

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 76 (1998)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Zeitlupe Umfrage : zur letzten Zeitlupe-Umfrage : Sicherheit im Alltag

### **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:** 23.03.2026

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

Zur letzten Zeitlupe-Umfrage:

## Sicherheit im Alltag

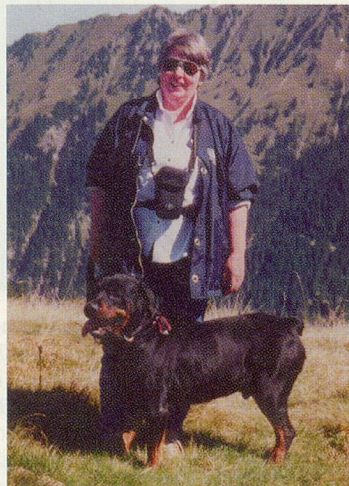
### ■ Wut als Waffe

Ich wohne im Maggital, laufe viel im Auenwald und bade gern im Sommer. Eines Tages lief ich etwas abseits, wollte auf einer Sandinsel die dort wachsenden Pflanzen und Blumen erkunden. Nichtsahnend trat ich den Heimweg an, es war früher Nachmittag, weit und breit schienen noch keine Touristen unterwegs – doch bin ich das gewohnt, fühle mich immer sicher, ist ja auch kaum zehn Minuten ins Dorf zurück. Aber nach einer Wegbiegung sah ich plötzlich von weitem einen ziemlich dicken Mann in der Badehose in einiger Entfernung im dichten Unterholzgebüsch. Mir war, als hätte er mich beobachtet... jedenfalls schritt ich unentwegt weiter, sah, wie er wieder verschwand. «Na warte», dachte ich, griff mir einen zünftigen Prügel, der mir grad zupass lag unter einer Kiefer. Frohgemut den Knebel als Spazierstock benützend ging ich weiter. Dann erschrak ich doch! Dieser Saukerl preschte plötzlich nach einem Rank aus den Büschen, stellte sich breitbeinig ohne Badehose auf die Strasse, etwa 50 Meter vor mir, und machte zweideutige Zeichen zu mir hin. Ich hatte mich schnell

gefasst, hob drohend meinen Prügel in die Höhe und rief so laut ich konnte: «Mach dass abfahrst, ich hau dr de Bängel über de Grind, wenn dahere chunsch... hau ab, aber sofort, abhaue söllsch, freche Chaib du!» Ich bin sonst nicht an so ein Vokabular gewöhnt, aber mir waren Wut und Empörung als Ventil die einzige Waffe... und ich hatte Erfolg. Er haute ab, und ich kam ungeschoren zum Dorf. Seither bin ich dennoch etwas vorsichtiger in meinen Streifzügen an der Maggia...

*Rosita Eberle-Kauer, Someo*

### ■ Hund als Beschützer



Das beiliegende Bild ist meine Antwort auf das Thema «Sicherheit im Alltag». Erstens gehe ich jeden Tag mit dem Hund in den Wald oder dem Fluss entlang. Zweitens ist dies auch noch das Beste, was ich für meine Gesundheit tun kann. Auch wenn der Rottweiler eher zu den verrufenen Hunden gehört – mein Haro ist überhaupt nicht falsch, aber wenn mir jemand zu nahe kommt, setzt er schon Grenzen, ohne dass er gleich beißen würde. Ich kann sein, wo ich will, Angst brauche ich nie zu haben. Gerade jetzt, wo man immer wieder hört, dass sich organisierte Banden tagsüber meistens in den Wäldern verstecken. Zu Hause ist Haro aber noch

aufmerksamer; ich würde keinem Menschen raten, einfach so in meine Wohnung zu treten. Für mich als Witwe ist dieser Schutz doppelt wichtig, und ich geniesse das Zusammenleben mit meinem Hund, er ersetzt mir nämlich gleich noch einen Partner.

*Edith Kammer, Wimmis*

### ■ Geschimpft statt gezittert

Anno 1983 – ich war damals 66-jährig – konnte ich in der letzten Nacht meines Israelaufenthaltes einfach nicht schlafen. Bis Mitternacht schaute ich aus meinem Zimmer im zweiten Stock des Hotels in Tel Aviv aufs Meer hinaus; dann schob ich das Fenster leicht zu und zog den Vorhang darüber. Im Bett löste ich Kreuzworträtsel. Plötzlich – nach zwei Uhr – sah ich, wie das Fenster von aussen langsam aufgestossen wurde. Mit einem Satz sprang ich aus dem Bett, riss den Vorhang auf und pffte den Mann an, der gerade barfuss einsteigen wollte: «Was wottsch du da? Mach dass d furt chunsch!» Der Mann verschwand blitzgeschwind «hindersi» wieder auf den breiten Sims, und ich verriegelte das Fenster. Seither fürchte ich mich nicht mehr.

*Verena Zwahlen, Zürich*

### ■ Mit Polizei gedroht

Ungefähr vor drei Jahren wartete ich im Bahnhof Thun auf den Zug nach Frutigen. Ich sass müde und etwas verträumt im Wartsaal. Ganz unerwartet beobachtete mich ein Mann. Er nahm mir meine Handtasche. Ich drohte ihm, ich rufe die Polizei. Der Mann bekam Angst und gab mir die Handtasche zurück. Ich war erleichtert, denn ich hatte ziemlich viel Geld darin. Zu wissen, wie man sich in einer solchen Situation verhält, gab mir Sicherheit. *Hedi Zürcher, Frutigen*

### ■ Pfeife aus dem Sack

Zur Umfrage «Sicherheit im Alltag» möchte ich Ihnen mitteilen, was ich mache, wenn ich ausgehe, sei es zum Einkaufen, Velo fahren oder wenn ich sonst wohin verreise. Ich trage in jeder Tasche oder Jacke eine kleine Pfeife mit,

Tel. 041 / 377 55 71  
**NOVOvital**  
◆ Gehhilfen  
◆ Relaxsessel  
◆ Sprudelbad  
◆ Elektromobile  
◆ Komfortbetten  
◆ Bad-/Duschgriffe  
*Jetzt Badelift-Sonderangebot!*  
*Sinnvolle Geschenke für's Gros!*  
NOVOvital, Hofmattweg 5  
6045 Meggen

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

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

und wenn ich ein ungutes Gefühl habe, halte ich sie in der Hand. Es gibt mir eine gewisse Sicherheit, denn Pfeiftöne hört man ja sehr weit. Es sind nur kleine Pfeifen aus Wundertüten, Tischbomben oder aus Chips-Päckli von meinen Grosskindern.

*Babett Sulser, Buchs*

## ■ Rechts gehen

Ältere Menschen sollten auf der Strasse und in den Lauben ganz rechts gehen, sodass Inlinefahrer und schnelle Fussgänger links vorbeieilen können. Vor dem Abbiegen nach links kurz rückwärts schauen, so wird man nicht gestossen.

*Helen Hess, Bern*

## ■ Lautes Lamento

Ich gratuliere Ihnen zum guten Artikel über die Sicherheit im Alltag. Selber trainiere ich seit einigen Jahren regelmässig Selbstverteidigung und fühle mich auch im AHV-Alter noch fit. Ihren guten Empfehlungen möchte ich beifügen, dass es mit einem einzigen Kurs nicht getan ist. Es wäre von Nutzen, einmal im Jahr einen Auffrischkurs zu besuchen. Wie wichtig das dort gelernte Verhalten ist, zeigt folgendes: Eine gute Bekannte von mir, 82 Jahre alt, wurde auf dem Trottoir angerempelt und der Handtasche beraubt. Sie erinnerte sich, dass im Senioren-Training gesagt wurde, man soll sich mit dem Mundwerk wehren. Durch ihr lautes Lamentieren wurden Passanten aufmerksam, der Dieb wurde festgehalten und warf die Tasche weg. Auch wenn man allein ist, kann eine lautstarke Standpauke den Dieb von seinem Vorhaben abhalten. Er ist auf sowas nicht gefasst. «Die wehrt sich ja», denkt er, und vielleicht hat man Glück und er lässt den Diebstahl bleiben.

*R. Burri, Kriens*

## ■ Vertrauen

Sicherheit im Alltag: Gibt es die bei meiner grossen Schwerhörigkeit? Je mehr ich von dreisten Überfällen lese, desto mehr wächst mein Misstrauen, gegen das ich doch eigentlich kämpfen will. Da höre ich manchmal Dinge, die gar keine sind, derweil ich die Hausglocke

nicht läuten höre. Da bleibt nur eines, nämlich das Vertrauen und der Glaube an das Gute im Menschen.

*Marie Tinner, Romanshorn*

## ■ Schriller statt Stein

Ja, wie kann man sich schützen? Der Vorschlag mit dem grossen Stein wäre nicht so schlecht, nur hat er einen Haken, das heisst, nicht nur einen. Wo verstaue ich einen so grossen Gegenstand, wenn ich ins Theater oder ins Konzert gehe, wo doch in meinem eleganten «Ridikül» kaum das Nötigste Platz hat? Und was mache ich, wenn bei einem Angriff gerade keine Fensterscheibe in der Nähe ist – oder, wenn doch, ich diese gar nicht treffe? Dann ist der Stein weg und mein ganzer Verteidigungsversuch im Eimer! Es gäbe da aber noch eine Möglichkeit, die gar nicht erwähnt wurde. Ich meine den «Schrill-Alarm». Dieser ist sehr handlich, etwa so lang wie ein Kugelschreiber und passt in jedes Täschchen. Wenn ich dann ausgehe, nehme ich diesen Schriller in meine Manteltasche und halte ihn fest, damit ich jederzeit «schrillbereit» bin. Wenn man dann mit diesem grässlich scharfen, giftigen Ton einem Angreifer so richtig um die Ohren pfeift, glaube ich, dass man eine gute Chance hat zu entkommen. Immerhin ein Versuch wert, eine Garantie gibt es bei keiner noch so guten Abwehr. Diesen Schriller sollte man ab und zu testen, aber – um selber keinen Hörschaden zu erleiden – nur unter der Bettdecke!

*Hanny Zäh, Basel*

## ■ Tasche schützen

Ihre Reportage «Sicherheit im Alltag» ist sehr gut. Einen kleinen einfachen Rat habe ich vermisst: Tragen Sie die Tasche mit dem Geldbeutel stets bewusst auf der Innenseite der Strasse oder des Trottoirs und gehen Sie möglichst nahe der Häuser und Schaufensterfront entlang. So haben Entreisssiebe praktisch nicht die Möglichkeit, im Vorbeigehen oder Vorbeifahren Ihnen die Tasche zu entreissen.

*E. Aeschbacher, Steffisburg*

## Die Zeitlupe-Umfrage

Unsere Leserinnen und Leser werden in jeder Zeitlupe zu mindestens einem Thema nach ihrer Meinung gefragt. Meistens handelt es sich dabei ums Hauptthema, doch auch ein kleinerer Artikel kann Anlass sein für einen Leserbrief-Aufruf. Eine Auswahl aus den oft zahlreichen Antworten wird jeweils in der folgenden Nummer veröffentlicht, wobei sich die Redaktion Kürzungen der Texte vorbehält. Die Leserbriefe sollten nicht mehr als eine A4-Seite umfassen. Die publizierten Einsendungen werden mit 20 Franken honoriert. Oftmals erläutert jemand seine Meinung anhand von persönlichen Erlebnissen, was uns besonders freut. Künftig möchten wir in dieser Rubrik vermehrt eingesandte Bilder oder Fotos zum Thema abbilden.

**In dieser Nummer finden Sie den Aufruf auf Seite 16.**

## PENSIONIERT ...?

### ... DANN SIND SIE BEI UNS GOLDRICHTIG!

Pro Senectute Kanton Zürich sucht für den Treuhanddienst für Betagte pensionierte Frauen und Männer, die freiwillige Treuhandeinsätze bei älteren Menschen in der Stadt übernehmen.

Sie unterstützen die Betagten bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Ämtern und Sozialversicherungen sowie bei allgemeinen administrativen Arbeiten. Sie werden auf diese Einsätze gut vorbereitet und erhalten eine Spesenentschädigung.

Auskünfte erhalten Sie unter  
Telefon 01 422 51 91.  
Verlangen Sie Andrea Briegel.

