

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 63 (1985)  
**Heft:** 6  
  
**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**

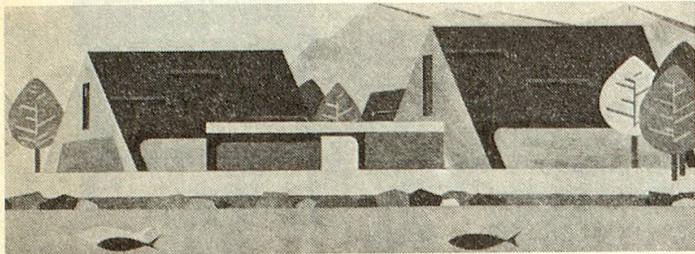
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

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



## Kurse für Senioren im Gwatt



Die reformierte Heimstätte Gwatt am Thunersee plant unter dem Motto «Lebendiges Alter» zwei neue Kurse:

9. – 14. Februar 1986: **Zeit haben – frei sein**  
Der Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand, von der Leistung zur Musse. Was verändert sich mit der Pensionierung? Ja sagen zum Alter.

9. – 14. März 1986: **Albert Anker in unserer Zeit**  
Eine Woche mit Pfarrer Robert Meister, dem Verfasser eines bemerkenswerten Buches über Albert Anker. Wir hören über Leben und Werk des Malers sowie über seine Bedeutung heute.

Für beide Wochen gilt:

*Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Kursgeld:*  
Fr. 400.– im Einzelzimmer, Fr. 350.– im Zweierzimmer.

*Weitere Information und Anmeldung: Reformierte Heimstätte, 3645 Gwatt, Telefon 033/36 31 31.*

## Kluger Rat Notvorrat

Notvorrat – das Wort erinnert an Krieg und Rationierung, an einteilen und sparen. Es wäre besser, diese unangenehmen Gedanken nicht ganz zu bannen, denn ein Blick auf die vielen Krisenherde der Welt lehrt uns, dass von heute auf morgen der Notvorrat wieder sehr wichtig werden könnte. Sie wissen sicher noch, was zum Grundvorrat gehört: 2 kg Zucker, 2 kg Reis oder Teigwaren, 2 kg Fett oder Öl. Wertvoll sind kleinere Quantitäten von Hülsenfrüchten, Konserven, Zwieback oder Knäckebrötchen, Salz, Schokolade, Kaffee, Dörrfrüchte und natürlich Getränke.

Der Notvorrat kann sogar hervorragende Dienste leisten, wenn längere Schlechtwetterperioden oder Unpässlichkeit das Ausgehen verhindern. Nur muss nachher der Vorrat sofort wieder ergänzt werden. Vergessen Sie auch ja nicht die Batterien fürs Radio, Zündhölzer, Heftpflaster, Kopfwehtabletten usw.

Die kleine Broschüre «Kluger Rat – Notvorrat» kann mit einer Postkarte bestellt werden bei: BWL, Belpstrasse 53, 3003 Bern.

## Fuss-Schemel

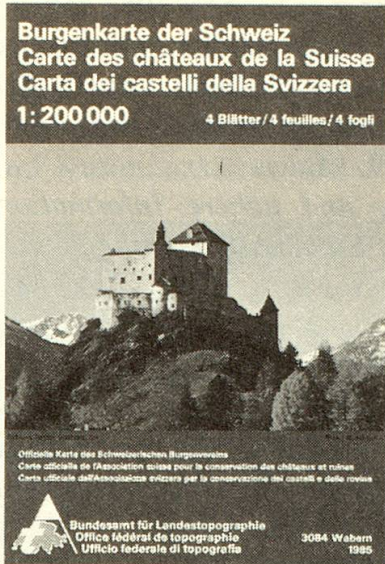


Sei es nach einem langen Spaziergang, nach anstrengender Gartenarbeit oder nach einem ausgiebigen Stadtbummel, dieser Fuss-Schemel bringt Entspannung und Wohlbehagen durch Hochlagern Ihrer Beine und Füsse. Der Schemel kann je nach Sitzstellung in der Neigung verstellt werden.

Die Verarbeitung ist ausgesprochen schön und reine Handarbeit. Das Kufengestell ist aus Holz, die Polsterung aus hellbraunem Kunstleder.

Der Preis beträgt Fr. 115.– plus Porto und Verpackung. Erhältlich bei der Schweizerischen Rheumaliga, Renggerstrasse 71, Postfach, 8038 Zürich, Tel. 01/482 56 00, oder bei der Rheumaliga Ihres Wohnkantons. *Elsbeth Dünki-Frei*





Seit einigen Monaten ist Blatt 4 der Burgenkarte der Schweiz erhältlich. Das grosse Werk, dessen sich der Schweizerische Burgenverein angenommen hat, liegt nun vollständig vor. In jahrelanger, mühevoller Kleinarbeit haben fachkundige Mitarbeiter alle nötigen Unterlagen gesammelt. Die vier Blätter sind auf der Grundlage der neuen Landeskarte der Schweiz im Massstab 1:200 000 hergestellt worden.

Der illustrierte Umschlagdeckel enthält folgende Beilagen: nebst den vier Blättern der 12farbigen Burgenkarte ein Heft mit vier Spezialkarten einzelner Gebiete, ein Textheft mit genauen Ortsangaben und Kurzbeschreibungen der einzelnen Objekte und einen Koordinatenmesser. Der Buchhändler-Verkaufspreis beträgt Fr. 16.– pro Blatt.

**San'Arena**

Welche Notfall-Kurse für Betagte?

San Arena, eine Stiftung der Zürcher Kantonalbank, ist ein Ausbildungs- und Informationszentrum für Notfall- und Sanitätsdienste in Zürich. San Arena möchte das Angebot erweitern und die Tätigkeit nicht allein auf Zürich beschränken. Könnten nicht Fachleute in Alterszentren, in Alterssiedlungen die Bewohner mit der alltäglichen Notfallhilfe vertraut machen? Welche Vorgehensweisen könnten zum Beispiel getroffen werden, wenn jemand einen sehr starken Hustenanfall erleidet? Wie Nasenbluten stillen? Wie bei einem Schwindelanfall beistehen?

## Sind Sie kaffeeempfindlich?

Vielen bekommt nicht jeder Kaffee. Das liegt oft an gewissen Reizstoffen, die bei empfindlichen Personen Beschwerden auslösen können. Für solche Kaffee Freunde – die sonst das Coffein gut vertragen und seine belebende Wirkung schätzen – gibt es einen speziellen Kaffee: den reizarm veredelten «Café ONKO S». Er wird vor dem Rösten mit einem patentierten Verfahren nachweislich von vielen Reizstoffen befreit. Das anregende Coffein, das volle Aroma und der köstliche Geschmack bleiben dabei voll erhalten. Die Gründlichkeit dieses Verfahrens ist offiziell anerkannt und berechtigt dazu, dass «Café ONKO S» als «reizarm veredelt» bezeichnet werden darf.

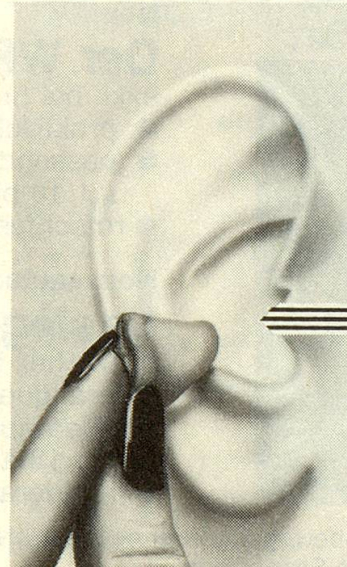
## besser hören

### NEU: Mini-Hörgerät

verschwindend klein  
im Ohr – wirkungsvoll  
und unauffällig.

# INTRA INTRA

Leicht zu tragen – schwer  
zu sehen. Hergestellt  
in unserem Labor in der  
Schweiz. Individuell  
angepasst durch unseren  
Spezialisten.



5000 Aarau  
4051 Basel  
3011 Bern  
6004 Luzern  
9001 St. Gallen  
8400 Winterthur  
6300 Zug  
8023 Zürich 1

Hintere Vorstadt 16  
Steinenvorstadt 8  
Storchengässchen 6  
Kapellgasse 6  
St. Leonhardstrasse 32  
Münzgasse 2  
Bahnhofstrasse 25  
Schweizergasse 10

Tel. 064/22 83 52  
Tel. 061/23 70 36  
Tel. 031/22 49 65  
Tel. 041/51 22 43  
Tel. 071/23 28 37  
Tel. 052/22 54 10  
Tel. 042/22 41 40  
Tel. 01/221 25 53

**micro-electric**

**MICRO-ELECTRIC  
HÖRGERÄTE AG**



San Arena bietet bereits erfolgreich Kurse an für Mütter mit Kindern bis zu 14 Jahren. Um für und mit Senioren ebenso erfolgreich arbeiten zu können, müssen die Bedürfnisse genau abgeklärt werden.

*San Arena nimmt gerne Wünsche und Anregungen entgegen: San Arena, Neue Hard 3, Postfach, 8037 Zürich, Tel. 01/44 81 83.*

Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit  
genommen;  
mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten  
kommen;  
der Augenblick ist mein, und nehm' ich den  
in acht,  
so ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.

*Andreas Gryphius*

### Zeichnen und Malen in Sigriswil

Im Frühling 1984 bot das rollstuhlgängige Hotel «Sunnmatt» in Sigriswil zum erstenmal Zeichen- und Malferien an, die auf ein erfreuliches Echo stiessen, so dass heuer diese Aktivferien wieder durchgeführt wurden. Als besonders erfolgreich

erwiesen sich die vier Kurse für jung und alt. Die jüngste Teilnehmerin war 15, die älteste 82 Jahre alt. Von Februar bis Mai 1986 sollen wieder vier Ferienwochen angeboten werden: vom 15.–22. Februar, vom 1.–8. März, vom 5.–12. April und ein Fortsetzungskurs für letztjährige Teilnehmer vom 10.–17. Mai.

*Anmeldung und nähere Informationen: Hotel-Restaurant Sunnmatt, Familie J. und F. Weisskopf, 3655 Sigriswil, Tel. 033/51 14 72*

### Die Harfe

David spielte auf seiner Harfe vor König Saul, die Harfe erklang bei der Heimholung der Bundeslade. König Salomo liess Psalter und Harfen aus Sandelholz herstellen: «Es waren vormals nie gesehen solche Hölzer im Lande Juda», heisst es im 2. Buch der Chronik (Kap. 9, 11).

Die Harfe gehört zu den ältesten Saiteninstrumenten, sie war ein fester Bestand im Instrumentarium der vorderasiatischen Hochkulturen. In Ägypten – von wo sie vermutlich nach Israel kam – war sie vor Jahrtausenden bekannt, wie Darstellungen und Funde in Felsengräbern bezeugen.

## SKS Metallbau AG CH-8762 Schwanden

Wyden, Postfach 25, Telefon 058/81 12 21, Telex 868 727 AMED CH  
Filiale: 1005 Lausanne, 19, Av. Villamont, Telefon 021/23 22 70



Neu:

### Der WR-Sitz für Unterarmkrücken

exkl. bei SKS

- praktisch, sicher und bequem für jedermann
- passend für alle Fabrikate von Unterarmkrücken (Ø 18 bis 26 mm)
- rutschfest dank Schaffellüberzug

Nouveauté:

### Le siège WR pour cannes de malades

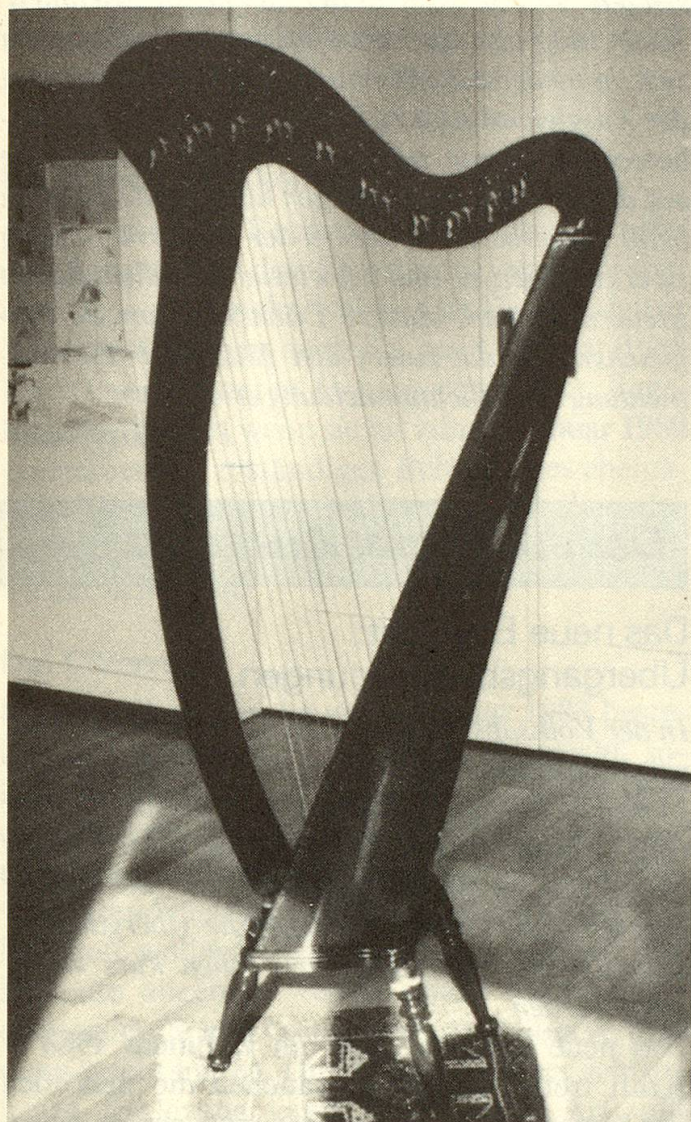
excl. chez SKS

- pratique, sûr et confortable pour chacun
- adaptable pour tous les marques de cannes de malades (Ø 18 à 26 mm)
- antidérapant, grâce à la couverture en peau de mouton

- mittels einfacher Drehbewegung Ihrer beiden Unterarmkrücken an den Oberschenkeln bringen Sie Ihren WR-Sitz in die richtige Sitzposition
- bei nach hinten gestellten Unterarmkrücken können Sie sich gefahrlos in Ihre bequeme Sitzposition bringen
- bei Bestellung wollen Sie uns bitte Ihre Krücken zur GRATIS-Montage einsenden, wobei Sie Ihre Körpergrösse angeben sollten
- grâce à un mouvement rotatif de vos deux cannes de malades à vos cuisses, vous recevez la position juste de votre siège WR
- en position arrière de vos cannes de malades vous vous assiez sûr et confortable sur le siège WR
- en cas d'une commande, nous vous prions de nous envoyer vos cannes afin que nous puissions monter GRATUITEMENT le siège WR. N'oubliez pas d'indiquer votre taille



Die zwei wichtigsten Typen waren Bogen- und Winkelharfen, je nachdem, ob Resonanzkörper und Saitenhalter einen Bogen oder einen meist rechten Winkel bilden. Das Altertum kannte noch eine dritte Form: die Rahmenharfe, bei der ein unabtrennbares Verbindungsstück von Saitenhalter und Resonanzkasten die damals stets



offene Seite abschliesst. Die Harfe kam ungefähr im 8. Jahrhundert nach Irland, wo sie zum Begleitinstrument der Barden wurde, die ihre Heldengesänge vortrugen. In Deutschland tauchte die Harfe vermutlich ums Jahr 1000 auf, in Frankreich zogen die Vaganten schon früher mit Harfen durch das Land.

Bis zum Beginn des 18. Jahrhunderts liessen sich Modulationen in andere Tonarten nur schwer ausführen, da die Harfe nicht in (chromatischer) Halbtonfolge gestimmt war. Als jede einzelne Saite mit einem Haken, mit dem die Saite verkürzt und umgestimmt werden konnte, war das bereits ein Fortschritt. Die ersten derartigen Harfen kamen am Ende des 17. Jahrhunderts aus Tirol. Um 1720 wurde zum erstenmal das ge-

meinsame Umstimmen durch Pedale eingeführt, so dass die Hände frei blieben für das Spiel. Hundert Jahre später – 1820 – erfand Erard die Doppelpedalharfe. Die sieben Pedale erlauben ein rascheres Umstimmen.

Ein fester Platz im Orchester wurde der Harfe erst im 19. Jahrhundert zugewiesen, als die Werke von Berlioz, Meyerbeer, Liszt und Wagner erklangen. Debussy und Ravel nützten in ihren Kompositionen alle Möglichkeiten des Instrumentes, und Jacques Ibert schätzte die Harfe als Soloinstrument, wie lange vor ihm auch Händel. In der Literatur begegnen wir immer wieder dem alten Harfner, z. B. in Goethes «Wilhelm Meister», oder in Uhlands Gedicht «Des Sängers Fluch».

In Ludwig Thomas «Münchner im Himmel» war hingegen der Dienstmann Alois Hingerl keineswegs begeistert, als ihm eine Harfe überreicht wurde, um während vieler Stunden «Hosianna» zu singen. Nicht nur König David griff in die Saiten der Harfe, auch Königin Marie-Antoinette versuchte sich als Harfenspielerin.

Ganz sicher ist die Harfe kein Instrument für Virtuosen, denen die Gunst der Massen wichtig ist, kein Instrument, das riesige Konzertsäle zu füllen vermag und das Publikum zu Beifallstürmen hinreisst, sie ist ein zartes und feines Instrument – eben jenes, das den Engeln im Himmel zugedacht ist.

### *Weihnachts-Choral*

Jahr, dein Haupt neig!  
Still abwärts steig!

Dein Teil ist bald verbraucht.  
So viel nur Lust  
Noch darleihn musst,  
Als uns ein Tannenzweiglein hauchet.

Herz, werde gross!  
Denn namenlos  
Soll Lieb in dir geschehen.  
Welt, mach dich klein!  
Schliess still dich ein!  
Du sollst vor Kindesaug bestehen!

*Max Mell*

*Redaktion Elisabeth Schütt*

**Mit einem Zeitlupe-Abonnement schenken  
Sie ein Jahr lang Freude. Den Coupon finden  
Sie auf Seite 86.**