

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 85 (2007)

**Heft:** 1-2

**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:** 14.01.2026

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



# Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich

## BÜCHER

### DINNER FOR ONE



Menschen, die allein leben, bereitet der Gedanke oft Mühe, für sich selber ein ganzes Menü zu kochen. Dass man als Alleinstehende(r) aber mit wenig Aufwand gesund kochen und mit Genuss essen kann, beweist die pensionierte, ebenfalls allein lebende Hauswirtschaftslehrerin Verena Roos. 2004 hat sie ein «Kochbuch für Singles» mit sechzig Rezepten herausgegeben, die zu individuellem und kreativem Kochen einladen.

Das Buch ist inzwischen vergriffen, doch ist ihm im Oktober 2006 ein zweiter Band gefolgt. Wiederum sechzig Gerichte sind übersichtlich in verschiedene Kapitel (unter anderem Salate, Suppen, Fischgerichte, Fleischgerichte, Teigwarengerichte) unterteilt. Fast alle Gerichte benötigen nicht mehr Zeitaufwand als 15 bis 40 Minuten.

«Kochbuch für Singles» von Verena Roos, Band 2, kostet CHF 32.–, ist im Buchhandel erhältlich oder kann direkt bei der Autorin bestellt werden, Telefon 052 720 25 38 oder 079 323 54 05.

### ES GESCHAH IN BERN



Als er in jüngeren Jahren mit der Familie in die Schweizer Hauptstadt zog, wurde er von Onkel Theophil in die Geheimnisse Berns eingeweiht. Wie dieser das tat und wer Onkel Theophil war, erzählt der Fachautor und Publizist Ernst Frei in seinem neuesten Buch, «Geschichten aus der Bundesstadt». Heute blickt er auf über fünfzig Jahre Bern-Erfahrung zurück. In zwanzig Geschichten lässt er die Leserschaft an seinen Erlebnissen in der Bundesstadt und an seinem Hintergrundwissen teilhaben. Orte des Geschehens sind stadtbekannte und historisch bedeutsame Stätten und Flecken, die es durch die Brille Ernst Freis neu zu entdecken gibt.

## 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. Wir führen darüber keine Korrespondenz. Gefundene Lieder und Gedichte leiten wir gerne weiter. Unsere Adresse: Zeitlupe, Leserstimmen, Postfach 2199, 8027 Zürich, Mail zeitlupe@pro-senectute.ch

«Geschichten aus der Bundesstadt» von Ernst Frei kostet CHF 25.– und ist im Buchhandel erhältlich oder beim Colorpress-Verlag, Balderstrasse 30, 3007 Bern, Telefon 031 371 32 44.

## GEFUNDEN

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

- Das Mundartgedicht, das mit den Worten beginnt «I will eu mal es neus Gschichtli verzelle, i chas aber nid darhue, wien i s ha welle...» heisst «Dr Geissbueb und dr Ratsherr».
- «Guten Tag, Herr Gärtnermann, haben Sie Lavendel? Majoran und Thymian und ein wenig Quendel?» wurde der Zeitlupe in verschiedenen Variationen, darunter auch als Sketch, zugeschickt.
- Der Mann, der sich über sein Kreuz beklagt und die Erlaubnis bekommt, es gegen ein anderes zu tauschen, ist im Gedicht «Die Kreuzschau» von Adelbert von Chamisso zu finden.
- «Us de Bärge, liebi Fründin, schickscher s Alperösli zue...» So beginnt die Volksweise «Alperösli» nach Worten von Ch. Wälti.
- Die Noten vom Sempacherlied – «Lasst hören aus alter Zeit...» – konnten gefunden werden. Die Melodie stammt von Hans Ulrich Wehrli (1794–1839), der Text von Heinrich Bosshard (1811–1877).
- Auch das Mundartgedicht «De fliissig Fritzli», das so anfängt: «Es isch schier nid zum glaube, was alls de Fritzli cha...», wurde der Zeitlupe zugeschickt.

## GESUCHT

Leserinnen und Leser suchen

- Eine Leserin sucht das Landidörfli-Lied, in dem es heisst: «I ghöre es Glöggli znacht, wo zwölf schlacht und Fiirabig macht.» Kennt jemand den ganzen Text?
- Um Glöggli gehts auch im folgenden gesuchten Lied: «Es git viel Glöggli uf der Wält, gling, glang...» Es handelt sich nicht um ein Kinderlied.
- Eine Leserin erinnert sich an diese Worte aus einem Lied: «Sitz ins Wäglein hinein und lass den Heiland Fuhrmann sein...» Es könnte sich um ein altes Heilsarmeelied handeln, man hat der Leserin aber dort nicht weiterhelfen können. Wer weiss mehr darüber?
- Gesucht wird ein Lied aus den Dreissigerjahren: «Möcht no es bitzeli singe, ja wohl, das möcht i gärn, so lang no d Sunne schiint im Huus, so lang sing i zum Fänschter uus...» Dazu braucht eine Leserin den vollen Text und die Melodie.
- Ein Leser sucht die Noten vom «Psalm 150», komponiert von einem Berner Musiker (Haslibacher oder ähnlich), vermutlich in den 1960er-Jahren. Ob sich wohl jemand daran erinnert?
- «Fahrn wir zum Fischfang hinaus, bei Sturm und Wogengebraus...», heisst es in einem Lied. Eine Leserin möchte auch die Fortsetzung singen können.
- «De Samichlaus wohnt ime chline Hüsli, wiit, wiit ewäg; es Bächli lauft verbii und ruschet liisli...», beginnt ein Gedicht. Eine Leserin möchte mehr wissen.
- An folgende Worte aus einem Gedicht aus früheren Kindertagen erinnert sich eine Leserin: «Marianneli, Marianneli, stah uf und mach es Liecht, i glaub, s het öpper pöpperlet...» Wie gehts weiter?

## LESER SUCHEN VERGRIFFENES

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

- Das Buch «Die letzte Diagnose» von Arthur Hailey war in den 1960er- und 1970er-Jahren recht bekannt. Scheint aber seither unauffindbar. Vielleicht existiert es noch irgendwo als Taschenbuch.

Peter Meiner, Hädelistrasse 10,  
8712 Stäfa, Telefon 044 926 69 39

**GEDICHT**

*Ich versteh die Welt nicht mehr*

*Ich denke gern zurück an die Zeit  
Mit ihrer grossen Bescheidenheit  
Man freute sich an kleinsten Dingen*

*Das war doch gut und schön  
Da konnt die Welt ich noch verstehn*

*Aber die Welt hat sich um 90 Grad gewendet  
Und hat das Leben stark verändert  
Heut muss man  
die Bescheidenheit vergessen  
Und sich an neuen Dingen messen*

*Der grösste Luxus muss nun her  
Darum versteh ich die Welt nicht mehr*

*Kaum ist der Mensch geboren  
Wird er zum Luxusding erkoren  
Das tollste Spielzeug muss er haben  
Und auch den schönsten Kinderwagen*

*Heute muss das Teuerste her  
Darum versteh ich die Welt nicht mehr*

*Hat der Mensch einmal Verstand  
Drückt man ihm schon ein Handy  
in die Hand  
Auch in der Schule geht gar nichts mehr  
Da muss ein Taschenrechner her*

*Es muss immer das Neueste her  
Darum versteh ich die Welt nicht mehr*

*Früher trugen wir Kleider chic und schön  
Heut braucht es wenig Stoff, das Bäuchlein  
muss man sehn  
Ein Metallring am Nabel, ein Knöpflein  
an der Wange  
Und wenn es gut geht, in der Zunge  
eine Spange*

*Heut muss halt wohl das Dümmste her  
Und so versteh ich die Welt nicht mehr*

*Ich frag mich, wo führt dies alles noch hin  
Hat das Leben so überhaupt noch einen Sinn  
Der Mensch müsste lernen umzudenken  
Und seine Schritte zur Vernunft  
hin zu lenken*

*Das wäre für mich ein genialer Plan  
Sodass ich die Welt wieder verstehen kann*

Gekürzte Fassung eines Gedichts  
von Magdalena Bader, Aarau

► Für eine Freundin suche ich das vergriffene Buch «Lena und Sophie» von Jannette Oke. Wer ist bereit, mir dieses Buch zu verkaufen?

Margrit Meier,

Staufferstrasse 26, 3006 Bern

► Ich suche das Buch «Unterirdische Wasser». Autor und Verlag kenne ich leider nicht. Erna Hänzi, Ziltenweg 10, 2553 Safnern

► Ich suche schon lange nach der Musikkassette oder dem ganzen Liedertext von «Am Himmel stöht es Stärnli znacht». Vielleicht hat jemand diese Kassette und braucht sie nicht mehr oder kann mir das Lied aufnehmen. Selbstverständlich gegen Bezahlung. Auch suche ich das Buch «Reise ohne Wiederkehr» von Patricia Hickman, zweiter Teil der Australiensaga, Francke-Verlag.

Elsbeth Büchel,

Oberdorfstrasse 32, 6340 Baar, Telefon 041 760 11 26

► Kürzlich gelangte ich in den Besitz zahlreicher Bücher von Rösy von Känel. Diese Schriftstellerin war in den Fünfziger- und Sechzigerjahren sehr beliebt. Trotzdem kann ich nichts über sie und ihr Leben finden. Weiss jemand aus dem Leserkreis Näheres über Rösy von Känel?

Hanspeter Ehrbar, Avenue de Lignon 8,  
1219 Le Lignon GE

► Wer ist an folgenden Biografien interessiert? Raissa Gorbatschowa von Urda Jürgens, 1991; Hillary Clinton von Sonja Kochius, 1994; Mutter Teresa von Navin Chawala, 1992; Jehan Sadat: «Ich bin eine Frau aus Ägypten».

E. Müller, Büntenweg 2, 6232 Geuensee

► Hat wohl jemand das leider vergriffene Buch zu verschenken oder zu verkaufen: «Das gehet meiner Seele nah» von Günter Jena? Es handelt sich um einen Gang durch die «Matthäuspassion» von Johann Sebastian Bach.

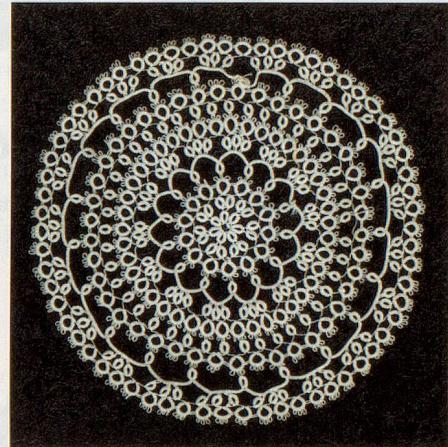
Rösl Grüniger,

Rosenberg 7, 9230 Flawil, Telefon 071 393 39 27

► Ich suche für mein Urgrosskind eine Plastikkugel mit schwimmenden Entlein.

Heidy Ogi, Oelegasse 4, 3628 Uttigen,

Telefon 033 345 25 29

**MEINUNGEN****TANZ DER SCHIFFCHEN**

ZL 9 · 06

Beim Lesen des Artikels «Tanz der Schiffchen» sind mir Erinnerungen an meine Mutter gekommen, die auch bis ins hohe Alter Frivolité-Arbeiten machte. Bei ihren Besuchen bei mir hatte sie jeweils ein Täschchen dabei mit den nötigen Utensilien. Ich bewunderte immer ihre Geduld und Fantasie, denn mir war diese Handarbeit ein Buch mit sieben Siegeln. Unzählige Nastuchspitzen und Deckeli in vielen Größen entstanden unter ihren leicht arthritischen Fingern. Ich lege Ihnen ein solches kleines Werk bei.

Doris Frehner, Küsnacht ZH

**IMMER NUR PROMINENTE**

Ich möchte Ihnen einmal danken für die Zeitlupe. Sie ist sehr interessant und unterhaltend und bringt oft etwas, woraus man lernen kann. Worauf ich verzichten könnte, wäre: immer nur Prominente auf dem Titelbild und auch im Inhalt. Für sie ist es keine Kunst, das Leben auch im Alter zu bewältigen, sie können sich jede Dienstleistung leisten. Was mich sehr interessieren würde: Wie ergeht es den Minderbemittelten, den Bergbauern oder jenen, welche ein Leben lang mit dem Existenzminimum leben mussten? Wie müssen diese Menschen den Lebensabend verbringen? H. Friedrich, Reichenburg SZ

**BESSER HÖREN IN DER KIRCHE**

ZL 11 · 06

Das Problem von Gerhard Bättig (Leserbrief) ist auch meines. Auch ich, Jahrgang 1922, habe Probleme beim Ver-



### «DIE KLEINEN GOTTHARDS»

Ein kilometerlanges Transportband entleert seit Jahren das Bohrgestein aus der Tiefe des neuen Gotthardtunnels. Wo einst die Menschen von Bergen von Kastanien lebten, spuckt heute der heilige «San Gottardo» Tausende von zermalmten «Teufelssteinen» aus seinem Bauch. In der Nähe von Biasca, am Eingang des Bleniotal, wachsen dabei neue kleine «Gotthards» in die Höhe.

Otto Wicki, Iragna TI

stehen von Vorträgen und Voten an Versammlungen und in den Kirchen. Immer muss ich mich als Zuhörer melden und verlangen «Bitte sprechen Sie ins Mikrofon und langsamer», was meist lebhaft unterstützt wird von anderen Besuchern. Schön wäre es auch, wenn sich die Pfarrherren an Trauerfeiern namentlich vorstellen würden, denn dort sind praktisch immer ein Teil der Besucher Auswärtige, die ihn nicht kennen. Armin Kaegi, Thun BE

### LOHN DER FAULHEIT

Herzlichen Dank für den hervorragenden Artikel von Christine Walch. Ich lebe mit meinen drei Katzen in einer Dreizimmerwohnung und habe keinen Garten. Mir tun jeweils die Vögel und Igel leid, wenn ich an einem schweizerisch aufgeräumten Garten vorbeikomme, in dem kein einziges Blatt liegen bleiben darf. Ich hoffe, dass der Artikel von möglichst vielen Gartenbesitzern beherzigt wird.

Rosmarie Schulthess, Greifensee ZH

### AUSSTELLUNGEN

In der November-Zeitlupe machen Sie uns gluschtig auf zwei Ausstellungen in Zürich: Plakate aus Japan und alpine Bilderwelten. Nun wohnen ja nicht alle Abonnentinnen und Abonnenten in Zürich und Umgebung. Schön wäre darum eine genaue Adressangabe der Museen, so kann ich sie mühelos auf dem Stadtplan finden, ohne zuerst herumzutelefonieren. Oder bin ich die Einzige, die kein Internet hat, um dort zu suchen?

Hedy Erlacher, Biel/Bienne BE

### KOMPLIMENTE

#### WERTVOLLE ZEITSCHRIFT

Sehr geehrte Mitarbeiter der Zeitlupe, ist Ihnen allen bewusst, wie wertvoll und

sinnvoll Ihre Zeitschrift ist? Ich lese sie jeweils von vorne bis hinten und erwarte das Heft jeden Monat mit Freuden.

Verena Troxler, Eschenbach LU

### ELAN VITAL

Ich gratuliere Ihnen herzlich zu Ihrer völlig überzeugenden Redaktionsleistung. Zwar bin ich mit meinen 94 Jahren nicht mehr im Besitz der notwendigen Sehschärfe, aber man findet ja immer einen guten und lesebereiten Menschen. Ich selbst darf im Übrigen mit dem Herrgott zufrieden sein. Ich bekam ein nicht nur langes, sondern auch gehaltvolles Leben geschenkt und habe eine Art von «Elan vital» behalten dürfen. Ich besorge mein grosses Haus samt Umschwung selbst, wirke in der Pro Senectute gelegentlich noch in beratender Funktion mit. Nach dem Hinschied meiner Gattin schloss ich nach einem Zeitabstand eine Partnerschaft, die nun bereits 14 Jahre alt ist. Man darf das Herz auch im Alter warm bewahren, auch wenn man sich der natürlichen Grenzen bewusst bleiben muss. Das wäre wohl auch ein Thema. Bei Zeit und Gelegenheit werde ich in meinem ordentlich weit gespannten Freundeskreis auf Ihre wertvolle Zeitschrift hinweisen.

Werner Schnieper, Basel

### MERCI

#### RUBRIK «GEFUNDEN»

Ich habe in der Gratisfurk «Leser suchen Vergriffenes» das Buch «Essen und Trinken bei Jeremias Gotthelf» gesucht. Mit Erfolg. Ich erhielt nach einem Telefon dieses Werk zugestellt und habe natürlich dafür auch einen angemessenen Preis bezahlt. Ein toller Erfolg, nachdem ich zuvor monatelang beim Verlag, in den Buchhandlungen, bei Antiquariaten

und auf Buchflohmarkten vergeblich danach gesucht hatte. Danke herzlich für die Publikation.

Lis Frey, Lupfig AG

### ZUM NACHDENKEN

#### WARUM?

«La grande illusion», so hiess einmal ein wunderbarer französischer Film. Ich sog ihn wie ein Schwamm auf. Jahre danach läuft der Film in meinem Kopf ab. Plötzlich stehe ich selber vor einem Dilemma und kann es nicht fassen: Das Schicksal ist ein strenger Lehrmeister. Ich freute mich Jahre zuvor auf die viel gelobte Pensionierung. Man las in den diversen Medien von Ost bis West, wie man sich darauf vorbereiten solle. Ich tat es, jedoch in der falschen Richtung. Ich wollte mit der neu gewonnenen Zeit reisen, reisen, reisen in die weite Welt und andere Grenzen erfahren.

Nichts da, sagte mein Schicksal. Beim Morgenmahl gabs einen Sturz vom Stuhl. Ich landete im Spital. Dort fand man etliche Fehler in den Organen, die meinen Sturz erklärten. Somit verließ meine Pensionierung genau entgegen dem Gewollten. Nach einem Spitaljahr lagen meine hochfliegenden Reisepläne am Boden zerstört.

Jetzt galt die Vorbereitung des neuen Lebensabschnittes dem Suchen eines Pflegeheims, und zwar vom Spitalbett aus. Meine Selbstständigkeit hatte sich inzwischen verabschiedet. Nun musste ich mein Leben um 180 Grad wenden und alles, was mich vorher beglückt hatte, fahren lassen. Es war an der Zeit, «La grande illusion» zu vergessen und bei null neu zu beginnen. Wieso in aller Welt darf man die Früchte seines Lebens nicht ernten?

Verena Schibli, Kappelen BE