

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 61 (1983)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Unsere neue Leserumfrage : der kleine Gefallen

### 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:** 31.01.2026

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

tholische Messe für Senioren?» fragt sich eine Leserin und möchte das Dunkel erhellt haben. Gemeint war natürlich die Ausstellung in Zürich (s. S. 54 ff.).

**Das von der Schweizerischen Kreditanstalt gestiftete Goldvreneli erhielt:**

- Frau Sophie Christen, 6446 Seelisberg

**Die drei Trostpreise fielen an:**

- Frau Erika Frehner, 5033 Buchs
- Frau Dory Münger, 3007 Bern
- Frau Maria Vetsch, 9403 Goldach



**Letzte Chance bis 5. September:  
Mit jedem Neu-  
oder Geschenkabonnement  
sind Sie dabei! (S. 63)**

die Marke für  
garantiert reine Natur-  
faserprodukte:  
Wäsche, Beinbekleidung,  
Oberbekleidung -  
der sprichwörtliche Tragkomfort für die  
ganze Familie  
Stoffe zum  
selber nähen

Naturel

Handstrick-  
garne, naturbelassen  
und in gefälligen,  
modischen Farben

Bestellcoupon  
Senden Sie mir  
kostenlos  
den Naturel  
Versandkatalog

Name \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_

ZL 4 83

Naturel  
VERSAND

Luzernstrasse 15  
4950 Huttwil  
Tel. 063 72 29 72

## Unsere neue Leserumfrage

### Der kleine Gefallen

Wir begrüssen die Initiative auf der nebenstehenden Seite. Darum suchen wir Beispiele für Freundlichkeiten, die Ihnen das Leben erleichtert haben, von kleinen (oder grösseren) Freuden, die Sie erfuhren. Zwei Muster stehen im Kästchen auf S. 37. Wir sind überzeugt, dass unendlich viel Positives im Alltag geschieht. Schreiben Sie uns Ihre Erlebnisse, andern zur Ermunterung, zum Mitfreuen, zur Ermutigung. Oft braucht es nur etwas Phantasie, um durch eine kleine Geste einem Mitmenschen zu helfen. Es dürfen aber auch Beispiele dafür sein, wie Sie selbst andern durch einen spontanen Einfall das Leben erhelltten. Man sagt uns Schweizern eher Zurückhaltung und Sprödigkeit nach. Beweisen Sie unseren Lesern das Gegenteil!

**Einsendeschluss:** 2. September 1983

**Umfang:** maximal 20 Zeilen

**Honoriert** werden die abgedruckten Beiträge

## micro-electric

Haben Sie Hörprobleme? Wir können Ihnen helfen! Warten Sie nicht länger, lassen Sie sich vom Hörgeräte-Akustiker beraten.

### kostenloser Hörtest

Gewissenhafte und neutrale Beratung über  
Hörhilfen jeder Art.

micro-electric  
Micro Electric Hörgeräte AG  
Zürich, Basel, Bern, Luzern, St. Gallen,  
Schweizergasse 10  
Steinenvorstadt 8  
Storchengässchen 6  
Weggisgasse 3  
St. Leonhardstr. 32



Mitglied Informations-  
Zentrum für gutes Hören  
Lieferant AHV, EMV, IV, SUVA

# Ich brauche Dich, Du brauchst mich

Die Stiftung «Mütter- und Pflegekinderhilfswerk», MPB (sie trägt seit einiger Zeit den Namen «Schweiz. Stiftung MPB»), hat im November 1982 zur Aktion «Der kleine Gefallen» aufgerufen.

Es ist heutzutage schwierig geworden, «Darf ich helfen?» oder «Können Sie mir helfen?» zu fragen. Achtlos rennt man auf der Strasse aneinander vorbei, die Hausbewohner kennen einander kaum noch. Wer nicht mitrennen kann, hat es schwer, wer allein lebt, ist einsam. Gegen diese hoffnungslose Anonymität möchte die Aktion ankämpfen. Sie möchte die selbstverständliche Kontaktnahme erleichtern. Wir rufen nach mehr Lebensqualität, nach einer lebenswerteren Umwelt. Gerne vergessen wir dabei, dass dieser Kampf mit kleineren Schritten eher gewonnen werden kann. Ein freundliches Wort, eine kleine Hilfeleistung, ein herzlicher Dank für eine erwiesene Wohltat macht dem Nächsten das Leben lebenswerter, und «Nächste» und Nachbarn sind wir alle. Jeder kann jedem einen kleinen Gefallen erweisen, jeder ist ein Ring in der Kette. Aber, wie gesagt, die Aktion will nur die alltäglichen zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern und erleichtern, es ist weder von ununterbrochenem Beistand noch von ständiger Anspruchnahme die Rede, dazu sind die verschiedenen Hilfs-Organisationen besser gerüstet.

### Ein Rezept für den Alltag

Eine 75jährige Abonnentin, Frau C. B. in Zürich, sandte uns folgendes «Rezept» zu mit der Bemerkung: «Auch im Alter ist diese Zusammensetzung wichtig.» Es passt gut zum Grundton der Aktion «Der kleine Gefallen».

Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit und Angst und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat für genau ein Jahr reicht. Es wird jeder Tag einzeln angerichtet, aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen

Frohsinn und Humor. Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus bei, dazu einen Esslöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Rücksicht und Takt. Hierauf wird die Masse reichlich mit Liebe gewürzt. Das fertige Gericht schmücke man mit Sträusschen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit, zusammen mit einer gut dosierten Tasse nicht zu heißen Temperaments.

### Zwei Beispiele:

Eine alte Dame verlangt am Geldwechselschalter eine neue Hundertfrankennote für ihren Enkel. Der Beamte kann ihr nicht helfen. Ein Herr hinter ihr hat das Gespräch verfolgt und wendet sich an die enttäuschte Frau: «Kommen Sie mit mir zum Postomat. Dort gibt es oft ungebrauchte Noten. Wir wollen unser Glück probieren.» Strahlend vor Freude verschwindet die Grossmutter mit dem Unbekannten. *Herr P. R. in B.*

Eine liebe 83jährige Bekannte hatte beim Einkauf das Portemonnaie mit über 80 Fr. verloren. Sie meldete sich im Laden, war aber nicht sicher, ob sie es auch dort verloren hatte. Am nächsten Morgen klingelte das Telefon: «Frau S., Sie können sich freuen, das Portemonnaie und das Geld sind gefunden worden, Sie können es bei Frau M. in der ... Strasse abholen, im dritten Stock.» Meine Bekannte kann keine Treppen steigen, und so hat sie ihren Sohn hingeschickt. Er bedankte sich bei Frau M. und wollte ihr einen kleinen Finderlohn überreichen, aber sie wollte ihn auf keinen Fall annehmen. «Meine Mutter wäre böse, wenn ich Ihnen nichts geben würde, haben Sie vielleicht einen Wunsch?» – «O ja, ich würde so gerne einmal zum Zmittag eingeladen.» – Der Sohn berichtete seiner Mutter davon, und seither treffen sich die beiden Frauen einmal in der Woche zum Mittagessen, beide sind glücklich dabei. *Frau G. L. in L.*