

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 60 (1982)
Heft: 2

Artikel: Klein, aber tüchtig : Pro Senectute im Kanton Schaffhausen
Autor: Rinderknecht, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722237>

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: 03.05.2026

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

Klein, aber tüchtig

Pro Senectute im Kanton Schaffhausen



«Kaffeplausch» im Treffpunkt.

Beim Mittagstisch

«S isch mer alles ei Ding, ob i lach oder sing. . . » Fröhlich tönen die 25 Stimmen durch den hellen und freundlichen Raum des Alterstreffpunkts in Schaffhausen. Frau Lüthy wünscht sich dieses Lied aus dem wohlbekannten Singbuch der Altersturner. Dann liest die junge Sozialarbeiterin Regula Hendry-Steiner ein besinnliches Zitat von Albert Schweitzer. Es stammt aus dem «Schatzkästchen», einer persönlichen Sammlung von Lebensweisheiten, die sie beim Geburtstagsbesuch von einer 90jährigen Frau erhielt. Damit beginnt der gemeinsame «Mittagstisch» jeden Mittwoch; man verzehrt in munterer Gemeinschaft sein Essen (es gibt die gleiche Verpflegung wie beim Mahlzeitendienst, heute Mais, Rotkraut und Fleischvögel, zum Dessert Kaffee und ein Stück Patisserie – dies allerdings wird zusätzlich beschafft oder sogar selber zubereitet – alles zusammen für Fr. 7.50, da kann man wirklich nicht viel sagen). Einige freiwillige Frauen übernehmen die Erhitzung der tiefgekühlten Menüs. Bei lebhafter Unterhaltung verfliegt die Zeit im Nu. Während einige Besucher sich nach anderthalb Stunden verabschieden, beginnt an etwa vier Tischen der «gemütliche Teil»: eine ausgedehnte Jasspartie von bis zu drei Stunden. . .

Der Alterstreffpunkt

Der grosse Raum mit seiner gotischen Fensternische und einem sichtbaren Stück mittelalterlichen Gemäuers wurde erst Anfang 1980 bezogen. Vor dem Umbau beherbergte er eine Bank. Vermutlich ist der Betrieb heute eher lebhafter als damals. Die Idee, einen «Ort der Begegnung und des Lernens» zu schaffen, erwies sich als goldrichtig. Hier das erstaunliche Wochenprogramm:

AKTIVITÄTEN IM ALTERSTREFFPUNKT

Getränke am Montag, Mittwoch, Freitag

FREIER MITTAG MONTAG 14–17 UHR

Sie können das tun, wozu Sie Lust haben: Plaudern, Lesen, Spielen usw.

ITALIENISCHKURS MONTAG 9–10 UHR

Für Anfänger. Sie lernen diese Sprache ohne Leistungsdruck und in Ihrem Tempo. Kosten: Fr. 3.— pro Stunde plus Material. Beginn: 1. 1. 82.

ITALIENISCHKURS MONTAG 10–11 UHR

Für Fortgeschrittene. Kosten: Fr. 3.— pro Stunde plus Material.

SINGEN MONTAG 16–17 UHR

Wir singen zu unserem Vergnügen alte und neue Lieder unter Leitung, sind aber keine Profis. Weitere Sänger(innen) sind jederzeit willkommen.

ITALIENISCHKURS DIENSTAG 9–10 UHR

Für Anfänger. Beginn: 1. 1. 82.

ITALIENISCHKURS DIENSTAG 10–11 UHR

Für Fortgeschrittene.

HANDARBEIT DIENSTAG 14–17 UHR

Die Leiterin war während vieler Jahre in Heimen als Beschäftigungstherapeutin tätig. Wäre es nicht schön, ihre Arbeit beim

Gespräch mit anderen Frauen weiterzuführen?

MITTAGSTISCH MITTWOCH 12-14 UHR

Wir treffen uns in fröhlicher Gesellschaft zum Mittagessen. Neue Gäste sind jederzeit herzlich willkommen. Preis: Fr. 7.50 pro Mahlzeit. Anmeldung auf dem Sekretariat.

SPIELE MITTWOCH 14-15 UHR

Spiele verschiedenster Art wie Karten, Schach, Scrabble, Eile mit Weile usw. liegen für Sie bereit.

ENGLISCHKURS DONNERSTAG 9-10 UHR

Für Fortgeschrittene. Die gleiche Stufe wie am Mittag von 15 bis 16 Uhr. Kosten: Fr. 3.— plus Material.

ENGLISCHKURS DONNERSTAG 10-11 UHR

Für Anfänger. Wir sind alle in der gleichen Situation: «Es darf auch vergessen werden.» Kosten: Fr. 3.— plus Material. Beginn: 1. 1. 82.

ENGLISCHKURS DONNERSTAG 14-15 UHR

Für Mittlere. Beginn: 1. 1. 82.

ENGLISCHKURS DONNERSTAG 15-16 UHR

Für Fortgeschrittene. Wir lesen viel und lernen diese Sprache noch besser kennen.

ENGLISCHKURS DONNERSTAG 16-17 UHR

Konversation. Wir lesen und diskutieren in englischer Sprache.

BRIEFMARKENBÖRSE DONNERSTAG 14-17 UHR

Jeden letzten Donnerstag im Monat! Wir tauschen und fachsimpeln. Wer eine Sammlung hat, bringt sie mit.

DIVERSE VERANSTALTUNGEN FREITAG ca. 14-16 UHR

Während der Wintermonate alle 14 Tage! Wir laden Referenten ein mit verschiedenen Themen.



Im Erdgeschoss des «Coop Freizeitcenters» am Herrenacker befinden sich die Räume von Pro Senectute.

sind recht beliebt. Die Sprachgruppen zählen je 8-10 Mitglieder, also eine ideale Zahl für ein aktives Lernen. Die Überraschungen sind eigentlich ein gutes Zeichen: Offenbar kommt man weniger an den Herrenacker zum Plaudern oder Lesen, sondern um sich geistig oder kreativ zu betätigen.

Man lässt das Ganze organisch wachsen, sucht die richtigen Kursleiter aus, denn davon hängt der Erfolg entscheidend ab. So fehlt z. B. im Angebot noch Französisch. «Das gibt sich dann schon, sobald wir eine gute Lehrerin gefunden haben», meint Frau Hendry.

Let's go to London!

Die Idee einer Englandreise kam ausgerechnet von der Anfängergruppe. Sie fand, dass Englisch auf dem Papier zwar interessant, der praktische Gebrauch jedoch noch viel spannender sei. Die Leiterinnen zögerten nicht lange, und so reisten denn vom 15. bis 19. März 19 glückliche «AHV-Teenager» und zwei Begleiterinnen mit einem Imholz-Städteflug nach London. Vom Dreisternhotel «Eden Plaza» in der City schwärmten täglich drei Gruppen aus. Die Anfänger mit Frau Hendry erforschten das Alltagsleben im Warenhaus, im Restaurant, in der U-

Zum Glück renovierte man weitsichtig: Der grosse Raum lässt sich durch eine Faltwand unterteilen, so dass zwei Gruppen gleichzeitig Platz finden. Das vorläufige Programm entstand aufgrund einer Umfrage bei allen AHV-Bezügern in der Stadt. Trotzdem traten Überraschungen ein: Der «freie Mittag» – an erster Stelle bei der Umfrage – wurde schwach besucht. Der Englischkurs muss dagegen in fünf Stufen geführt werden. Auch die neu eingeführten Italienischkurse

Bahn usw. Die mittlere Gruppe mit Frau Eaton widmete sich vor allem der Kultur in der museenreichen Stadt. Die Kenner und Könner zogen auf eigene Faust los. Flug, Hotel und Frühstück kosteten rund 500 Franken (Seniorenrabatt!).

Auch hier zeigt sich der typische Arbeitsstil unserer Schaffhauser Freunde: Man wartete auf die Initiative der Teilnehmer, die das Programm gemeinsam vorbereiteten, stimmte sich mit einem Diavortrag auf die Reise ein, organisierte nur das Reisearrangement und eine gemeinsame Stadtrundfahrt sowie einige Ausflüge.

Bei Redaktionsschluss war das kühne Unternehmen – unseres Wissens eine Pioniertat – noch im Gang. In letzter Minute vernahmen wir, dass alle Teilnehmer das «Happy landing» hinter sich haben und freudestrahlend heimkehrten.



Beim Englischkurs im Treffpunkt lernt man ohne Leistungsdruck.



Eine von 50 Altersturngruppen.

Zweifellos wird das gemeinsame Reiseerlebnis viel beitragen zum weiteren Kurserfolg und vielleicht zu ähnlichen Ausflügen ins fremde Sprachgebiet ermutigen.

Alterssport in Schaffhausen

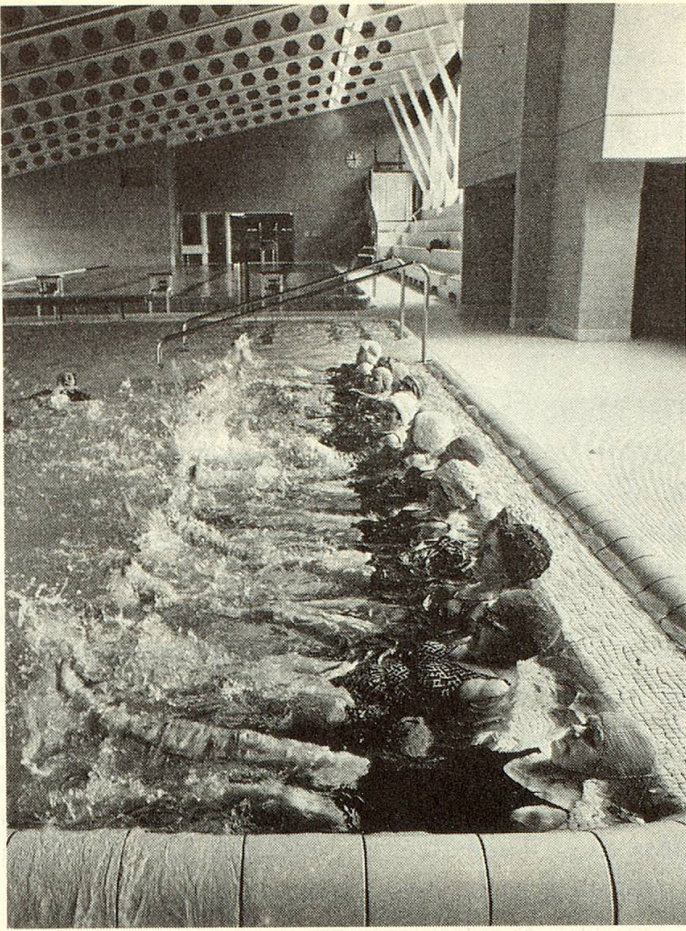
Gut eingeführt hat sich auch im Schaffhauserland das **Altersturnen**, und zwar in sämtlichen

34 Gemeinden. Man zählt rund 50 Gruppen mit etwa 600 Teilnehmern, wünschte sich aber gern noch Zuwachs aus Heimen und auf dem Land. «Die Atmosphäre, zu der unsere engagierten Leiterinnen entscheidend beitragen, wird auch im Beisammensein ausserhalb der Turnstunde gepflegt», heisst es im Jahresbericht. An einem «Tag der offenen Tür» zeigten die Beteiligten, dass man sehr wohl turnt und nicht nur «etwas die Glieder bewegt». Sonst überwiegen – wie überall – die Frauen, eine reine Männergruppe gibt es nur in einem Dorf. 1980 unternahmen 100 Altersturner erstmals eine fröhliche «Fahrt ins Blaue», 1981 musste der «Rote Pfeil» der SBB schon dreimal – oft auf Nebenstrecken – bis zum Thunersee reisen, um alle 300 Interessenten aufnehmen zu können. Mit etwas gemischten Gefühlen verfolgen die Verantwortlichen diese stürmische Entwicklung...

In Schaffhausen und Thayngen **schwimmen** etwa 25 Senioren in einer entspannten Atmosphäre. Das beste Zeugnis legte eine Schwimmerin selber ab: «Ich bin so froh. Das Schwimmen gab mir die Gesundheit wieder, und ich habe hier Kontakt gefunden.» Wie andernorts haben auch hier Teilnehmer von Grund auf schwimmen gelernt. Allerdings – es hätten noch weit mehr Teilnehmer in den gutgeheizten Bassins Platz!

Vierzehntäglich gibt es von Frühling bis Herbst am Mittwochnachmittag dreistündige **Wanderungen** mit erfahrenen Leitern.

Als jüngste Disziplin wurde das **Skiwandern** eingeführt, nachdem eine Bedarfsabklärung über



Zum Schwimmen gehören auch einfache Wasser-An-gewöhnungsübungen.

Ausflug bei der jährlichen Ferienwoche, hier in der Nähe von Gwatt bei Thun.



Beim Volkstanz geht es unbeschwert zu.

Die Heimcoiffese verfügt über eine transportable Trockenhaube.



somona **acerola**

aus der subtropischen
Acerola-Kirsche



WFM 58

Reichste Quelle an natürlichem Vitamin C!

Jede «Somona Acerola» Vitamin C-Kapsel enthält 50 mg natürliches Vitamin C aus der subtropischen Acerola-Kirsche – der reichsten heute bekannten Vitamin-C-Spenderin.

Vitamin C trägt zur Funktions-tüchtigkeit der blutführenden Gefäße bei und ist wichtig für eine gesunde Knochenbildung sowie die Zellatmung.

Mit Sanddorn-Mark angereichert.

1–2 «Somona Acerola»-Kapseln täglich genügen.

Somona 4657 Dulliken/Olten

Exklusiv im biona
Reform-Fachgeschäft

40 Interessenten ergeben hatte. Herrliche Landschaften liegen im Randengebiet und im Schwarzwald quasi «vor der Haustüre».

Noch in den Kinderschuhen steckt der **Seniorentanz**; hier werden zu froher Musik Volkstänze eingeübt. Gruppentänze bieten Einzelpersonen eine gute Gelegenheit, sich wieder einmal in geselligem Kreis zu Musik zu bewegen. Eben ist der dritte Kurs im Gang.

Der Mahlzeitendienst

Hinter den fast 11 000 Menüs, welche von unermüdlichen Verträgerinnen in der Stadt und in einigen Landgemeinden verteilt werden, steckt eine enorme Kleinarbeit, denn die Wünsche sind punkto Bezugsdauer und Zusammensetzung (es gibt auch hier Normalkost, Schonkost und Diabetesdiät) gar verschieden. Die vier mächtigen Tiefkühlschränke füllen fast den Hinterraum am Herrenacker. Dreimal wöchentlich wird hier sortiert, abgezählt und verladen. Man hofft, dass diese Dienstleistung mit der Zeit auf dem Land noch mehr Fuss fassen wird.

Von Ferien, Kultur, Heimcoiffeuse, Ersatzgrossmüttern und der Gruppe «Wohnen»

Das Angebot des kleinen Teams umfasst noch weitere Bereiche: Man organisiert eine jährliche **Ferienwoche** im Herbst. Für 1982 haben sich bereits 8 Ehepaare und 37 Alleinstehende angemeldet, die hier neue Kontaktmöglichkeiten finden. Man hat mit grossem Erfolg mehrere **Museumsbesuche** durchgeführt und veranstaltet Filmvorführungen.

In Schaffhausen kann man aber auch eine Spezialität anbieten: eine bewährte **Coiffeuse**, Frau B., anerbot sich, ältere Damen zu Hause zu behandeln. Dieser Dienst wird gern beansprucht.

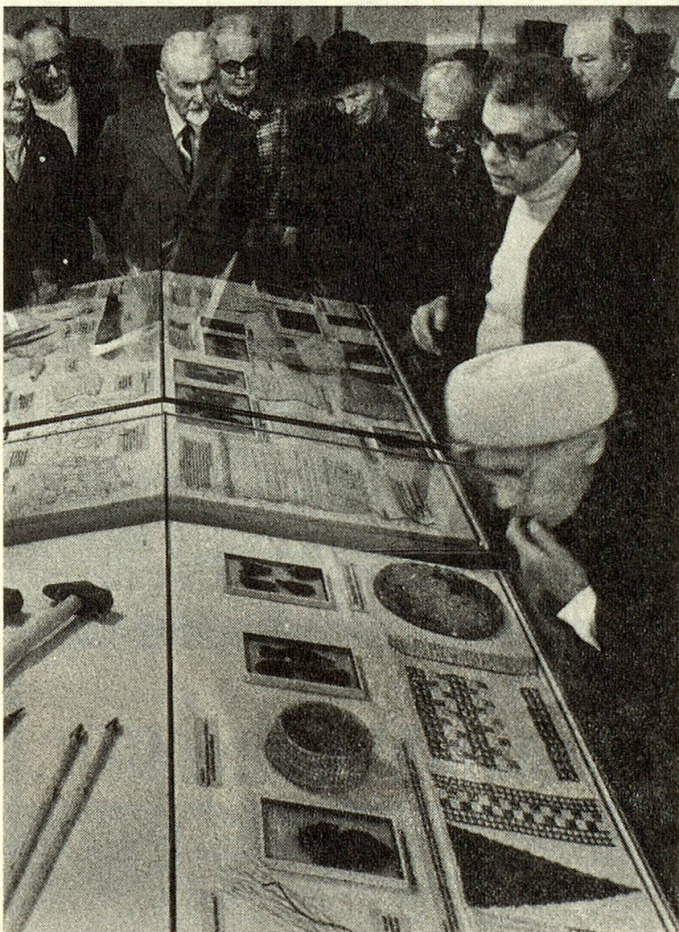
Im Aufbaustadium steckt ein **Hütendienst** mit vier «Ersatzgrossmüttern», die bisher sechs Kinder betreuen, wenn ihre Mütter etwas Wichtiges zu besorgen haben.

Die **Gruppe «Wohnen»** bildete sich nach einer Ferienwoche. Dort wurde das Bedürfnis nach einer Liste aller Altersheime und Alterswohnungen im Kanton geäussert. Die Liste wurde erstellt. Dann organisierte man Heimbesichtigungen für etwa 35 Interessenten. Daraus entstand eine achtköpfige Gruppe, die das Thema «Alterswohnung» so weit durchdiskutieren will, dass sie als Gesprächspartner von Behörden oder Institutionen die Wohnvorstellungen der Senioren formulieren kann.



Die Begegnung mit der Mahlzeiten-Verteilerin bietet eine willkommene Kontaktgelegenheit.

Die Museumsführungen in Allerheiligen erfreuen sich grosser Beliebtheit.



Die Soziale Beratung

Vieles ist im Schaffhauserland noch im Aufbau. Seit 1973 gab es ein höchst bescheidenes Büro für eine Teilzeitmitarbeiterin, 1975 wurde eine halbe Sozialarbeiterstelle geschaffen, aber erst seit 1979 amtiert hier mit Frau Hendry die erste vollamtliche Fachkraft. Die innere Haltung der tatkräftigen und gewinnenden jungen Frau zur Sozialberatung ist aus ihrem Jahresbericht zu ersehen: «Alle, die den Weg zu uns finden, werden als eigenständige Persönlichkeit in ihrer individuellen Eigenart behandelt. Sie alle haben ihre Probleme und Schwierigkeiten in der Vergangenheit mehr oder weniger gemeistert. Stellen sich solche im Alter ein, und reichen die Kräfte nicht mehr aus, um allein damit fertigzuwerden, so ist es unsere Pflicht und Aufgabe, zusammen mit dem Ratsuchenden einen Weg und wenn möglich eine Lösung zu suchen. Dabei halten wir die **Begleitung** unsererseits für besonders wichtig; wir helfen tragen und finden je nach Situation gemeinsam den Weg zum Akzeptieren und Bewältigen von Schwierigkeiten. Gewisse Probleme können ja nicht einfach mit einer Patentlösung beseitigt werden, aber die Hilfe zur Selbsthilfe ist oft ein wesentlicher Schritt, um aus der Schwierigkeit herauszukommen.

Damit Pro Senectute von einer Notlage Kenntnis hat, muss der Betagte den Weg zu ihr finden. Viele Mitbürger sind es nicht gewohnt, Hilfe in Anspruch zu nehmen, vielleicht weil sie zu stolz sind oder weil sie sich scheuen, ihre Hilfsbedürftigkeit nach aussen hin einzugestehen. Deshalb verstehen wir unsere Tätigkeit nicht als Fürsorge im Sinne der Schaffung eines Abhängigkeitsverhältnisses. Wir verteilen auch keine Almosen. Wir möchten **mit** dem Ratsuchenden arbeiten und nicht **für** ihn.»

Die drei Damen vom Herrenacker

Frau Regula Hendry-Steiner, 29, besuchte nach der Matur eine Sekretärinnenschule, von 1973 bis 1976 die Schule für Soziale Arbeit in Basel. Schon ihre Diplomarbeit widmete sie dem Alter («Zur Übersiedlung Betagter von Privatwohnungen in Altersheime»). Vor drei Jahren wurde sie Leiterin der Beratungsstelle. Ihre Motivation: «Ich habe die alten Leute gern. Diese Kontakte bedeuten für mich eine persönliche Bereicherung. Es ist also ein Geben und Nehmen.» Und das glaubt man ihr auch. Sie könnte die Enkelin der meisten ihrer Besucherinnen sein, aber gerade dies scheint ihr deren Sympathie einzu-

tragen. Gewiss ist es auch die Freude an der Pionieraufgabe; mit dem Treffpunkt erhielt sie die Chance, ein kleines Alterszentrum von Grund auf aufzubauen und viele weitere Aktivitäten zu entfalten.

Die konkreten Probleme betreffen ein breites Spektrum: Finanzielle Hilfe nach Operationen oder bei dauernder Bedrängnis, Heizkostenschüsse, Beiträge an Brillen, Fahrstühle usw. Beziehungsschwierigkeiten, familiäre Probleme, Wohnfragen, Verkehr mit Amtsstellen usw. sind ebenfalls Gründe, die Beratungsstelle aufzusuchen.



Frau Müller (links) und Frau Ritzmann an der Arbeit.



Frau Hendry berät einen Besucher.

Die partnerschaftliche Einstellung zu den Betagten gilt auch für die beiden teilzeitlichen Mitarbeiterinnen: «Nur dank intensiver Zusammenarbeit sind wir in der Lage, dem steigenden Mass an Aufgaben in nützlicher Zeit und mit der nötigen Sorgfalt gerecht zu werden», schreibt Frau Hendry. Ihre beiden Mitarbeiterinnen sind **Frau Gertrud Ritzmann**, 55, die die Buchhaltung besorgt, und deren Schwester, **Frau Margrit Müller**, 53, die Sekretärin. Frau Ritzmann hat vier

Kinder grossgezogen und bereits vier Enkel. Sie arbeitete lange im Architekturbüro ihres Mannes mit, der auch den freundlichen Treffpunkt und die Büros renovierte. «Die Arbeit gibt mir viel, weil Menschen dahinterstehen und weil die positive Entwicklung mir Freude macht.» Sie arbeitet an 2–3 Vormittagen und oft auch abends hier.

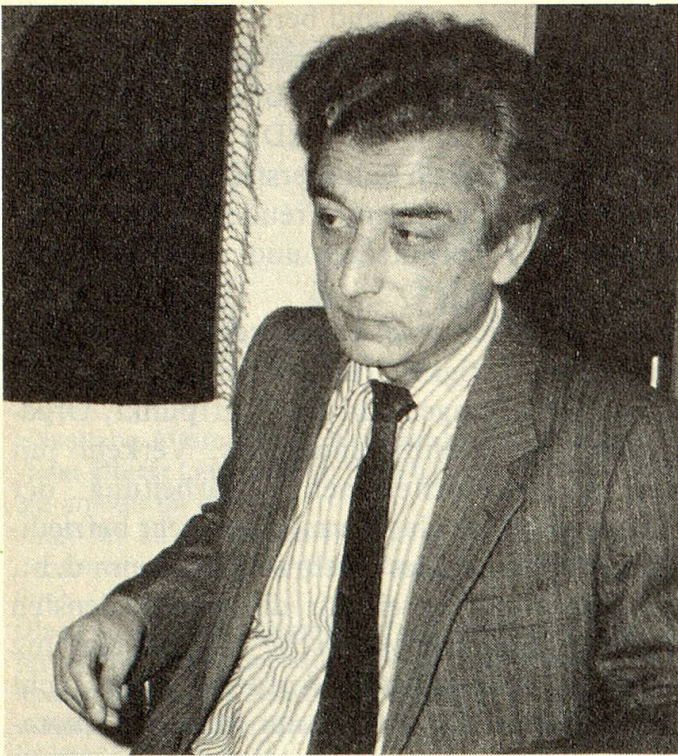
Frau Müller hat zwei erwachsene Töchter und findet ihre Tätigkeit (u. a. Administration der Kurse, Bestellungen für den Treffpunkt, Organisation des Mahlzeitendienstes, Verkehr mit den Altersturnleiterinnen, Bearbeitung der Hilfsgesuche) an vier Vormittagen sehr befriedigend. «Wir sind alles «Mehrzweckfrauen», d. h., wir sind allzeit bereit für die verschiedensten Einsätze. Eine bürokratische Aufgabenteilung wäre bei unerwarteten Anforderungen nicht durchführbar. Da geht es nur im engen Teamwork.»



Am Briefmarkentausch-Nachmittag beteiligt sich eine Gruppe «angefressener Märkeler».

Viele Aufgaben für Präsident Hoffmann

Franz Hoffmann, 56, bringt als Leiter der kantonalen AHV-Ausgleichskasse ideale fachliche Voraussetzungen für die Leitung des Kantonalkomitees mit, dem er seit 1978 vorsteht. Er sah seine erste Aufgabe im Aufbau des **Treffpunkt-**



Präsident Franz Hoffmann, der tatkräftige Chef des Kantonalkomitees Schaffhausen.

tes, der nur 100 Meter von seinem Büro entfernt ist. Als zweites nahm er die Reorganisation des 14köpfigen **Kantonalkomitees** in Angriff. Es wurde um sechs Mitglieder erweitert, und da zwei verdiente Mitglieder zurücktraten, waren acht neue Damen und Herren zu suchen. Es gelang, führende Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Sozialwesen zu gewinnen, so dass diese Körperschaft heute wesentlich gestärkt dasteht. Auch der **Ausschuss** mit fünf Mitgliedern wurde aktiviert; er tagt jetzt alle fünf Wochen, um die weiteren Probleme zu lösen. Sie bestehen vor allem in der Stärkung von Pro Senectute auf dem Lande. Der Kanton zählt 68 000 Einwohner, von denen mehr als die Hälfte

in Schaffhausen und Neuhausen wohnen. Mit der Einrichtung des Treffpunktes hat sich die oft kritisierte «Kopflastigkeit» der Hauptstadt noch verstärkt. In den übrigen 32 Gemeinden ist Pro Senectute relativ schwach, so dass es vor allem darum geht, möglichst aktive **Ortsvertreter** zu finden, Leute, die nicht nur ihren Namen geben, sondern auch bereit sind, Zeit und Initiative zu investieren. Eine weitere Aufgabe besteht in einer verstärkten **Öffentlichkeitsarbeit**, weil die vielfältigen Dienstleistungen der Stiftung noch wenig bekannt sind. Ebenso wird man sich intensiv um einen gesunden **Finanzhaushalt** bemühen; das Jahresbudget erreicht heute eine runde Viertelmillion Franken. Sorgen bereiten besonders die rückläufigen Ergebnisse der **Oktober-sammlung**.

Und schliesslich geht es um eine optimale **Zusammenarbeit und Koordination** mit allen Institutionen, die irgendwie in der Altersarbeit tätig sind. Bereits besteht ein erfreulicher Ansatz durch die Bildung einer «**Regionalen Arbeitsgruppe für Altersfragen**», deren Vorsitz neuerdings Frau Hendry anvertraut wurde. Auch diese Gruppe, die eine sehr nützliche «Adressenbroschüre für Senioren» zusammenstellte, beschränkt sich jedoch auf Schaffhausen und Neuhausen.

Viel Arbeit wartet also noch auf Pro Senectute im nördlichen Grenzkanton. Aber die Voraussetzungen sind günstig: Ein tüchtiges Team ist zielstrebig an der Arbeit, die Zukunftsaufgaben Schritt für Schritt zu bewältigen. Wir wünschen ihm weiterhin den verdienten Erfolg!

Peter Rinderknecht

Fotos S. 29, 30, 37 oben, 38 vom Verfasser, alle übrigen von Max Baumann

Stärken Sie Ihren Kreislauf –
verbessern Sie Ihr gesamtes Wohlbefinden.

Regelmässig **Zirkulan**

Die herzkraftigen Wirkstoffe in Zirkulan stammen ausschliesslich aus wissenschaftlich anerkannten Heilpflanzen.

auch zuckerfrei

Zirkulan Dragées:
Packungen à 30 und 100 Stück

Zirkulan flüssig:
Packungen à 200, 500 und 1000 ml

Morgens und abends je ein Esslöffel Zirkulan flüssig, und – weil's so praktisch ist – über Mittag 2 Zirkulan Dragées. In allen Apotheken und Drogerien.