

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Ihre Seiten

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

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

# Ihre Seiten

## Gesucht

→ Ein Leser sucht den Text eines Sinnspruchs, der eingangs etwa so lautet: «Jeder Mensch trägt eine Maske (...) – nur an der Fasnacht trägt er keine.»

→ Eine Leserin sucht für einen Freund, einen pensionierten Bähnler, das Gedicht von Fridolin Tschudi, von dem sie nur noch weiss: «Das Stätionchen duckt sich bang, abseits vom Dorf...»

## Gefunden

→ Das «Träne-Lied» mit der ersten Strophe «Si rugeled und chugeled, und d Bäggli wärded nass...», das in der Juni-Zeitlupe gesucht wurde, wurde gefunden.

→ «Sie war kaum 16 Sommer alt, unschuldig und nichts weiter.» So beginnt das Gedicht «Phidile» von Matthias Claudius (1740–1815), das ebenfalls in der Juni-Zeitlupe gesucht wurde.

→ «Do wär eues Fränkli, guete Ma, sie hönd gad no ää Brötli gha» ist die Pointe eines Appenzeller Witzes.

→ Das Frühlingsgedicht «D Schlüsselblüemli chöme wider, chlättere dür ds Börtli uuf...» wurde uns zugeschickt.

→ Das Lied «Ein volles Heil» wurde von A. Lerch komponiert, die Strophen stammen aus der Feder von H. J. Breiter.

## Vergriffenes

→ Früher gab es ein Heftchen zum Zeichnenlernen mit dem Titel «Pünktchen, Pünktchen, Komma, Strich – und fertig ist das Clowngesicht (oder Mondgesicht)». Gibt es dieses orangefarbene Heft noch irgendwo? Es darf auch beschädigt sein. Gerne bezahle ich dafür.

Dora Tanner, Lorbeerstrasse 8, 3018 Bern

→ Ich suche Märchen der Gebrüder Grimm, herausgegeben von der Schweizerischen Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte SBS (A5-Format): «Der Froschkönig», «Aschenbrödel», «Schneewittchen», «Der Wolf und die sieben Geisslein», «Der gestiefelte Kater»,

## Liebe Leserin, lieber Leser

Die Zeitlupe dankt Ihnen für Ihre Beiträge. Vor allem freut sie sich über Fotos, Bilder und Illustrationen. Bitte haben Sie aber Verständnis dafür, dass 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 auch ein an Sie adressiertes und frankiertes Rückantwortcouvert (Format C5) zusenden.

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

«Dornröschen», «Frau Holle» und «Hans im Glück». 42 dieser Märchen besitze ich und diese acht suche ich seit bald zwei Jahren.

Ruth Sprenger, Wolfzangen 60,

8413 Neftenbach, Telefon 052 315 19 73

→ Ich suche die «Zimmerli-Bibel», ein Lehrbuch aus den Jahren 1950–1970, für Mechaniker, Dreher, Werkzeugmacher.

Inserat

## Shiatsu bei Schulter- und Nackenschmerzen

Schalterschmerzen zeigen sich überwiegend als sogenannte Weichteilschmerzen im Bereich der Schultergelenke, Schulterblätter und des gesamten Schultergürtels. Meist sind Muskeln, Sehnen, Gelenke oder Schleimbeutel betroffen. Häufig sind Schulterschmerzen Folgen einer falschen Haltung, von monotonen Bewegungsabläufen oder Ängsten und Stress.

### Wie wirkt Shiatsu bei Schulter- und Nackenschmerzen?

Shiatsu bewirkt eine wirkungsvolle Tiefenentspannung, löst Blockaden und Stauungen im Energiefluss und schafft nachhaltig Erleichterung im Falle von muskulären, stressbedingten Verspannungen und durch Krankheit entstandene Schmerzen. Durch die Behandlungen mit Shiatsu wird ebenfalls in kurzer Zeit eine bessere Eigenwahrnehmung erreicht, die hilft, im Alltag zu spüren, wie die Spannungen auftreten und die Schmerzen vermieden werden können.

### Beispiel aus der Praxis

Eine junge Frau, 22-jährig kommt mit starken Schulterschmerzen ins Shiatsu. Die Schmerzen sitzen im Schultergürtel beidseitig, strahlen nach oben durch den Nacken hinauf in den Kopf und den Rücken hinunter und blockieren teilweise die Wirbelsäule durch hef-

tige Schmerzen. Bei Behandlungsbeginn sind die Schmerzen in Nacken und Kopf unerträglich sie erkennt keine Ursache dafür. Ansonsten ist die Klientin gesund, wirkt jedoch schwach und kraftlos.

Bei Behandlungsbeginn liegt sie auf dem Rücken, der Kopf ist massiv nach rechts abgedreht. Sie hat starke Schmerzen (Skala 10), auf die Frage, nach einem Unfall, sagt sie, dass sie vor 2 Monaten gestürzt sei. Sie war damals beim Arzt, deswegen machte sie keine Verbindung zu den aktuellen Schmerzen. Die Behandlung fokussierte sich auf das Lösen der Spannungen im Nacken, Schultergürtel und Wirbelsäule. Die Klientin erkennt, dass dieser Sturz eine für sie traumatische Erfahrung gewesen ist, was in die Behandlung mit einbezogen wird. Bereits nach der ersten Behandlung spürt sie eine deutliche Erleichterung. In weiteren Behandlungen gleichen wir ihren geschwächten Energiehaushalt aus. Nacken, Schultergürtel und Wirbelsäule werden in der Tiefe entspannt, die Blockaden gelöst und auch die zugrunde liegende Emotion angesprochen. Die Lebensenergie kommt wieder in Fluss. Nach 3 Behandlungen waren die Schmerzen auf der Skala noch bei 3 und nach wenigen weiteren Sitzungen konnte die Behandlung erfolgreich abgeschlossen werden.



### Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte Therapeutinnen?

Weitere Informationen über Shiatsu, das Mitglieder Verzeichnis des Berufsverbands und Schulen mit anerkannten Berufsausbildungen erhalten Sie über [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) oder **Shiatsu Gesellschaft Schweiz**, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel. 056 427 15 73. Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht.

Herr Zimmerli war der Schöpfer dieses Buches und Lehrmeister der Auszubildenden in den Von-Roll-Werken in Gerlafingen.

Heinrich Strauss, Eigerweg 6, 3422 Kirchberg, Mail henry.strauss@bluewin.ch

→ Ich suche das alte Kochbüchlein (Taschenbuchformat) «222 Rezepte».

Susanne Holderegger, Giessenstrasse 4, 8608 Bubikon

→ Ich suche folgende Musiknoten: Blockflötenmusik für Spielkreis Willy Trapp, «Vier heitere Tanzsuiten für Blockflöten und Klavier». Ich benötige nur die Ausgabe für Klavier (Karthause Verlag, Verlags-Nr. K 18 A). Marlise Gautschi,

Mittlere Gerberstrasse 2, 8400 Wintertur, Telefon 052 232 89 69

→ Als Rollstuhlfahrerin habe ich viel Zeit zum Lesen. Vor 45 Jahren, in meiner Kinder- und Jugendzeit, «verschlang» ich die Bücher von Ida Frohnmeier. Vor allem die Fortsetzungsgeschichten von

Gotte Greta hatten es mir angetan. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Bücher von Ida Frohnmeier nochmals lesen könnte. Ich wohne in der Nähe von

St. Gallen und könnte die Bücher auch abholen, wenn sie mir ausgeliehen würden. Beatrice Andeer, Hirschenstrasse 5, 9200 Gossau SG, Tel. 071 385 86 02, Mail beatrice@andeer.name

## Lösung

**Sommerquiz Zeitlupe Nr. 7/8:** Lösungswort: EISWUERFEL

**Profirätsel Zeitlupe Nr. 7/8:** Lösungswort: EULEN

## «Musik und Geschichten» – immer dienstags auf Radio SRF Musikwelle

Immer dienstags um 10.45 Uhr wird auf SRF Musikwelle in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift Zeitlupe die Rubrik «Musik und Geschichten» im Radio ausgestrahlt. In dieser Rubrik erzählen die Musikredaktoren und -redaktorinnen der SRF Musikwelle spannende Anekdoten und Wissenswertes zu bekannten Melodien und berühmten Interpreten. Aber auch Vergessenes und musikalische Raritäten aus den Sparten der Volks- und Unterhaltungsmusik werden an dieser Stelle vorgestellt und Perlen aus dem Musikarchiv, wie sie nur auf der SRF Musikwelle zu hören sind. Schicken Sie Anregungen und Suchaufträge nach unauffindbaren Melodien an diese Adresse:

Radio SRF Musikwelle, «Musik und Geschichten», Brunnenhofstrasse 22, 8057 Zürich.

Radio SRF Musikwelle empfangen Sie über Digitalradio, Kabel, Internet und Satellit.



Inserat

# Bewegungs-Regenerator

Hält Sie aktiv, fit und beweglich bis ins hohe Alter **Schont Gelenke und Knochen** – ohne Sturzgefahr Seit 20 Jahren erprobt von Senioren und Reha Kunden



Einfach und leicht zu transportieren



Nur Beine bewegen



Nur Arme bewegen



MEDI GYM®

MEDI GYM® bewegt Sie ohne Kraftanstrengung **automatisch.**

**Jetzt GRATIS ZU HAUSE TESTEN!**

Nähere Informationen:  
**Tel 044 787 51 78**  
**info@medigymgmbh.ch**

## GRATIS-TESTWOCHE

Wir liefern, montieren, instruieren und holen wieder ab: Sie können den Bewegungs-Regenerator **eine Woche kostenlos zu Hause testen!**

Ja, ich möchte von Ihrem Angebot profitieren:

Vorname

Name

Str./Nr.

PLZ/Ort

Tel

Mobile

Coupon einsenden an:  
**Medi-Gym GmbH**  
Postfach 347, CH-8807 Freienbach  
**info@medigymgmbh.ch**  
**Tel 044 787 51 78**