

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 4

**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:** 04.05.2026

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

## Liebe Leserin, lieber Leser

Die Zeitlupe dankt Ihnen für Ihre Beiträge. Vor allem freut sie sich über Fotos, Bilder und Illustrationen. Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir eine Auswahl treffen und Zuschriften kürzen müssen. Wir führen darüber keine Korrespondenz. Gefundene Lieder und Gedichte leiten wir gerne weiter. Wenn Sie ein gefundenes Gedicht oder Lied ebenfalls erhalten möchten, sind wir froh, wenn Sie uns zusammen mit Ihrer schriftlichen Anfrage ein an Sie adressiertes und frankiertes Rückantwortcouvert (C5) senden.

**Zeitlupe, Ihre Seiten,**  
Postfach 2199, 8027 Zürich,  
Mail [info@zeitlupe.ch](mailto:info@zeitlupe.ch)

## Bücher Auswandern ins Tessin?

Haben Sie sich auch schon überlegt, Ihre Zelte diesseits des Gotthards abzubauen und den nachberuflichen Lebensabschnitt im Tessin zu verbringen? Das mediterrane Klima, die fröhlichen Menschen, das gute Essen – der immerwährende Ferienzustand!

Viele Deutschschweizer haben den Schritt gewagt und nicht bereut. Doch er verlangt eine intensive Selbstprüfung. Bin ich bereit, die italienische Sprache so gut wie möglich zu lernen und mich in die Tessiner Gesellschaft einzugliedern? Könnte mir das Heimweh nach Kindern und Enkeln in der Deutschschweiz und nach der angestammten Mentalität und Kultur einen Strich durch die Rechnung machen?

In ihrem Buch «Ticino einfach...» erzählt Lisbeth Eller van Ligten aus dem Alltag von Deutschschweizern im Tessin. Sie berichtet von Erlebnissen und Fantasien, von Träumen und Ernüchterungen und gibt viele nützliche Informationen und mutmachende Tipps. Eine sinnvolle Lektüre für alle, die mit dem «Auswandern» ins Tessin liebäugeln.

«Ticino einfach...», Pensionierte Deutschschweizer im Tessin» von Lisbeth Eller van Ligten kann zum Preis von CHF 27.– plus Versandkosten bestellt werden bei: Rezzonico Editore SA, Via Luini 19, 6600 Locarno, Telefon 091 756 24 00.

## Oder auf nach Südfrankreich?

Sie waren noch lange nicht im AHV-Alter, als Verena Aeschbacher und ihr Lebenspartner Ruedi beschlossen, in Südfrankreich ein altes Haus zu kaufen, zu renovieren und für immer dort zu bleiben. Aber es galt auch, nochmals eine Existenz aufzubauen. Das Paar gründete ein kleines Bauunternehmen und half anderen Ausländern in Südfrankreich, ihre Häuser zu renovieren.

Wie das Leben so spielt: Es gab viele Hindernisse zu überwinden, aber auch viel Schönes zu erleben. Verena Aeschbacher hat ihre eindrucklichsten Begegnungen und Erfahrungen in Form von Erzählungen und Stimmungsbildern in einem weiteren Buch festgehalten (das erste erschien vor ein paar Jahren).

Das Buch «Wie das Leben so spielt, Kurzgeschichten aus unserem provençalischen Alltag» von Verena Aeschbacher-Pieren kann bei folgender Adresse bezogen werden: Thomas Bärtschi, Lorzenstr. 6, 6300 Zug, Tel. 041 740 35 71. Kosten: CHF 25.– plus CHF 6.– Versandkosten.

## Gefunden

→ «Wer sind die alte Schwyzer gsi...» ist der Anfang des Mundartgedichts «Die alte Schwyzer» von Meinrad Lienert.

→ Gesucht wurde auch ein Text, der mit den folgenden Worten beginnt: «I mag mi no entsinne, won ich i d Wält agruckt, do hätt mi mini Mamma vor Liebi fascht vertruckt...» Es handelt sich um einen «Sketch für Damen» mit dem Titel «Mir isch das glych!». Auch dieser Text konnte gefunden werden.

## Gesucht

→ «... und nahm sie am Händel, führte sie mit Liszt über den Bach, und später gebar sie ihm einen Mendelssohn», so lautet der Schluss eines Gedichts über Musiker und Komponisten. Wer kennt das ganze Gedicht?

→ Eine Leserin sucht den Text eines Liedes mit dem Titel: «Es gibt immer einen Weg.» Wer kann weiterhelfen?

→ Eine Leserin sucht das Lied mit dem Titel «Das Grosse mag sich loben». Der Refrain lautet: «...das Niedlichste von allem ist ganz ne kleine Frau...» Wer kennt das Lied?

## Leser suchen Vergriffenes

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

Ich suche von Johanna Spyri das Buch «Dori», Band 1.

Frau M. Seemann,

Alterssiedlung Lindenberglweg 3, 8630 Rütli

Ich suche das Buch «Therese Keller, Porträt einer Puppenspielerin» von Jakob Streit (Herausgeber), Spiez. Ich würde auch etwas dafür bezahlen.

Annarösl Brügger-Kummer,

Chlostergasse 7, 3704 Krattigen

Ich möchte folgendes Büchlein finden: «Die blaue Vase» von Peter B. Kyne (1921 und 1969).

Peter Schlumpf, Bahnhofstrasse 8b,  
7320 Sargans, Telefon 081 723 60 20

Ich suche das Buch «Die Harpers-Kinder» von Alice Rogers Hager. Ferner wünsche ich mir sehnlichst die Aria aus Suite für Orchester, F-Dur, von Domenico Zipoli. Dieses Stück war auf der Platte «Pachelbel Canon» auf dem Label Erato/ECD 55018 von 1977. Leider ist diese Aufnahme nirgends mehr erhältlich. Ich würde auch gerne etwas dafür bezahlen.

Ruth Scheidegger, Scherzligweg 10,  
3600 Thun, Telefon 033 223 41 59

Ich suche schon länger das Lied «Der Wilddieb» mit den Worten «Da drückt der Wilddieb dem Förster die gebrochenen Augen zu und flüstert leise die Worte: Gott gebe dir ewige Ruh». Es würde mich freuen, wenn ich es als CD bekommen könnte.

Paul Vogelsanger,  
Schwalmenacker 8, 8400 Winterthur



Bild: Ross Hodinot/naturepi.com

## Patina

*Ich bin in den Wechseljahren. Im Klimakterium.  
 Auf dem Klimax, dem Höhepunkt meines Lebens.  
 Von dort aus guck ich hinunter auf meine eigene Landschaft.  
 Auf die Spuren meines Lebens. Meiner Patina.*

*Patina auf meinen Füßen. Mit denen ich die Wege zog und markierte.  
 Und dann zaghaft-mutig drauflosmarschierte.  
 Nun verlangt es mich nach neuem Schuhwerk.  
 Dann Patina auf meinen Beinen.  
 Die stämmig wurden von den Lasten, die ich trug.  
 Und von den Lasten, die ich nicht tragen wollte.  
 Und nun als Polster an den Schenkeln hängen blieben.  
 Und auch Patina auf meinen Armen. Die prall und rund wurden.  
 Im Aufnehmen und Abstellen, im Geben und Nehmen.  
 Dann Patina auf meinen Händen. Deren Haut dem Stamm eines Kirschbaums gleicht.  
 Dem ständig wechselnden Klima ausgesetzt, meinen Klimakterien.  
 Die berührten und berührt wurden.  
 Von Menschen, Materialien, Dingen, Elementen und Formen.  
 Und Patina auf meinem Bauch und meinen Hüften.  
 Die sich vom straffen Einladenden zum weichen Ausladenden rundeten.  
 Die einmal Schutz boten für zwei Menschen, die in ihm wuchsen.  
 Jetzt sind sie erwachsen und somit ausgeladen.  
 Patina auf meinen Brüsten. Die gross und schwer wurden.  
 Und meinen Armen verbieten, sich vor ihnen zu kreuzen und sie zu erdrücken.  
 Sie sollen offen bleiben, das Herz zeigen.  
 Dann Patina auf meinem Gesicht. Dessen jungfräuliche Glasur längst gesprungen ist.  
 Und die Porzellanhaut nun Linien, Falten, Rillen, Höhlen und Schatten wirft.  
 Unendlich, die Geschichten, die sie zu erzählen hätten.  
 Von all den Witterungen meines bisherigen Innen- und Aussenlebens.  
 Und Patina auf meinen Haaren.  
 Die anfangen, meinen Kopf wie einen Christbaum zu schmücken.  
 Mit Silberlametta und Engelshaar.  
 Als wollten sie frohlocken, mich dem Himmel näher bringen.  
 Und Patina auf meiner Haut. Body-Painting pur, geritzt aus meinen Leidenschaften.  
 Schamlos verrät es das Zuviel wie Zuwenig.  
 Das Begradigen und den Wildwucher meiner eigenen Natur.  
 Gezeichnet bin ich. Von den Irrungen und Erfolgen meines Lebenslabyrinths.*

*Einzig meine Augen sind wie eh und je. Zeitlos, weder alt noch jung.  
 Null Patina.  
 Schaue ich in meine schwarzen Pupillen,  
 Ist mir, als würde ich in die Unendlichkeit gucken.*

Maja Niedermann, Guntershausen TG

## Einladung zur Preisverleihung «Prix Chronos 2008» in Zürich

Der Prix Chronos von Pro Senectute Schweiz ist ein Generationenprojekt, eine Leseanimation und ein Jugendbuchpreis in einem: Kinder zwischen 10 und 12 Jahren und Seniorinnen und Senioren haben fünf ausgewählte Jugendbücher zum Thema Generationenbeziehungen gelesen. Der Prix Chronos 2008 wird am 23. April 2008 von 16 bis 17.30 Uhr im Theater am Neumarkt in Zürich verliehen. Zu diesem Anlass laden wir die Leserinnen und Leser der Zeittupe herzlich ein.

Moderiert wird die Veranstaltung von Matthias Nold. Neben einer Lesung bietet die Feier weitere Höhepunkte: Die Jugendlichen erhalten ihr Teilnahmezertifikat, beim Wettbewerb gibt es Preise zu gewinnen, und wer möchte, darf eines der Prix-Chronos-Bücher mit nach Hause nehmen. Und selbstverständlich findet der Austausch zwischen den Generationen über die gelesenen und über reale Geschichten seinen Platz. Wer Lust hat, geht anschliessend an die «Bookparade» in der Innenstadt.

Die Preisverleihung findet am UNESCO-Welttag des Buches statt – das ist kein Zufall. An diesem Tag wird Zürich zur Buch- und Lesestadt! Sie können an den vielen Aktivitäten teilnehmen. Es beginnt bereits am Morgen mit dem Büchermarkt «Les Bouquinistes» auf der Gemüsebrücke, einem Kinder- und Jugendprogramm im Literaturhaus und zahlreichen Lesungen in Buchhandlungen. Um 18 Uhr findet die grosse «Bookparade» statt: Hunderte von Leserinnen und Lesern marschieren mit ihren Lieblingsbüchern durch die Zürcher Innenstadt. Ab 20 Uhr trifft man sich zum Literatur- und Lesefest im Theater und der Wirtschaft Neumarkt. Auf zwei Stockwerken gibt es Lesungen von bekannten Schweizer Autorinnen und Autoren.

### Weitere Informationen finden Sie auch online:

<http://www.weltbuchtag.ch>  
<http://www.bookparade.ch>  
<http://www.prix-chronos.ch>

Anmeldungen zur Preisverleihung nehmen wir gern entgegen. Pro Senectute Schweiz, Bibliothek, Bederstrasse 33, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 81 oder Mail [prix.chronos@pro-senectute.ch](mailto:prix.chronos@pro-senectute.ch)

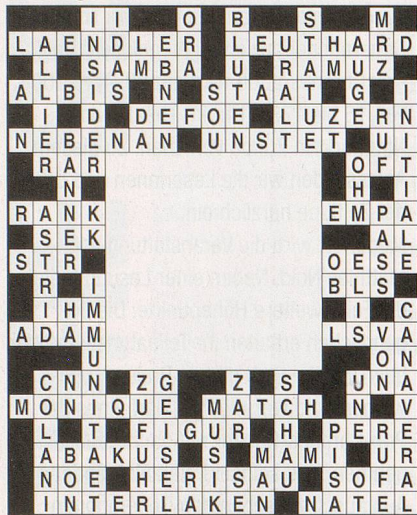
**Lösungen und Gewinner****Kreuzwörterrätsel 1/2 2008**

Lösungswort: SIMBABWE

Zwei Übernachtungen für zwei Personen im Kurhotel Bad Ramsach hat gewonnen: Ruth Tschudy, Zürich.

**Kreuzwörterrätsel 3-2008**

Lösungswort: FUNCHAL

**Millionenspiel 3-2008**

Lösungswort: LANGSPIELPLATTE

**Zeitraffer 1/2-2008**

Saffa – die Frauenarbeit im Schaufenster.  
Richtige Antwort B: 1958. Gewonnen haben: Wilhelm Bohner, Zuchwil SO; Bethli von Grünigen, Turbach BE; Paul Salzmann, Thalwil ZH

**Sudoku 4-2008**

6	4	1	7	8	3	2	9	5
3	7	5	4	2	9	1	6	8
9	8	2	1	6	5	4	3	7
4	5	3	2	1	6	8	7	9
2	6	9	8	3	7	5	4	1
8	1	7	5	9	4	6	2	3
5	2	6	3	7	8	9	1	4
1	3	8	9	4	2	7	5	6
7	9	4	6	5	1	3	8	2

7	8	6	1	9	3	4	5	2
3	9	5	8	2	4	7	1	6
1	2	4	6	7	5	8	9	3
8	1	7	4	5	6	2	3	9
6	3	2	9	8	7	1	4	5
4	5	9	2	3	1	6	7	8
2	7	8	5	4	9	3	6	1
9	4	1	3	6	8	5	2	7
5	6	3	7	1	2	9	8	4

# Gut schlafen und erholt aufwachen...

## Mit dem IncoSan® Nackenkissen

Das orthopädische Kissen, welches Sie im Schlaf vergessen lässt, was Nacken-, Rücken-, und Schulterverspannungen bedeuten! Auch Spannungskopfschmerzen können von schlechter Schlafhaltung herrühren!



Das orthopädische Nackenkissen wird mit einem 3-teiligem Baumwoll-Frotée Bezug geliefert.

Seit über 20 Jahren wird dieses orthopädisch von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen.

### Was unterscheidet das IncoSan®-Kissen von anderen Kissen?

Der durchdachte Aufbau und die verwendeten, hochwertigen Materialien. Es besteht aus einer integrierten Nackenrolle, zwei höheren Seitenteilen und einem federnden Mittelteil.

Medizinische Studien renommierter Kliniken äussern sich sehr positiv über die Anwendung dieses von IncoSan vertriebenen Nackenkissens, u.a. bei:

- Nackenschmerzen
- Schulterbeschwerden
- Rückenbeschwerden
- Kopfschmerzen/Migräne
- Schleudertrauma etc.

Um einen erholsamen Schlaf wiederzufinden, probieren Sie sofort das orthopädische Kissen von IncoSan®.



**IncoSan**  
Gesundheits-Produkte

IncoSan GmbH

Postfach Tel. 0848 748 648  
9029 St. Gallen Fax 071 274 68 47  
www.incosan.ch info@incosan.ch

### GUTSCHEIN FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

Zurücksenden an : IncoSan-Postfach-9029 St Gallen, Tel 0848 748 648 – Fax 071 273 68 47

**JA, ich möchte auch besser schlafen.**  
Senden Sie mir gegen Rechnung:

Code 2047

Menge

Nackenkissen « SOFT » (bis 65 kg)

Menge

Nackenkissen « NORMAL » (ab 65 kg)

Zum Preis von Fr. 139.90 (zzgl. Fr. 6.95 Porto/Verpackung) mit garantiertem Rückgaberecht innerhalb von 14 Tagen (in Originalverpackung), inkl. 3-teiligem, weichem Baumwoll-Frotée Bezug im Wert von Fr. 39.90.

Name/Vorname

Strasse