

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 60 (1982)  
**Heft:** 2  
  
**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:** 01.02.2026

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



# MO SAIK

## Frische Fische

«Wir haben ein Aquarium, da schwimmt ein toter Rollmops 'rum», sangen wir als Kinder nach der Melodie von «O Tannenbaum». Damit die Fischlein im Aquarium nicht dieses betrübliche Schicksal erleiden, braucht es einige wichtige Kenntnisse:

Achten Sie darauf, dass das Becken einen festen, keineswegs wackligen Standort hat. Nebst dem

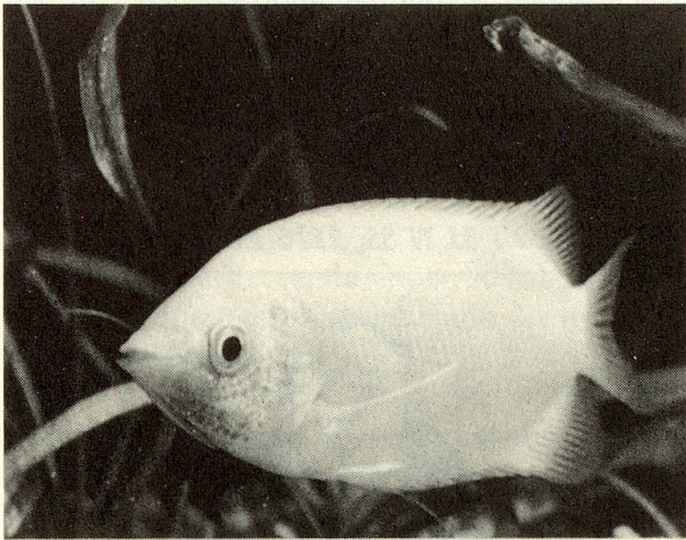


Foto Alfred Krieg  
aus «Aquarium-Fische»

Tageslicht braucht es eine Leuchtröhre. Sie soll so angebracht werden, dass die Fische von vorn beobachtet werden können. Hat Ihr Aquarium einen dunklen Platz, muss das Licht den ganzen Tag brennen. Wichtig sind Luftpumpe und Filter. Strömung und Zirkulation sollen gleichmässig sein, das Wasser immer schön klar. Erkundigen Sie sich, ob für Ihr «Fisch-Haus» ein Innen- oder Aussenfilter vorzuziehen ist. Einmal pro Monat ist eine Reinigung fällig. Empfehlenswert ist eine Heizung mit Thermostat, damit das Wasser eine gleichbleibende Temperatur aufweist. Plazieren Sie den Heizstab in einer hinteren Ecke, dort stört er am wenigsten. Kontrollieren Sie die Wasserwärme, Zwischenfälle im «technischen Bereich» sind nie auszuschliessen. Nur Wasser allein genügt nicht. Die Grobsandschicht auf dem Boden soll ungefähr 5–7 cm be-

tragen. Sand ist in verschiedenen Farben erhältlich. Mit Wurzelstöcken, die mit Steinen beschwert werden, und Pflanzen, die Sie nach Grösse und Art (Warm- oder Kaltwasseraquarium) kaufen, richten Sie die Behausung «fischkonform» ein. Lassen Sie den Pflanzen knapp 1 Woche Zeit zum Anwachsen. Das Wasser muss sehr sorgfältig eingefüllt werden. Kontrollieren Sie Wasserwärme und Zirkulation während einiger Tage, dann erst ist das Glashaus «bezugsbereit». Wählen Sie Fische, die einander gut vertragen, sonst wird sich der Grösste gegen die Kleinen, der Räuber gegen die Friedfertigen durchsetzen – «Tod im Aquarium» wird die Folge davon sein.

Setzen Sie die Fische mit Sorgfalt ins Wasser, sie sollen sich wohl fühlen und keinen Schock erleiden.

Warten Sie mit der ersten Fütterung, bis sich die Fische eingelebt haben. Nicht zu viel Futter auf einmal ins Wasser geben, Reste verunreinigen das Wasser. Also lieber weniger, dafür öfter.

Einen Fasttag überleben die Fische ohne weiteres. Der Zoohändler weiss sicher Bescheid, welches Futter geeignet ist. Lassen Sie sich auch zeigen, wie das Aquarium gereinigt werden soll.

Fische mögen stumm, aber ganz sicher nicht dumm sein. Fische erkennen bald einmal, wer ihnen Futter bringt. Und wenn Sie genau beobachten, werden Sie viel erfahren über Ordnung und Bräuche im Leben unter Wasser.

Für Auskünfte steht immer der Tierschutzverein zur Verfügung oder ein zoologisches Fachgeschäft.

## Ein Monolog

Träume, die dem See entsteigen,  
Ob von heute, gestern, morgen,  
Sind ja alle nahe Schwestern,  
Die sich Deinen Wünschen neigen.

Träum nicht von der Zukunft Wegen,  
Pläne lass ins Wasser gleiten,  
Lass sie endlos sich verbreiten,  
Dir zum Troste, Dir zum Segen.

All Dein Du ist doch nur kurz Erwachen,  
Grenzenlos sind nur die Träume.  
Lass des Lebens tiefe Räume  
Nicht in Deinem Sein verflachen!

Hans Kalischer



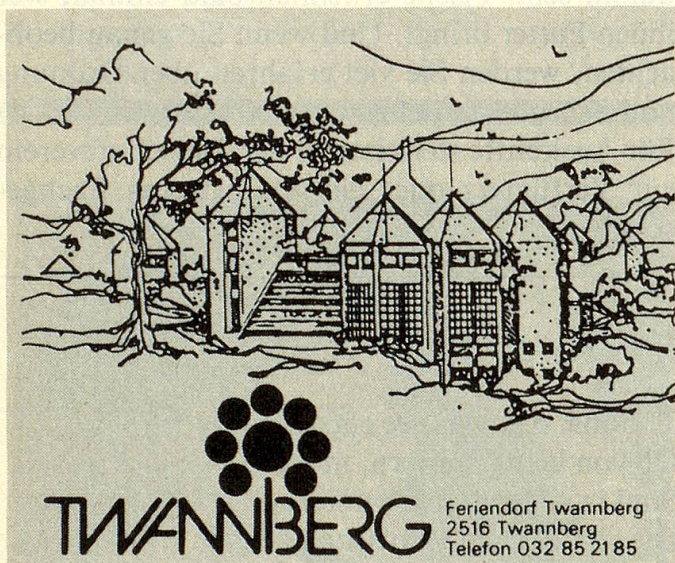


## Wysel Gyr gibt Reisetips

Wysel Gyr stellt seine grosse Reiseerfahrung in den Dienst der älteren Generation. Zusammen mit den Verantwortlichen der Frei-Autoreisen sind Carfahrten ausgearbeitet worden, die auf die besonderen Bedürfnisse und Wünsche der Senioren zugeschnitten sind. Niemand wird erwarten, dass Wysel Gyr sämtliche 150 Reisen des «Senioramas» begleiten wird, doch im Mai wird er an einer Rheinfahrt teilnehmen.

«Seniorama» bietet ausser den Reisen einige vergnügte volkstümliche Nachmittage an, und dort wird jedermann Gelegenheit haben, Wysel Gyr persönlich zu treffen.

Wer gern erfahren möchte, was der volkstümliche Unterhalter reiselustigen Senioren empfiehlt, der wende sich an «Seniorama», Beethovenstrasse 49, 8039 Zürich.



**TWANNIBERG**

Feriedorf Twannberg  
2516 Twannberg  
Telefon 032 85 21 85

## Seniorenferien mit Lehrlingen

Die Stelle für Altersfragen des Migros-Genossenschafts-Bundes wiederholt zweimal vom 15. bis 29. Mai und vom 31. Oktober bis 13. November auf dem Twannberg die «Ferienaktion für ältere Behinderte». Ältere, körperlich behinderte (aber nicht pflegebedürftige) Damen und Herren werden von Migros-Lehrlingen und von erfahrenen Animatoren betreut. In einer ent-

spannten Atmosphäre sollen die Gäste – Junge und Alte, Behinderte und Nichtbehinderte – Kontakte knüpfen können.

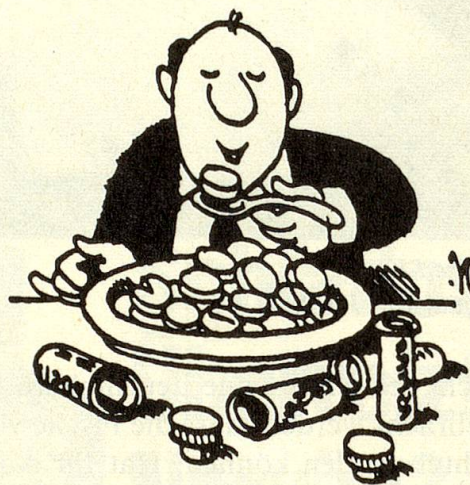
Auf dem Programm stehen: Turnen, Schwimmen (im eigenen Hallenbad), Busfahrten, Spiele, Gespräche usw. Die Teilnahme an allen diesen Aktivitäten ist selbstverständlich freiwillig. Der Preis beträgt Fr. 450.— für 14 Tage Vollpension und Fr. 420.— für 13 Tage, inkl. Animation und Ausflüge, aber ohne Getränke und ohne Hin- und Rückreise. Weitere Auskünfte und Anmeldung: Stelle für Altersfragen, Migros-Genossenschafts-Bund, Postfach 266, 8031 Zürich, Tel. 01 / 277 21 73.

## Twannberg-Sonderwoche für sportliche Senioren

Nach gutem Erfolg der Sportwochen vom vergangenen Winter veranstaltet der Twannberg vom 2. bis 8. Mai eine weitere Sonderwoche für Senioren zum Preise von Fr. 295.— (Einbettzimmerzuschlag Fr. 66.—).

Adresse:

Telefon 032 / 85 21 85, 2516 Twannberg

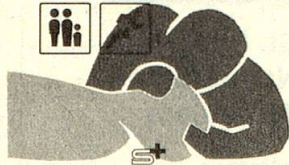


## Der gefährliche Griff zur Tablette

In loser Folge sind im Zürcher «Tages-Anzeiger» Artikel zum Thema Medikamentenmissbrauch, Ursache, Bekämpfung und Therapiemöglichkeiten erschienen. Wohl konnte durch umfassende Information der Verbrauch an Schmerzmitteln etwas eingedämmt werden, dafür hat der Verkauf von Beruhigungsmitteln (Tranquilizers) in beängstigender Weise zugenommen. Aufklärung ist notwendig. Die lesenswerte Artikelfolge ist nun als Sonderdruck erhältlich beim «Tages-Anzeiger», Sonderdrucke, Postfach, 8021 Zürich, zum Preis von Fr. 3.— (Einzahlungsschein liegt bei).



**1 million  
nothelfer**  
im Haushalt • bei der Arbeit  
in der Freizeit • beim Sport



*1 Million Nothelfer  
ausgebildet!*

Mit einer Million ausgebildeter Nothelfer ist der Schweizerische Samariterbund seinem Ziel «Jedermann ein Nothelfer» um einen beachtlichen Schritt nähergerückt. Dem Beispiel anderer Staaten folgend, hat das Eidgenössische Justiz- und Polizeidepartement die Autofahrschüler ab 1. März 1977 verpflichtet, sich vor dem Erwerb eines Führerscheins in den lebensrettenden Sofortmassnahmen auszubilden. Als Mitinitiant des Obligatoriums hat der Samariterbund gegenüber den Bundesbehörden damals seine Bereitschaft erklärt, in allen Regionen des Landes regelmässig die erforderlichen Kurse anzubieten. Dies ist zweifellos gelungen, haben doch seither die 1380 Samaritervereine über 90% aller Nothilfekurse durchgeführt und damit die in sie gesetzten Erwartungen erfüllt.

1 000 000 ausgebildeter Nothelfer sind ein erfreulicher Leistungsnachweis, darüber hinaus aber eine herausfordernde Verpflichtung, bei den ehemaligen Kursabsolventen auch den Wissensstand zu erhalten. Mit dem 1980 neu geschaffenen und landesweit propagierten «Nothilfe-Parcours» ist der Samariterbund mit seinen Vereinen in der Lage, die Nachfrage an Repetitionsgelegenheiten gesamtschweizerisch zu decken. In einer nationalen Aktion werden die Samaritervereine von Juni bis Oktober den «Nothilfe-Parcours» der Öffentlichkeit wieder anbieten.

### *Graue Haarfarbe immer beliebter*

Von 48 Millionen Amerikanerinnen im Alter von mehr als 35 Jahren färben zwar noch etwa 30 Millionen regelmässig ihre Haare, um jünger auszusehen, aber inzwischen wird die Zahl derjenigen Frauen immer grösser, die der Ansicht sind, dass Grau ihnen besonders gut steht. Aus der Liebe zur natürlichen Haarfarbe hat sich bei den älteren Frauen bereits eine Bewegung gebildet, die das Recht auf graue Haare verteidigt.

*Älter werden  
ohne Beschwerden!*

## Kombinierte **AVC** **KNOBLAUCH- PILLEN**



Knoblauch



Hopfen



Weissdorn



Rutin (Ruta graveolens)

Helfen bei:

- Arterienverkalkung
- Vergesslichkeit
- Nachlassen der geistigen und körperlichen Beweglichkeit
- Schlechtem Schlaf





## Geri Berz mit neuem Reisekatalog

Der führende Ferienveranstalter für Senioren, Geri Berz aus Wettingen, präsentiert in seinem Katalog 1982 ein interessantes Reiseprogramm per Schiff, Bahn und Flugzeug, total 39 Reisen nach 12 Ländern.

Das Leitbild des Unternehmens verdient Beachtung: Es will tadellose, aber preisgünstige Reisen anbieten, wobei der Mensch im Mittelpunkt steht. Alle Mitarbeiter bemühen sich um eine positive Grundhaltung. Dass dieses Leitbild wirklich spielt, bestätigen viele Kundenbriefe und spontane Reaktionen.

Ein erfreuliches Novum: Geri Berz hat als erster Veranstalter das Trinkgeld für sämtliche Leistungen eingeschlossen, womit er angenehm auffällt.

*Katalog kostenlos bei:*

*Geri Berz, Reisen, Zwyssigstrasse 49, 5430 Wettingen, Telefon 056 / 26 36 33.*



*Velofahren verlernt man nicht*

Steht im Keller oder auf dem Estrich nicht noch Ihr altes Velo? Hätten Sie nicht Lust, wieder einmal ein bisschen durch die Gegend zu «treten»? In seiner kleinen Broschüre «S isch Velo-Zyt» nennt der Verkehrsclub der Schweiz 10 Gründe, Velo zu fahren. Wir nennen Ihnen wenigstens einen davon:

Die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung bezeichnet sich nach Meinungsumfragen als umweltbewusst. Vielleicht stimmt es sogar. Sicher scheint es aber mit der Umsetzung des Bewusstseins in die Praxis zu hapern. Velofahren wäre dazu eine gute und verbindliche Möglichkeit. Etwas weniger Umweltschutzkleber auf Autos, etwas mehr Velofahrer – unsere Umwelt hätte nichts dagegen. Im Gegenteil.

*Die illustrierte Velo-Broschüre ist mit einem frankierten Rückantwortkuvert gratis erhältlich beim Verkehrsclub der Schweiz (VCS), Bahnhofstrasse 8, 3360 Herzogenbuchsee.*

*Velofahren ist ein Symbol für eine umweltbewusste Lebenseinstellung.*

---

## Die Dosis entscheidet

Die weitaus meisten Nebenwirkungen bei Medikamenten – 93 Prozent bei den Frauen, 83 Prozent bei den Männern – haben eine zu hohe Dosierung als Ursache. Deshalb ist es unerlässlich, die Dosis stets dem Geschlecht, dem Alter, dem Körpergewicht und darüber hinaus der individuellen Verträglichkeit anzupassen. Das gilt vor allem auch für die «Selbstmedikation» mit rezeptfreien Arzneimitteln – insbesondere Schmerz- und Schlaftabletten –, die ohne ärztliche Verordnung eingenommen werden. Dabei ist stets mit der im Beipackzettel angegebenen oder vom Apotheker angeratenen Mindestdosis zu beginnen. Nur wenn keine ausreichende Wirkung eintritt, darf man die Dosis vorsichtig steigern, ohne jedoch jemals die angegebene Höchstdosis zu überschreiten. Sobald sich die geringste Nebenwirkung – zum Beispiel Übelkeit oder leichter Schwindel – einstellt, muss man die Dosis sofort auf das Minimum reduzieren und nötigenfalls die Behandlung abbrechen.

*(Pharma-Information)*

---

## Literarische Krankenkost in Grossdruck

Kranke und Rekonvaleszenten haben oft Mühe, schwergewichtige Bücher zu lesen. Für sie hat der Jan Tholenaar-Verlag ein Angebot an Leseheften in Grossdruck herausgegeben. Die Hefte haben einen Umfang von 32 Seiten, sie können im Bett ohne Anstrengung gelesen werden. Die Texte verlangen keine lange Konzentration, bieten aber gute Unterhaltung. Es werden Erzählungen der Autoren Kipling, Wolfgang Borchert, Simmel, Hansjörg Martin und Gerstäcker ausgewählt. Neben dem Lesefutter offeriert der Verlag auch ein Rätselheft.

*Auskünfte und Auslieferung durch Impressum-Verlag, Schöneeggstrasse 35, 8953 Dietikon.*

---

*Redaktion: Elisabeth Schütt*