

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Ihre Meinung

### **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:** 12.01.2026

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





# Zeitlupe, Postfach 642, 8027 Zürich

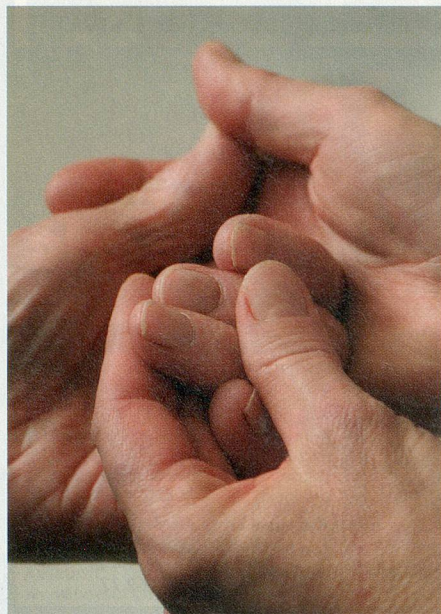


BILD: TRES CAMENZIND

## GEDICHT ZUM MUTTERTAG AUGENBLICKE MIT MUTTER

Schwer und kalt  
Liegen sie auf der Decke  
Deine Hände  
Lassen sich von den meinen  
Nicht mehr wärmen

Wie oft haben sie  
Das ängstliche Kind  
Gestreichelt  
Getröstet  
Ihm Stolpersteine  
Aus dem Weg geräumt

Mögen meine Hände  
So viel Wärme schenken  
Wie die deinen  
Ein Leben lang

Heidi Rüegg, St. Gallen

## MEINUNG GEFAGT WIE IST ES MIT TRINGKELD?

Nach einem arbeitsreichen Leben geniessen wir unser «Pensionistendasein». Dazu gehört auf unseren Wanderungen und Velofahrten auch ein wöchentliches Essen in unterschiedlichen Gegenden und Restaurants. Nun wissen wir nie so recht Bescheid wegen des Trinkgeldes. Manchmal wird man mit Wanderschuh und Rucksack auch nicht freundlich bedient. Und warum werden an Tischen

mit weissen Tischtüchern gleich nebenan Brot, Butter und ein «Grüsschen aus der Küche» serviert? Die Preise für das Essen sind ja die gleichen, ob ich nun an einem schön gedeckten Tisch sitze oder mit Papierset und Papierservietten vorlieb nehmen muss.

R. H., W.

**GEDICHTE GEFUNDEN ... ZEITLUPE 4/04**  
Der Vers «Isch ächt do obe Bauele feil?» ist der Anfang des Gedichts «Der Winter» von Johann Peter Hebel.

Die beiden Zeilen «Sie laufen zurück und hin und her; sie finden im Schnee den Weg nicht mehr» stammen aus dem Gedicht «Die Kinder im Schnee» von Heinrich Seidel.

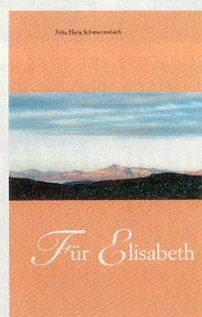
Die vielen Antworten aus der Leserschaft wurden an die Suchenden weitergeleitet. Besten Dank.

## ... UND NEU GESUCHT

Eine Bekannte von mir sucht den gesamten Text eines Gedichtes, von dem sie nur noch den Spuren nach weiss, wie es geht: «Es hockt en Amsle uf em Ascht, sie het weder Rueh no Rascht... singe u füre bringe...» Es wäre schön, wenn ich meiner Bekannten mit dem vollständigen Text eine Freude machen könnte.

Christine Gross, Kirchlingach BE

## BÜCHER



### FÜR ELISABETH

«Gedichte sind Brücken zu Erinnerungen, sind Botschaften von Mensch zu Mensch», schreibt der Naturwissenschaftler und Autor Fritz Hans Schwarzenbach. Im Jahre 1974 heiratete

der Witwer seine zweite Frau Elisabeth. Zeichen der Zuneigung und der Verbundenheit sind seine Gedichte aus drei Jahrzehnten, die er seiner Frau bis zu ihrem Tod 2001 schenkte.

Fritz Hans Schwarzenbach: Für Elisabeth. Books on Demand, Norderstedt, 135 Seiten. Das Büchlein kann beim Autor für 19 Franken zuzüglich Verpackung und Porto bestellt werden: Fritz Hans Schwarzenbach, Kistlerweg 9, 3006 Bern.

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Haben Sie ein Gedicht geschrieben? Stellen Sie ein Thema zur Diskussion? Suchen Sie ein Lied, ein Kochrezept oder ein Gedicht? Hoffen Sie, einen Dienstkollegen oder Schulkameraden auf diese Weise wieder zu finden? Möchten Sie auf einen Artikel in der Zeitlupe antworten? Haben Sie für die Zeitlupe Kritik, Lob, Tadel?

Kennen Sie eines der gesuchten Gedichte? Möchten Sie zu einem Leserbrief einen Diskussionsbeitrag leisten? Haben Sie eine Antwort auf eine aufgeworfene Frage? Wir werden Ihre Antworten weiterleiten und einige davon veröffentlichen.

Schreiben Sie uns und ergänzen Sie – wo möglich – Ihren Beitrag mit einem passenden Foto: Zeitlupe, Leserpost, Postfach 642, 8027 Zürich, Mail [zeitlupe@pro-senectute.ch](mailto:zeitlupe@pro-senectute.ch)

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus Platzgründen weiterhin aus Ihren Zuschriften eine Auswahl treffen und längere Briefe allenfalls auch kürzen müssen. Besten Dank.

Die Redaktion

## LIEBER GOTT, ICH SCHREIBE DIR ...



Alessandra Ricca leidet an einer chronischen Erkrankung nach einem Zeckenbiss. Auch wenn die Behinderung nicht auf den ersten Blick erkennbar ist, ist die psychologisch-astrologische Lebensberaterin in ihrem Alltag doch eingeschränkt. Ihre Briefe und Gedichte an den lieben Gott sind ihr persönlicher Weg, mit Krankheit und chronischem Leiden umzugehen.

Alessandra Ricca: Lieber Gott, ich schreibe dir... Editions à la Carte, Zürich, 75 Seiten. Das Büchlein ist bei der Autorin für CHF 19.80 inklusive Verpackung und Porto zu haben: Alessandra Ricca, Geissfluhstrasse 2, 4500 Solothurn.

Alessandra Ricca: Lieber Gott, ich schreibe dir... Editions à la Carte, Zürich, 75 Seiten. Das Büchlein ist bei der Autorin für CHF 19.80 inklusive Verpackung und Porto zu haben: Alessandra Ricca, Geissfluhstrasse 2, 4500 Solothurn.



## MEINUNGEN

### NEUE BRÄUCHE?

ZEITLUPE 4/04

Ich finde, dass die nächsten Angehörigen für die Gestaltung der Beerdigung doch entsprechend dem Wunsch des Verstorbenen handeln sollten – und ja nicht etwa nach dem eigenen Befinden. Von einem guten Wort aus der Bibel könnte sich mancher Hinterbliebene trösten lassen, mehr als von einer sicher gut gemeinten Gedenkfeier oberflächlicher Art. Mir geht es wie der Schreiberin M. S., der das seltsam vorkam. Da kommt einem schon die Frage auf: Wird bei meinem Ableben alles so gemacht, wie es meinem Wunsch entspricht?

Hans Wollensack, Romanshorn TG

Die liebe Tante wurde 92 Jahre alt. In dieser Zeit hatte man so viel Gelegenheit, der Tante Liebe – und auch Blumen – zu geben, Besuche zu machen und beim Abschied daran zu denken, dass es das letzte Ade sein könnte! Wie viel Freude sollte – könnte – man im Leben geben, so lange man noch Zeit hat! Was ist schon ein Abschied am Sarg, verglichen mit dem langen Leben vorher? Ich habe meinen Ehemann verloren, als ich 34 Jahre alt war. Ich wollte kein Leidmahl, ich war also ein schwarzes Schaf! Auch ich will das für mich einmal so haben: Was nützt eine grosse Beerdigung mit Blumen und allem Drum und Dran? Ich möchte die Zeit im Leben vorher nutzen.

Rosmarie Menzi, Tann ZH

Nachdem ich den Brief «Neue Bräuche» Seite 32 gelesen hatte, bestellte ich mir sofort die Patientenverfügung Seite 11.

Else Stern, Vinelz BE

## BRIEFE ZU ZEITLUPE-ARTIKELN

PALLIATIVE BETREUUNG 4/04

Aus persönlicher Erfahrung als Begleiter von Schwerkranken weise ich darauf hin, dass das Finden geeigneter Schmerzmittel sehr aufwendig sein kann. Dabei

**SWISS TXT**

ab Seite 570

Neuigkeiten und Service von Zeitlupe und Pro Senectute im Teletext.

# AQUANDEER®

b a d e k u r o r t

Schneesmelze, ein Grund mehr  
Ihrem Körper Gutes zu tun



## Spezial-Angebot

### Schneesmelze

vom 1. Mai bis 27. Juni 2004

Im Frühling, wenn die Bäche wild werden, trübes, milchiges Wasser ins Tal tost und die weissen Flecken an den Schamser Bergspitzen kleiner werden, lohnt es sich, an der Schneesmelze teilzuhaben.

Stellen Sie uns auf die Probe, lassen Sie Ihren Körper antworten!

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension im Hotel Ihrer Wahl
- 4 Eintritte ins Mineralbad (Mo. bis Fr. mit Wassergymnastik)
- 2 Eintritte ins Mineralbad inkl. Saunaanlage (Mo. bis Fr. mit Wassergymnastik)
- 3 Teilmassagen (Mo. bis Fr.)

zum Pauschalpreis ab Fr. 685.- bis Fr. 873.-

Weitere Informationen zu dem Spezialangebot erhalten Sie bei  
Aandeer Tourismus, Tel. 081 661 18 77, Fax 081 661 10 80  
<http://www.viamalaferien.ch>, E-Mail: [aandeer@viamalaferien.ch](mailto:aandeer@viamalaferien.ch)



## Farfalla-Kosmetik konsequent natürlich

### ALOE-SHEA

mit Anti-Ageing Wirkung

### ROSE-IRIS

für sensible Haut

### JOJOBA-NEROLI

für trockene Haut

Aloe-Shea ist hypoallergen  
mit nachgewiesener  
Antifalten-Wirkung von über 33%.

*farfalla*

Farfalla Essentials AG · Florastrasse 18 · 8610 Uster  
Tel. 01/905 99 00 · Mail [info@farfalla.ch](mailto:info@farfalla.ch) · [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

Senden Sie mir eine Probe für

☐ trockene oder ☐ sensible oder ☐ reife Haut

Name .....

Vorname .....

Strasse .....

PLZ/Ort .....



Lupe 5-04





**ANDERE LÄNDER, ANDERE SCHILDER**  
...gesehen in den Ferien auf der Ärmelkanalinsel Guernsey von Zeitlupe-Redaktorin Annegret Honegger.

hilft es, wenn der zuständige Arzt vom Betroffenen – in Zusammenarbeit mit den Begleitenden – möglichst genaue Angaben über die Wirkung erhält. Nur so kann er nach dem am besten geeigneten Mittel suchen. Manchmal braucht die Suche, nebst allen anderen Belastungen, Geduld und Beharrlichkeit.

Rudolf Müller, Niederlenz AG

#### FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DEN KÖRPER 4/04

Mit Interesse habe ich diesen Artikel gelesen. Zu den erwähnten Kräutern gibt es – bis auf die Schlüsselblume – nichts zu ergänzen. Schlüsselblumen sind gemäss Kräuterpfarrer Johann Künzle giftig. Ihre Wirkung ist in Ihrem Artikel zwar richtig beschrieben. Doch die Warnung «Nicht über längere Zeiträume einnehmen» hätte in den Artikel gehört. Schlüsselblumen blühen zwar nur eine kurze Zeit. Aber es gibt genug Leute, die diese Blüten oder Wurzeln trocknen und zu ihrem täglichen Nachmittagstee machen. Viele Menschen glauben irrtümlicherweise, dass alles, was natürlich ist, auch gesund sein

müsse. Dem ist leider nicht so. Vielleicht hätte der Artikel darauf hinweisen sollen, dass man mit einem Drogisten über die Gefahren oder Nebenwirkungen solcher Kräuter sprechen sollte.

Helena Baumli, Ponte Cremenaga TI

#### «WER IST WER BEI RADIO DRS?»

Ich freue mich sehr über diese Rubrik, denn – wie viele Senioren – höre ich täglich Radio, vor allem DRS 1. Man kennt die Stimmen der bekannten Moderatoren, hat aber keine Ahnung, wie diese sympathischen Leute aussehen. So möchte ich wünschen, dass die genannte Rubrik fortgesetzt wird – es wäre schön!

M. E.

#### LÖSUNG «Und das noch...» Seite 77

Der Mai heisst auch Wonne- oder Weidemonat. Brachmonat wird hingegen der Juni genannt, weil früher die Bauern im Juni die Felder zur Erholung brachliegen liessen. Richtig ist somit Antwort C.

INSERTATE



Institut für Pharmakologie und  
Toxikologie Universität Zürich

#### Schlafstudie: Fr. 1000.- verdienen

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie (Juni bis September 2004) zum Thema Schlaf und Koffein suchen wir **gesunde männliche Versuchspersonen** (Alter: 60-70, Nichtraucher, geringer Alkoholkonsum, guter Schlaf).

Als Versuchsperson verbringen Sie **zwei Blöcke zu je vier Nächten** im Schlaflabor. Pro Block dürfen Sie jeweils während einer Nacht nicht schlafen. Das bedeutet, dass Sie 40 Stunden wach bleiben müssen. Während dieser Zeit werden Sie im Schlaflabor betreut.

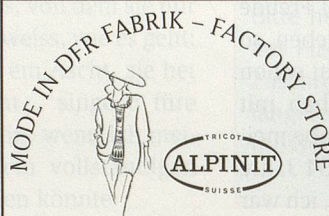
Sie können sich unverbindlich als Versuchsperson melden, indem Sie den kurzen Fragebogen unter folgendem Internet-Link ausfüllen:

**[www.unizh.ch/phar/sleep/ssl-dir/studie\\_aco.htm](http://www.unizh.ch/phar/sleep/ssl-dir/studie_aco.htm)**

Falls kein Internet zur Verfügung steht:

Julia Rétey, Tel.: 01 635 59 94,

Mail: [julia.retey@pharma.unizh.ch](mailto:julia.retey@pharma.unizh.ch)



#### Öffnungszeiten

Di bis Fr: 9–12/14–17 Uhr  
Sa: 9–12 Uhr

#### ALPINIT MODE GmbH

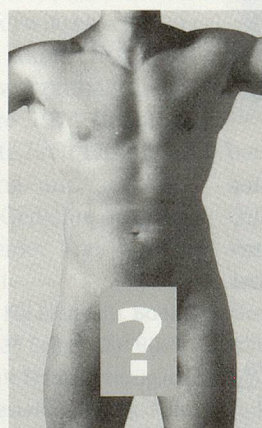
Alpinistrasse 5B  
5614 Sarmenstorf  
Fax 056 667 28 57

#### ALPINIT-HOSEN

In 3 Qualitäten erhältlich

- Reine Wolle
- Polyester/Wolle
- Polyester/Viscose/Seide

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Oder bestellen Sie Ihre ALPINIT-Hose ganz einfach per Telefon 056 667 24 94**



#### Potenzprobleme?

Millionen von Männern leiden unter Impotenz.

Jetzt gibt es eine Potenzhilfe, die sofort und 100% wirkt. Kostenübernahme durch jede Krankenkasse.

Schweizer Qualitätsprodukt. Kostenlose und diskrete Information bei:

**LABORA AG**, Europastrasse 21  
Postfach, 8152 Glattbrugg  
Tel. 01 809 88 77, Fax 01 809 88 70  
E-Mail: [labora.ag@bluewin.ch](mailto:labora.ag@bluewin.ch)