

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Ihre Seiten

#### 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:** 21.02.2026

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



# Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich

## FRAGEN AN DIE ZEITLUPE

### LESERREISEN

Ich lese die Zeitlupe mit grossem Interesse. Was mich aber jedes Mal stört, ist Ihre Leserreise. Sie beginnt immer in Zürich, und zwar relativ früh. Wie soll ein älterer Mensch aus der Ostschweiz oder Basel je an einer Leserreise teilnehmen können?

Sonja Hitz, Arisdorf BL

**Antwort:** Wir versuchen, unseren Leserinnen und Lesern attraktive Reiseziele in allen Landesteilen anzubieten. In der Regel haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Wahl zwischen verschiedenen Einstiegsbahnhöfen. Im Anmeldetalon können sie den gewünschten Zustiegsort ankreuzen. Zürich ist als Ausgangspunkt verkehrstechnisch sehr zentral gelegen und ein geeigneter Einsteige- und Umsteigeort für Teilnehmende aus allen Richtungen.

### BUCH

#### «GFRÖITS» AUF LUZERNERISCH

BILD: ZVG



«S Groppe Lisa» wurde sie als Kind daheim im Dorf genannt. In kurzen Geschichten zeichnet Lisa Gehrig, 1928 im luzernischen Ufhusen geboren, ein farbenfrohes Bild vom dörflichen Leben, vom bäuerlichen Alltag und von weltlichem und kirchlichem Brauchtum von damals. Ihr Erzählen soll anderen Menschen Freude bereiten, weshalb sie nur «Gfröitnigs» berichte, schreibt die Autorin im Vorwort. Ungefreetes gebe es schon genug auf der Welt. «S Groppe Lisa verzöt» ist in Luzerner Dialekt geschrieben. Der Luzerner Mundartkenner Martin Geiger hat der Verfasserin geholfen, den Geschichten eine einheitliche Rechtschreibung zu geben. Das Büchlein dürfte auch Freunde guter Mundart erfreuen.

Lisa Gehrig: S Groppe Lisa verzöt. Verlag Warmisbach, 6153 Ufhusen. Das Buch kann für CHF 19.– direkt beim Verlag (in der Schweiz portofrei) bezogen werden unter Telefon/Fax 041 989 06 36 oder durch den Buchhandel.

## MIT DER ZEITLUPE INS LANDESMUSEUM

Hans Ernis monumentales Landi-Bild von 1939 ist legendär. Jetzt wird es im Landesmuseum in Zürich restauriert. Und Sie können dabei zuschauen. Begleiten Sie uns am Dienstag, 8. November 2005, an den Zeitlupe-Museumstag und werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen des Landesmuseums. Nur noch wenige Plätze sind frei! Wenn Sie Genaueres erfahren möchten, rufen Sie uns bitte sofort an: Telefon 044 283 89 13. Frau Ursula Karpf gibt Ihnen gerne Auskunft und nimmt Ihre Anmeldung entgegen.

### GESUCHT

Leserinnen und Leser suchen

- «Auf des Nebo Felsenrücken steht ein Mann gebückt am Stab.» So beginnt ein gesuchtes Gedicht. Und wie gehts weiter? Und noch ein Gedichtanfang: «Wenns draussen schummert und im Kamin die roten Scheite glitzern und glühn, trippeln drei zierliche Jungfräulein...» Titel und Autor sind der Leserin nicht bekannt. Wer weiss mehr?
- Eine Leserin wünscht sich die Fortsetzung von folgendem Liedanfang: «Woni es chlises Büebli, no gschpielt ha uf der Strass...» Das Lied hat wohl drei Strophen.
- Ebenfalls drei Strophen hat das Lied «Oh wie muss dir sein, trautlieb Waldvöglein, in den hohen Tannen droben...» Eine Leserin möchte wieder das ganze Lied singen können.
- Von diesem Lied sind vollständiger Text, Melodie und die Quelle gefragt: «Sie händ der Vereli i ds Exame gnuu, da hät der Vereli gsait: Diä wärde mi wohl bald wieder la guh...»
- Einer Leserin sind leider nur ganz wenige Worte eines Opernliedes geblieben,

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Die Zeitlupe dankt Ihnen für Ihre Beiträge. Vor allem freut sie sich über Fotos, Bilder und Illustrationen. Doch bitte haben Sie Verständnis, wenn wir eine Auswahl treffen und Zuschriften – auch eingesandte Gedichte und Erinnerungen – kürzen müssen. Gefundene Lieder und Gedichte leiten wir gerne weiter. Unsere Adresse: Zeitlupe, Leserstimmen, Postfach 2199, 8027 Zürich, Mail zeitlupe@pro-senectute.ch

das sie jetzt sucht: «Ja, wenn die Welt nicht wär...» Gehört hat sie das Lied seinerzeit aus der Kehle des beliebten Tenors Max Lichettegg. Ob jemand weiterhelfen kann?

### GEFUNDEN

Folgende Lieder und Gedichte aus der letzten Zeitlupe konnten gefunden werden:

- Der Text des Liedes, dessen Refrain mit den Worten «Mir esch es glich...» beginnt, konnte gefunden werden – allerdings ohne nähere Angaben zu Melodie und Ursprung.
- Auch die sieben Strophen des Liedes vom Wilddieb «Wer schleicht dort im nächtlichen Walde so einsam wildernd umher...» wurden der Zeitlupe zugeschickt.
- Mit den Worten «I üsem Schwyzerländli hets 22 Kantön, und im Soldatengwäldli beschützes sini Söhn...» beginnt das Soldatenlied «Der General und ich». Der Text stammt von W. Steiner, die Melodie von M. Friedli.
- «Diä ärmschte Huuslüüt, das isch wahr...» ist ein Schwalbenpaar, das in einer Scheune übernachtet, ohne je Zins zahlen zu müssen. Das Dialektgedicht mit seinen sechs Strophen konnte gefunden werden – allerdings ohne weitere Angaben.
- Von Robert Walser wurden der Zeitlupe zwei Gedichte und ein Text mit dem Titel «Schnee» und ein Text mit dem Titel «Schneien» zugestellt.
- Das Beresinalied «Unser Leben gleicht der Reise...» wurde von Johann Emmanuel Müller (1774–1839) komponiert. Der Text stammt von Ludwig Gieseke (1756–1832).



### DIE DRITTE JAHRESZEIT

*Gestern an der Strasse gesehen:  
Die alte Frau  
vor der Alterswohnsiedlung,  
wie sie –  
mit krummem Rücken  
und auf einen Stock gestützt –  
sich noch mehr vorbeugt  
und behutsam  
die verwelkten Blüten  
vom Hyazinthenstrauch  
abliest –  
mit einem stillen Lächeln  
auf ihren Lippen.*

*Und  
die junge Mutter,  
wie sie  
ihren kleinen Sohn  
zum Rosenbusch hochhält,  
um miteinander  
den Duft  
der letzten Rose  
zu riechen.*

Ernst Schlatter, Ebertswil ZH

### LESER SUCHEN VERGRIFFENE BÜCHER

Wer helfen kann, setze sich doch bitte direkt mit den Suchenden in Verbindung

► Ich suche das postkartengroße Bestimmungsbüchlein «Alpenblumen» aus dem Silva-Verlag, Zürich.

Helga Stocker, Postfach 89, 7031 Laax

► Wer hat die kleine Schrift von Paul Loeliger «Altes Schloss Bümpliz», 1983 herausgegeben vom Schlossverein Bümpliz? M. Enz, Friedrich Oser-Strasse 10, 4059 Basel

► Ich suche Bücher von Werner Bula, Bern: «Appartig Chutze», 1953, «Tue wi ni sött», 1941 (oder andere).

Pia Künig-Boo, Am Bächlirain 4, 3257 Grossaffoltern

► Schon lange suche ich die vergriffenen Bücher: «Der blaue Mantel», Autor unbekannt, und «Nahrungsmittel, die schlank machen» von Isabelle Martin.

Elsbeth Frutig, Dorfstrasse 25,  
3534 Signau, Telefon 034 497 13 29

### ERINNERUNGEN

#### STELLE MIT KOST UND LOGIS

Es war Mitte Dezember und sehr kalt. Wie schon oft ging ich zum Stellenbüro. Die Frau machte mir Hoffnung auf eine Bäckerei mit Restaurant, wo ich im Laden und im Service helfen konnte. Die Wirtin zeigte mir mein Zimmer. Zwischen Mehlsäcken ging eine Hühnertreppe hoch zur Gaststube. Jetzt bekam ich eine weisse Schürze, und danach zeigte sie mir, wo das Bier und die Schnapsflaschen standen. Später kamen einige alte Bauern und tranken Kafi Schnaps. Wenn ich einkassierte, klopften sie mir auf den Hintern. Als ich mich wehrte und einem Bauer auf die Finger klopfe, meinte die Wirtin, ich solle mich nicht so zimperlich anstellen. So gegen 22 Uhr verliessen die Gäste froh gelaunt und angetrunken die Gaststätte, und ich war froh, Feierabend zu haben. Aber schon kam der Wirt mit Kessel und Fegbürste und forderte mich auf, den Tannenboden zu fegen. Aber ich war so müde und verschwand in meiner Kammer. Die Wirtin hatte noch erwähnt, im Nachttisch wäre ein Nachthafen. Als

**Man ist so alt,  
wie man sich fühlt.  
Strath sorgt für  
Vitalität und  
Lebensfreude.**

Nichts ist so relativ wie das Alter. Und nichts sorgt so natürlich für eine gesteigerte Lebenskraft und spürbar mehr Lebensfreude wie Strath. Denn Aufbaupräparate von Strath enthalten Kräuterhefe mit vielen natürlichen Vitalstoffen und sind frei von künstlich erzeugten Zusatzstoffen.

In diesem Rezept steckt das Geheimnis für eine nachweislich erhöhte Widerstandskraft sowie eine gesteigerte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Es unterstützt nachhaltig die Konzentration und fördert die Vitalität. Im Berufsleben genauso wie in der Freizeit.

Flüssig oder in Tablettenform sorgt Strath so jeden Tag für mehr Lebenskraft und Lebensfreude.



**DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT**  
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch

ich davon Gebrauch machen wollte, rannten etwa zwanzig Mäuse und Ratten davon. Kommentar der Wirtin am nächsten Morgen: Daran gewöhnt man sich. Auf einem Gestell lagen frische Brote und ein Gipfeli, denen ein herrlicher Duft entströmte, dass ich nicht widerstehen konnte, das Gipfeli zu essen. Die Bäckersfrau erwischte mich auf frischer Tat. Das wird dir am Zahltag abgezogen, schimpfte sie. Ich wollte auf keinen Fall bis zu meinem Zahltag an diesem Ort bleiben und beschloss, meine Habseligkeiten zu packen. Leider genügten meine Batzen nicht für den Zug, worauf der Kondukteur mich umsonst fahren liess.

Erika Taufer (82), Minusio TI

#### MEINUNGEN

##### DAS HIRN KOMMT IN DIE JAHRE ZL 9.05

Ich bedaure, dass in diesem Text das übliche, das krankhafte und das optimierte Altern vermischt wurden. Von der Geburt bis zum Tod laufen Aufbau- und Abbauprozesse im Gehirn nebeneinander her. Die Gesamtzahl der Nervenzellen nimmt bis ins hohe Alter nicht wesentlich ab. Die Abnahme des Hirnvolumens wird hauptsächlich durch den Schwund von Myelin (Isolierschicht um die Nerven) verursacht und nicht durch den Verlust von Nervenzellen. Vom üblichen Alterungsprozess werden nicht alle Arten von Gedächtnis betroffen, und gerade die Intelligenz des Alters basiert auf einem einmaligen Reichtum an Assoziationen und Verknüpfungen. Man weiss heute, dass erst mit 60 eine wichtige Bauphase im Gehirn vollendet ist. Es kann nachgewiesen werden, dass durch gezielte körperliche und geistige Aktivität sowie eine entsprechende Lebenseinstellung der altersbedingten Abnahme der Gedächtnisfunktion entgegengewirkt werden kann. Demenz gehört nicht zum üblichen Altern, das heisst, dass 92 Prozent der über 65-Jährigen nicht dement sind.

Hildegard Eberle, Meisterschwanden AG,  
Mitglied des Schweizerischen Verbandes  
der Gedächtnistrainerinnen und -trainer SVGT

#### TIPP AUS DER LESERSCHAFT

##### GEDICHTE FINDEN IM INTERNET

Im Septemberheft der Zeitlupe wird nach dem Gedicht «Die wandelnde Glocke» gesucht. Da ich es kannte, mich an den Autor aber nicht mehr erinnerte, forschte ich im Internet nach. Über das Zentrale

#### BUCH-JURY GESUCHT

Der «Prix Chronos» ist ein Jugendliteraturpreis, der in Frankreich und seit 1997 auch in der Romandie verliehen wird. Nächstes Jahr findet zum zweiten Mal eine Preisverleihung auch in der Deutschschweiz statt. Dazu werden lesebegeisterte Seniorinnen und Senioren für die Jury gesucht. Es stehen fünf Kinder- und Jugendbücher zur Auswahl, die von je einer Kinder- und einer Seniorenjury bewertet werden. Der «Prix Chronos» ist mit 2000 Franken dotiert und wird an der Buchmesse in Basel verliehen. Informationen, Anmeldeunterlagen und die Bücherliste finden Sie unter [www.prix-chronos.ch](http://www.prix-chronos.ch) oder erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz, Bibliothek und Dokumentation, Telefon 044 283 89 81. Hier können Sie die nominierten Bücher auch ausleihen.

Verzeichnis antiquarischer Bücher ZVAB [www.zvab.de](http://www.zvab.de) erfuhr ich durch Eingabe des Titels, dass Goethe der Autor ist. Zum Text kam ich über [www.google.de](http://www.google.de), Suchworte «Goethe» und «Gedichte». Ich benutzte den Link [www.gutenberg.spiegel.de/goethe/gedichte](http://www.gutenberg.spiegel.de/goethe/gedichte). Diese Website lieferte mir den Text. Hier kann man auch für andere Recherchen fündig werden. Auch die Website des ZVAB ist hilfreich, wenn man nur teilweise Angaben hat.

Wulf Schwerdtfeger, Lörrach D

#### ZUM NACHDENKEN

##### AN EINEN SPITEX-ENGEL

Strahlend steht sie vor der Tür. Einmal im Monat darf ich die Spite beanspruchen. Eine Polymyalgia rheumatica, die mich mit schlimmen Schmerzen immer wieder überfällt, eine starke Osteoporose, die meinen Rücken und Rippen brechen lässt, zwingen mich, Hilfe anzunehmen. Staubsaugen, bügeln, Badezimmer putzen gehören zu ihrer Aufgabe. Natürlich würde ich das gerne selbst tun. Die Spite ist eine wunderbare Einrichtung. Sie verbindet Hilfe mit Menschlichkeit. Während mein Engel glättet, darf ich ihr so viel Persönliches erzählen, und ich weiss, sie behält es für sich. Sie krampft während drei Stunden, und ich bin glücklich, nicht nur der sauberen Wohnung wegen, sondern weil sie da war.

Annemarie Mösch, Hünenberg ZG