräch weiss ich nicht mehr, ob ich nun meine Tablette wirklich geschluckt habe. Meine Abhilfe: Telefon oder Hausglocke läuten lassen, zuerst **Notiz auf Esstisch legen**, ob genanntes Medikament schon eingenommen.

Frau M. E. in B.

Meine Schwiegermutter im Altersheim beklagt sich oft, dass niemand zu ihr käme, obwohl ich jedesmal Besuch antraf, wenn ich kam. So schenkten wir ihr einen **Kalender, in den sich jeder Besuch eintrug**. Die 90jährige konnte sich dann immer wieder davon überzeugen, dass sie besucht wurde — und genoss die Besuche damit noch einmal.

Frau M. B. in I.

Dr. Fritz Tanner hat darüber ein sehr **nützliches Büchlein** geschrieben: «**Der Knoten im Taschentuch**» (Ernst Reinhardt Verlag), das ich hier sehr gern empfehle. Nun zu meinen eigenen Erfahrungen: Im letzten Jahr bin ich selber «AHV-Teenager» geworden und habe in meiner Küche eine «furchtbar/fruchtbare» Zettelwirtschaft. Auch mache ich für meinen Mann und für mich einen **Wochenplan für Konsultationen** bei Arzt, Pédicure, für Einladungen usw.

Wenn ich im Winter ein **Fenster öffne**, lege ich einen **weissen Plastiksack** vor jene **Zimmertüre**, damit das Fenster nicht stundenlang offen bleibt.

Auf meinem Nachttisch liegen Papier, Bleistift und **Taschenlämpchen**. Auf diese Weise kann ich jederzeit etwas notieren . . .

Frau L. G.-S. in Z.

Wenn ich die Wohnung verlassen will, fällt mein Blick unweigerlich auf ein in Augenhöhe an der Türe angebrachtes 3 cm breites und 10 cm langes **rotes Klebeband**. Warum es dazu kam? Einmal musste ich mitten in der Stadt per Taxi nach Hause zurückfahren, um die Herdplatte abzustellen. Sie war glühend rot, der daraufstehende Caldor schwarz . . . Dass das nicht nochmals vorkommt, dazu dient das Mahnmal an der Tür.

Frau R. S. in Z.

## Günstige Ferien für Senioren

### Caslano / Lugano Cà Mimosa

Gemütliches Familienhotel, mildes Klima, ruhige, ebene Lage, schönstes Tessiner Wандergebiet.

**Bis Ende Juni günstige Ferienwochen**  
7 Tage Halbpension in DZ Fr. 230.—

Gratisprospekt bei R. Müller-Peer,  
Albergo Cà Mimosa,  
6987 Caslano, Telefon 091 / 71 14 64.

### Günstige Seniorenfahrten

Ferien im schönen Appenzellerland, 7 Tage Fr. 395.— inkl. Vollpension und Ausflüge vom 7. bis 13. März 81

**Ostern:** 4 Tage in Kirchdorf im Tirol, neues Hotel alle Zimmer mit WC, Vollpension und Carfahrt Fr. 280.—

**Österreich,** 3 Tage vom 1. bis 3. Mai Vollpension Fr. 180.—

**Pfingsten** im Zillertal, 3 Tage Vollpension Fr. 190.— alle Zimmer mit Bad/DU/WC modernes Hotel

Alle Fahrten werden mit zwei Betreuern durchgeführt

ABC-Reisen Basel, Telefon 061 / 65 10 10  
R. Kurt, Inselstrasse 76, 4057 Basel



# PARKHOTEL GUNTEN

365 m ü.M. Berner Oberland

### Ideale Ferienperle am Thunersee

Gepflegtes 100-Betten-Hotel am Thunersee, milde Lage. Restaurant, Lift, gut bürgerliche Küche, schöne Aufenthaltsräume. Grosser Park, Aussicht auf die Berner Alpen. Eigener Strand, Bootshaus, viele Ausflugsmöglichkeiten, zentrale Lage (Nähe Thun, Spiez, Interlaken). Markierte Wanderwege, **günstige, abgestufte Preise!**

Alterswoche mit Pro-Senectute-Hostess: 16. 4.—25. 4. 1981.

Verlangen Sie unseren Hausprospekt; wir freuen uns auf Ihre Anfrage. Leitung: D. + H. Pinösch.

Parkhotel am See, CH-3654 Gunten, Telefon 033 / 51 22 31

### ANMELDEATALON

einsenden an:

Offizielles Verkehrsbüro Locarno, 6600 Locarno

Senden Sie uns bitte den Prospekt von Locarno mit Hotelliste und **den Prospekt Hotel-Pauschalpreise in Locarno** ab 3 Tage.

Name u. Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

### KLIMAKURORT LOCARNO

Beträchtliche Sonnenscheindauer auch im Winter; gemässigte Strahlungsintensität, milde Lufttemperaturen mit mässiger Tageschwankung; reichlicher Feuchtigkeitsgehalt der Luft, jedoch geringe Nebel- und Niederschlagsfrequenz, leichte Winde, gemässigte Abkühlungsgrösse mit nicht sehr grosser Jahresschwankung.

Damit ich nicht in Zweifel komme, ob ich Kochherd, Bügeleisen abgedreht/ausgezogen habe, sage ich beim Abdrehen laut: «**i ha ab-dreit**», «**i ha usezoge**». Wenn mir dann plötzlich durch den Kopf geht: Habe ich es getan? dann höre ich mich sagen, dass ich's getan habe. Unzählige Male hat mir das geholfen. Es gibt Sicherheit.

*Frau M. D. in B.*

In jeder Tasche und am Schlüsselhaken stecken Verzeichnisse, was keinesfalls mitzunehmen vergessen werden darf. Was aber, wenn ich vergesse, diese Verzeichnisse zu befragen? Wieder und wieder begehe ich derartige unbegreifliche Unterlassungssünden. Nach jedem Malheur fasse ich den Vorsatz, mich künftig besser zu konzentrieren. Aber draussen, im motorisierten, tempoverrückten und lärmigen Verkehr, in den Läden, wo die anscheinend stets gehetzten Konsumenten sich gegenseitig drängen und paffen, ist die Aufmerksamkeit recht bald abhandengekommen. Die Konzentration eines Fussgängers wird notgedrungen verlagert... Man trifft Bekannte, wird von «tollen» Schaufensterauslagen angezogen... Ablenkungsmanöver in Hülle und Fülle.

*Frau G. L. P. in Z.*

**14 Tage bevor** wir in die Ferien verreisen, lege ich einen Notizblock auf meine Waschkommode und notiere darauf vorweg alles, was mir in den Sinn kommt. Am Tag vor der Abreise kann ich es dann einfach in den Koffer legen, wobei ich alle Posten der Reihe nach durchstreiche.

*Frau G. W. in G.*

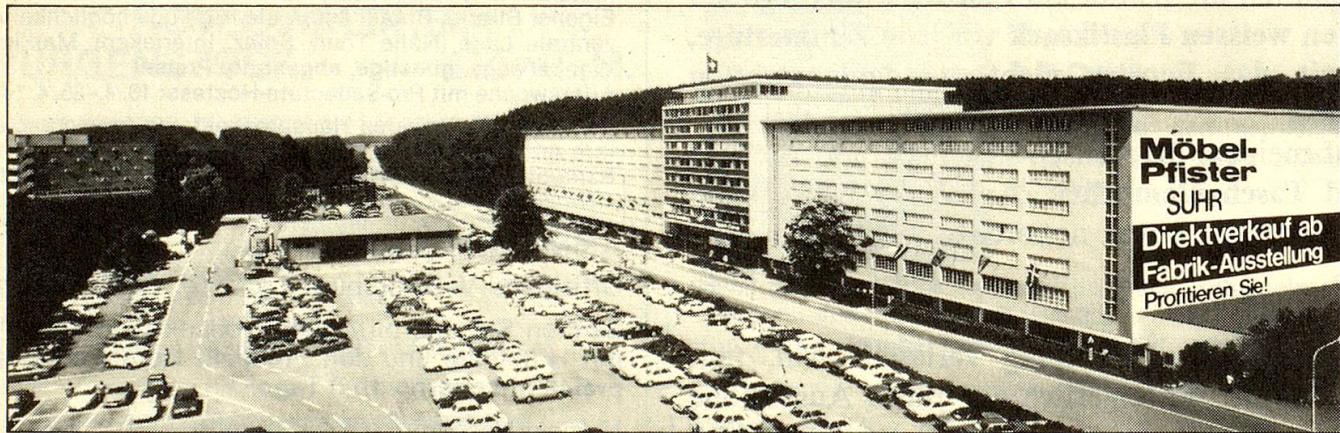
### Sieben Gebote gegen die Vergesslichkeit

1. Wenn man alles auf einen bestimmten Platz legt, braucht man nicht zu suchen.
2. Wenn du etwas tun willst, **tue es gleich**, nicht verschieben, sonst hast du es wieder vergessen.
3. Besorgungen **immer** aufschreiben.
4. Wenn du etwas aus einem andern Zimmer holen willst, **unterwegs wiederholen**, worum es sich handelt.
5. In einer Agenda **die Absprachen notieren**.
6. Telefonnummern von Arzt, nächsten Angehörigen, Polizei usw. deutlich geschrieben **zum Apparat legen**.
7. Einen **Küchentimer immer in der Nähe haben**, richtig einstellen. So wirst du erinnert, dass die Kartoffeln gar sind, die Nachrichten kommen usw.

*L. B.-M. in M.*

**Senioren willkommen!**  
In allen Pfister-Filialen  
zuvorkommende Bedienung.

Nirgends werden Sie eine grösere und schönere Auswahl, günstigere Angebote, interessantere Einkaufsvorteile, bessere Garantie- und Serviceleistungen finden als bei Möbel-Pfister, dem bevorzugten Einrichtungshaus für alle, die ihr Heim preisgünstig verschönern wollen.



**Möbel-Pfister**  
**SUHR** **Aarau** **2000 P**

**Montag bis Freitag täglich**  
**Abendverkauf. Auch Rampe**  
**für Selbstabholer, Teppich-**  
**zuschneiderei + Tankstelle**  
**abends offen.**  
**Samstag bis 17 Uhr.** GEL 1