

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Band:** 57 (1979)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Ferien- und Reisetips für Senioren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722658>

### **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:** 08.11.2024

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



# Ferien- und Reisetips für Senioren



Foto H. P. Klauser

Die einen wandern in den Bergen . . .

## Ratschläge eines Arztes

*Die Ferienzeit naht, und bald werden wieder Tausende ihre Koffer packen und in alle Himmelsrichtungen ausfliegen. Reisen ist heute einfach und bequem geworden. Trotzdem lohnt es sich, diese Hinweise zu lesen.*

### **Nicht bis im letzten Moment hetzen**

Selbstverständlich möchte niemand in den Ferien krank werden, denn die Urlaubstage pro Jahr sind knapp bemessen. Erholungsferien fangen mit den Vorbereitungen an. Man sollte nicht bis zur letzten Minute arbeiten und herumhetzen. Ein Ruhetag vor der Reise — ebenso nachher — zahlt sich aus. Man reist ausgeschlafen besser, und es arbeitet sich wieder leichter, wenn man noch einen freien Tag vor Wiederbeginn der Arbeit eingeschoben hat.

### **Auto**

Erholung heisst nicht, Hunderte von Kilometern pro Tag abzuspulen. In zehn Tagen rund um Italien oder zwei Wochen für eine

Reise im Auto bis in den Süden Portugals und zurück haben mit wirklichen Ferien nichts mehr zu tun. Auto fahren ist ein Stress, auch wenn man es nicht wahrhaben will.

Leicht gekleidet, wenig und leicht essen während der Fahrt, genügend trinken (keinen Alkohol!) schützen vor unangenehmen Ueberraschungen.

### **Flugzeug**

Wägen Sie das Gepäck zu Hause vor Antritt der Reise. Dies erspart Ihnen Aerger, denn Uebergepäck ist sehr teuer. Die Körperwaage des Badzimmers genügt. Sorgen Sie für die richtigen Reisedokumente, und denken Sie an den internationalen Impfausweis (gelb).

Nicht mit dem Flugzeug reisen sollten Patienten mit akuter Thrombose, hohem Blutdruck (besonders mit hohem diastolischem Druck), bestimmte Herzpatienten und schwere Asthmatiker. Man kann als Faustregel sagen: wer hundert Meter gehen und 12 Stufen ohne Beschwerden steigen kann, darf im allgemeinen auch mit dem Flugzeug reisen. Doch fragen Sie Ihren Arzt, das ist im Zweifelsfall besser.

### **Luft- und Seekrankheit**

Wer darunter leidet, sollte vor Antritt der Reise ein geeignetes Medikament nehmen oder sich vom Hausarzt das entsprechende Mittel verschreiben lassen. Rechtzeitig eingenommen, helfen diese Präparate recht gut. Im Flugzeug wird häufig ein verlockendes Menü offeriert. Essen Sie, wenn Sie empfindlich sind, nur wenig. Achtung auch vor dem Alkohol. Rauchende Mitreisende können das Auftreten der Luftkrankheit auch begünstigen.

### **Vorsichtsmassregeln**

**Zuckerkrank:** Kontrolle der guten Einstellung. Aufklärung über die richtige Diät besonders hinsichtlich der möglichen andern Ernährung oder den andern Essenszeiten im Ferienort. Dies gilt besonders für südliche





... die andern machen die Kreuzfahrt ihres Lebens.

Foto I. Haufler

Länder und für Hotelkost (Tabletten mitnehmen!).

**Hypertoniker:** Kontrolle des Blutdrucks vor den Ferien und Mitnahme der verordneten Medikamente in genügender Menge.

**Herzinfarkt-Patienten:** Eine Reise sollte erst nach einer Rekonvaleszenz von mindestens sechs Monaten angetreten werden.

**Allergiker:** Medikamente mitnehmen: Oft erhält man in einem fremden Land nicht die entsprechenden Präparate, oder sie heissen dort anders (den Apotheker fragen). Allergiker gegenüber Antibiotika, Barbituraten oder andern Substanzen sollten eine Bescheinigung mitführen (z. B. Notfallausweis), damit der behandelnde Arzt im fremden Land sofort Bescheid weiss und das Medikament vermeidet.

**Verstopfte und Träger von Hämorrhoiden:** Ebenfalls genügenden Vorrat an gewohnten Mitteln mitnehmen. Gerade in den Ferien kann sich eine Verstopfung verstärken (Wärme, Klima, andere Kost usw.). Ver-

stopfung plus Hämorrhoiden können zu sehr unangenehmen Zwischenfällen führen und die Ferien komplett verderben.

### Sonnenbaden

Bräune ist heute zwar der Massstab für gelungene Ferien geworden, doch sollte man sich trotzdem um seine eigene Haut grössere Sorgen machen. Bräunende und verbrennende Sonnenstrahlen können, wenn sie der Haut im Uebermass zugemutet werden, zu direkten Schäden führen. Der Sonnenbrand ist bekannt. Viel wichtiger ist jedoch die Spätwirkung, die zu schnellerem Altern der Haut führt, wenn bei jeder Gelegenheit in der Sonne gebraten wird.

Sonne ist gut, aber in massvoller Dosierung. Man wird auch auf Spaziergängen braun. Sonnenstrahlung kann bei dazu disponierten Menschen zu Ueberraschungen führen. Wenn die Haut z. B. mit Kölnisch Wasser eingerieben wird, kann es an diesen Stellen zu einer verstärkten Pigmentierung kommen. Auch gewisse Medikamente, die eingenommen werden, können einen solchen Effekt haben.



### **Achtung: Sonnenflecken!**

Das stundenlange «Braten» an der Sonne ist diesen Sommer gefährlicher als sonst. Grund: Hautkrebs droht! Schuld daran ist die gesteigerte Sonnenfleckenaktivität, die einem elfjährigen Zyklus unterliegt und demnächst ihr Maximum erreicht. Die verstärkte Sonnenfleckenaktivität schwächt nämlich den Ozongürtel um die Erde, der unseren Planeten und alle Lebewesen darauf vor der äusserst gefährlichen Weltraumstrahlung schützt.

### **Schwimmbäder**

Wärme, Feuchtigkeit und organische Substanzen (Holz, Kokosmatten usw.) sind ideale Bedingungen für das Wachstum von Pilzen. Sehr leicht kann man sich unter diesen Verhältnissen einen Fusspilz auflesen. Es ist daher vorteilhaft, leichte Gummibadeschuhe zu tragen.



## **Günstige Ferienzeit – günstiger Hotelpreis**

400 Hoteliers, Mitglieder des Schweizer Hotelier-Vereins, bieten in der ruhigen Ferien- und Reisezeit vorteilhafte Preise für Unterkunft und Frühstück, Halb- oder Vollpension an.

Die Ermässigungen geniessen **alle** Inhaber des Altersbahnabonnements und deren Ehegatten!

**Das Verzeichnis der beteiligten Hotels erhalten Sie am SBB-Bahnschalter, in Ihrem Reisebüro oder mit diesem Inseratcoupon.**

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

**Schweizer Hotelier-Verein  
Postfach 2657, 3001 Bern  
Tel. 031/461881**

### **Essen und Trinken**

Reisen bedeutet auch, mit andern Nahrungsmitteln, anderer Zubereitung, andern Essenszeiten, verändertem Klima, andersartigen hygienischen Verhältnissen und den landesüblichen Krankheiten bzw. Infektionsmöglichkeiten in Berührung kommen.

Wenn man nicht ganz sicher ist, ob die hygienischen Verhältnisse einwandfrei sind, verzichte man auf rohe Speisen. Auch beim Braten dringt die Hitze nicht ausreichend bis in das Innere vor, um sicher alle Bakterien abzutöten. Vorsicht ist bei Mayonnaise geboten.

Wasser aus der Leitung sollte nie ungekocht getrunken, auch nicht zum Zähneputzen verwendet werden. Besser ist es, einwandfreies Mineralwasser zu trinken (Originalabfüllung). Tee, Bier, Colagetränke usw. eignen sich ebenfalls. Die zu Getränken angebotenen Eiswürfel sind zu vermeiden.

In warmen Gegenden, auch bei Schiffsreisen, verdunstet der Körper wesentlich mehr Wasser als daheim. Mit dem Schweiß verliert der Körper Kochsalz. Es kommt dadurch zu einem relativen Kochsalzmangel, der sich negativ auswirken kann. In warmen oder heissen Ländern heisst es deshalb: bewusst viel trinken und, wo immer es möglich ist, noch salzen. Es bestehen Hinweise dafür, dass Durchfall, der oft am 3. oder 4. Tag auftritt, mitbedingt ist durch diese Aenderung des Flüssigkeits- und Salzhaushalts. Verstärkte Verdunstung kann auch zu hartnäckiger Verstopfung führen, da sich der Organismus die fehlende Flüssigkeit aus dem Darminhalt zurückholt.

Auf Salate sollte man verzichten, es sei denn, die hygienischen Verhältnisse sind sehr gut. In vielen Ländern muss man mit Wurminfektionen rechnen, auch wenn der Salat in Salzwasser gewaschen wird.

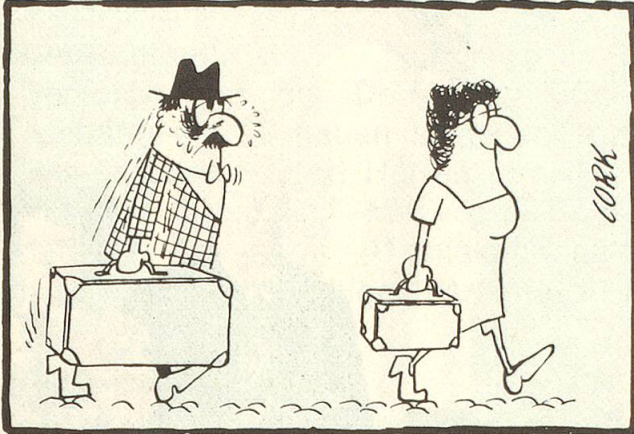
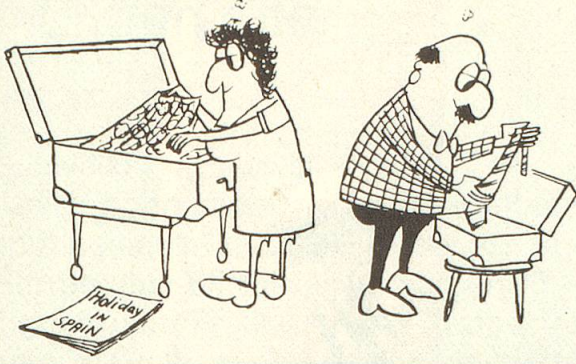
### **Krankheit am Ferienort**

Durch die Umstellung auf ein anderes Klima (Reizklima) können ruhende Herde in Zähnen, Mandeln, Blinddarm aktiviert werden. Bekannt ist die Sommerangina.

Am häufigsten tritt der Reisedurchfall auf. Es wurden unter «Essen und Trinken» bereits einige Faktoren genannt. Oft spielt auch der hohe Fettgehalt der ungewohnten



S-132



Ernährung eine Rolle. Magenschmerzen und Darmkoliken leiten diese Krankheit ein. Es kommt zu Durchfall, und es kann Fieber auftreten. Der Erreger ist meist ein Virus, gegen das wenig zu tun ist. Es können aber auch Erreger sein, die in die Paratyphusgruppe gehören. Hört der Durchfall nach 36 Stunden nicht auf, oder verschlimmert sich die Erkrankung rasch, dann ist unbedingt ein Arzt zu rufen. Starke Durchfälle schwächen einen Patienten unglaublich rasch.

### Impfungen

Sie sollten rechtzeitig gemacht werden. Und nicht nur die gesetzlich vorgeschriebenen. Als notwendige Basisimpfungen für die Ferien gelten Tetanus (Einspritzung) und Kinderlähmung (Polio, oral). Je nach Gegend empfehlenswert sind Typhus und Paratyphus (oral), Pocken, Cholera, evtl. Gelbfieber.

Die durch den Arzt ausgefüllten Impfpässe (auch in Apotheken erhältlich) müssen anschliessend durch ein kantonales Gesundheitsamt mit einem Stempel versehen werden. Erkundigen Sie sich bei den kantonalen Sanitätsbehörden nach den lokal gültigen Vorschriften.

Aus «Optima»

## Ferienparadies Schweiz

Ferien im eigenen Land werden immer beliebter, und viele Eidgenossen, des weltweiten Herumreisens überdrüssig geworden, entdecken ihre Heimat mit den Augen eines waschechten Urlaubers.

Die touristische Vielfalt unseres Landes bringt auch viele Fragen mit sich. Zum Glück gibt's die **Schweizerische Verkehrszentrale in Zürich** (Bellariastr. 38, Tel. 01 / 202 37 37), wo jedes, aber auch wirklich jedes Problem gelöst werden kann. Zwar werden weder Reisen noch Reservationen vermittelt, aber man berät, informiert und fördert so den Individualtourismus.

Die grösste Stärke der SVZ besteht in einer grandiosen Sammlung von Publikationen, die unentgeltlich zugeschickt werden (bitte per Postkarte bestellen!). Für Sie, liebe Leserinnen und Leser, haben wir einen generellen Ueberblick zusammengestellt. Sie können unter folgenden, meist reich bebilderten Publikationen wählen:

### Senioren-Pässe der Deutschen Bundesbahn

Damen ab dem 60. und Herren  
ab dem 65. Lebensjahr

bietet die Deutsche Bundesbahn  
den **Senioren-Pass A** (Fr. 47.—)

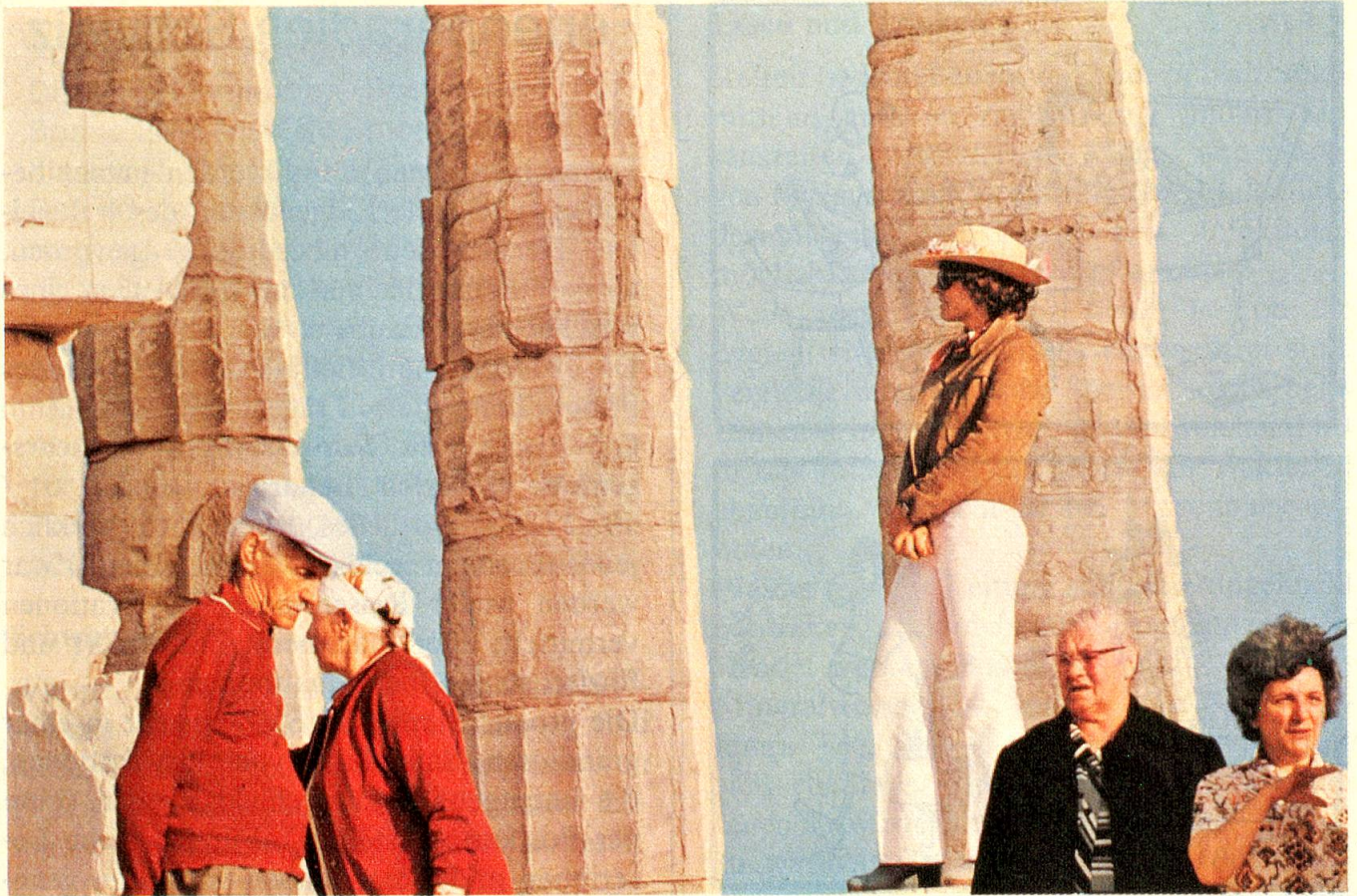
für Fahrten an Di/Mi/Do

oder den **Senioren-Pass B** (Fr. 93.—)  
für Fahrten an allen Tagen.

Mit dem Senioren-Pass können Sie 1 Jahr  
lang beliebig oft Billette 1. und 2. Klasse  
mit **50% Ermässigung** für Reisen  
nach Deutschland beziehen.

Weitere Auskünfte und Prospekte  
erhalten Sie bei den Auskunfts-Büros  
der Deutschen Bundesbahn  
in Basel, Bad. Bahnhof, Tel. 061 33 76 76  
in Schaffhausen, Tel. 053 5 45 79





*Auf den Spuren früherer Kulturen — hier auf der Akropolis in Athen.*

*Foto I. Haufler*

— **Grossprospekt Schweiz** (Kultur, Wirtschaft, Wissenschaft, Tourismus auf einen Blick)

— **Veranstaltungskalender** (rund 3000 Anlässe, auf Winter und Sommer verteilt)

— **Winter-Pauschalangebote** (Einzelprospekte für Langläufer, Skiwanderer, Skifahrer oder -akrobaten, Eisläufer, Curler und Nichtskifahrer sowie mit Städtearrangements)

— **Sommer-Pauschalangebote** (mit Prospekten für Wandern, Bergsteigen, Fitness, Tennis, Golf, Sommerskifahren, Reiten, Radfahren, Wassersport, Angeln, Musik, Bewegung, Spiel, Kunst, Kultur, Kunsthandwerk, Zeichnen, Malen, Fotografieren und Filmen)

— **Revue «Schweiz»** (die in den Bahnen zu finden ist; jährlich Fr. 16.50)

— Strassenkarten, Motelliste, Hotelführer

— **«Auf Wanderwegen durch die Schweiz»** (neu mit Routen entlang den Flussläufen)

— Angaben über originelle Museen, Wasserfälle, Höhlen, Grotten, Schluchten, Archäologie, regional ausgesuchte Gastronomie, Brücken, Burgen, Schlösser, Denkmäler, Schlachten, Gletscher, Schaukäsereien, Märkte, Messen, Spuren der Römer, urchige Sportarten oder Wein . . .

— und . . . und . . . und



*Foto Candid Lang*

*Spielen gehört auch zu erholsamen Ferien.*



## Reisevergünstigungen im dritten Alter

### Schweiz:

Altersabonnement: Jahres-Halbtaxabonnement für Damen über 62 und Herren über 65 zum Preis von Fr. 80.— statt regulär Fr. 360.—. Bei Erstbestellung braucht es Pass oder Identitätskarte und eine neuere Passfoto.

### Deutschland:

Senioren-Pass der Deutschen Bundesbahn mit 12 neuen Vorteilen, für Damen über 60 und Herren über 65. Variante Dienstag—Mittwoch—Donnerstag Fr. 47.— (Halbtaxabonnement). Täglich gültige Variante Fr. 91.—.

### Oesterreich:

Jahres-Halbtaxabonnement Fr. 14.40 (gültig ein Kalenderjahr), für Damen ab 60, Herren ab 65.

### Frankreich:

«Carte vermeil», Jahresabonnement für 30 Prozent Reduktion Fr. 15.— für Damen ab 60, Herren ab 65.

### Italien:

Keine speziellen Angebote. Reisen aber sonst billig.

### Dänemark:

In Kombination mit deutschem Senioren-Pass auch billiger.

Viele **lokale Vergünstigungen** existieren, so führt die **Zürichsee-Schiffahrtsgesellschaft** eine Aktion für Senioren durch: Alle im AHV-Alter stehenden Fahrgäste bezahlen auf der Nachmittagsrundfahrt nur die Hälfte und erhalten dazu ein Stück Gratiskuchen!

Alle, die an einer Senioren-Jass-Fahrt auf dem **Vierwaldstättersee** teilnehmen, bezahlen nur den halben Fahrpreis. Das «Jass»-Schiff fährt im Sommer jeden zweiten und vierten Mittwoch.

**Informationen: SBB-Auskunftsdienst**

## Viel Leistung für wenig Geld:



## Migros-Reisen nach Österreich

Ferien für Senioren in Österreich:

- erholsam und abwechslungsreich
- aufmerksame Reiseleitung
- preisgünstig
- und noch viel, viel mehr. Lassen Sie sich überraschen!

Zum Beispiel von

### *Gams in der grünen Steiermark*

Zweitägige abwechslungsreiche Hin- und Rückreise im bequemen Autocar. Erholung im südsteirischen Kurort Gams, dem «Dorf der Herzlichkeit», mit seinen Weingärten, grünen Hügeln – und liebenswerten Menschen. Drei Tagesausflüge (Lippizaner-Gestüt in Piber, Graz und Fahrt durch die Süd- und Weststeiermark) im Preis inbegriffen!

**Pauschalpreis 448 Franken!**

(9tägliches Arrangement)

**Abfahrten** ab Zürich: 9., 16., 30. Juni, weitere Abfahrten im September und Oktober.

oder

### *Österreichs «Weinviertel» . . .*

. . . zwischen der einmaligen, bezaubernden Donaulandschaft der Wachau und den romantischen Burgen und Städtchen im böhmisch/mährischen Grenzgebiet gelegen. Fünftägiger Aufenthalt im idyllischen Ferienort Gars am Kamp. Zweitägige Hin- und Rückreise im Autocar. Verschiedene Ausflüge, u. a. Donaufahrt und Besichtigung des Benediktinerstifts Melk, im Preis inbegriffen.

**Pauschalpreis 542 Franken!**

(9tägliches Arrangement)

**Abfahrten** ab Zürich: 8., 15. und 29. September, 6. und 13. Oktober.

Prospekte und Anmeldungen: **Hotelplan**, Abt. Migros-Reisen, Seidengasse, Zürich, Telefon 01 - 211 06 50, oder bei der nächstgelegenen Hotelplan-Filiale.



## Kennen Sie das Bahnhofshilfswerk?

Wohl möchten manche ältere Menschen noch auf Reisen gehen, doch fürchten sie sich vor dem Umsteigen in grossen Bahnhöfen, wo sie sich nicht auskennen und wo alles rennt und hetzt, ohne Rücksicht zu nehmen auf Alte und Behinderte. Doch gibt es schon seit vielen Jahren das **Bahnhofshilfswerk** der «Freundinnen junger Mädchen» oder der «Pro Filia» — nur kennen es die wenigsten, obwohl sie die Helferinnen mit ihren rot-weiss-gelben Armbinden oft bei den Zügen warten sehen.

### Zum Beispiel: Hauptbahnhof Zürich

Wir wollten wissen, wie sich der Alltag dieser Bahnhofshelferinnen abspielt, und fragten dazu Frau Johanna Trüb, die uns im gemütlichen «Stübli» im Hauptbahnhof Zürich — gegenüber den Gleisen 14 und 15 — erwartet. Dieser Aufenthaltsraum hängt voller

Fahrpläne und Plakate, und am Fenster zieht der unabsehbare Fussgängerstrom im Bahnhof vorbei. Nebenan befindet sich ein kleiner Raum, wo manchmal ein erschöpfter Reisender sich hinlegen oder eine junge Mutter ihr Kind stillen kann.

Am Stubentisch zeigt uns Frau Trüb ihre Liste für die kommenden Tage, auf der alle gemeldeten Ankünfte und Abfahrten eingetragen sind.

An jedem Werktag treffen z. B. im Hauptbahnhof zwischen 7 und 9 Uhr blinde Erwachsene und Kinder ein, die entweder zur Arbeit oder in die Schule gehen wollen. Ihnen hilft eine der vier Bahnhofshelferinnen, die sich jeweils nach fünf Stunden ablösen.

Heute, um 10.00 Uhr, soll ein 88jähriger sehbehinderter Mann auf den «Transalpin» nach Innsbruck gebracht werden, er kommt eine halbe Stunde zuvor selbständig ins «Stübli». Nachher muss eine schwer gehbehinderte Frau vom Schnellzug aus Chur abgeholt werden, der Rollstuhl steht im Gang bereit und erleichtert Aeltern und Behin-



*Frau Trüb fährt einen älteren Passagier, der nicht mehr weit gehen kann, im Rollstuhl zum Zug.*





*Draussen vor dem Bahnhof wird Herr K. zu einem Taxi gebracht. Fotos H. P. Klauser*

dernten den oft langen Marsch vom Zug, wo die vordersten Wagen — warum eigentlich? — meist Erstklasswagen sind. Im Sommer kommen viele Tramper an, die vor allem ein Nachtquartier suchen.

Die Helferinnen stehen für alle Reisenden bereit, seien es nun Kinder, Jugendliche, Blinde, Behinderte, Alte oder Fremdarbeiter, Familien oder Gruppen. Empfehlenswert ist natürlich die telefonische Voranmeldung. Alle Hilfeleistungen sind kostenlos, doch wird gerne ein freiwilliger Beitrag an die Unkosten angenommen. mk

### Die Bahnhofshilfswerke in vielen grösseren Bahnhöfen helfen

- beim Ein-, Aus- und Umsteigen
  - beim Begleiten zu Tram und Taxi
  - beim Abholen an vereinbarten Standorten
  - beim Bestellen und Lösen von Fahrkarten
  - beim Transport mit einem Rollstuhl
- Rufen Sie **unbedingt** vorher an!

### Telefonnummern in den grösseren Bahnhöfen:

Zürich-Hauptbahnhof: 01/211 92 77 (Mo—Fr 7—20.30, Sa 8—20 Uhr, So 11—19 Uhr), lange läuten lassen oder Anruf immer wiederholen.

*Die ganz besonderen*

## SENIOREN-REISEN

► gut organisiert - bewährt - preiswert ◀  
empfohlen von —RDW— und —SWFS—:

### Schöne Herbsttage an der Mosel

3 Tage ab/bis Basel **nur Fr. 199.50**

jeweils am Freitag erst um 09.00 Uhr ab Basel SBB  
immer Freitag-Sonntag ● 3 volle Tage ●

- 1 5.- 7. Oktober 1979
- 2 12.-14. Oktober 1979
- 3 19.-21. Oktober 1979
- 4 26.-28. Oktober 1979

**Freitag:** Fahrt nach **Baden-Baden**. Besuch des Kurparks und Bummel durch die schöne Altstadt. Mittagspause. **Durchs Pfälzer Bergland und den schönen herbstlichen Hunsrück ins liebe Moseltal.** Zweimaliges Übernachten im selben Hotel!

**Samstag:** Die herrliche ganztägige Moseltal-Rundfahrt mit Besuch von Bernkastel, Kröv, Traben-Trarbach, Zell. Besuch eines Weinkellers mit Degustation. Rückfahrt zum Hotel auf der herrlichen Höhenstrasse.

**Sonntag:** Wir fahren durch den Binger Wald und besuchen Bingen/Rüdesheim, Mainz, **Mittagshalt in Heidelberg.** 17.30 Uhr zurück in Basel.

Eine herrliche Senioren-Reise, zu der Sie sich rasch anmelden sollten.

► **GENAUES PROGRAMM** mit vielen schönen Prospekten und **Gratis-Landkarte** von Deutschland erhalten Sie von

**SENIOREN-REISEN RUDOLF WEBER**  
Postfach 546, 4005 Basel 5,  
Telefon 061 - 33 40 40 / 33 91 91

### Unsere Senioren-Reisen nach WIEN—BURGENLAND—NEUSIEDLERSEE

sind auch dieses Jahr wieder stark gefragt.  
Plätze sind an folgenden Daten noch frei:

- 1 18.-24. Juni 1979
- 2 9.-15. Juli 1979
- 3 30. Juli-5. August 1979
- 4 17.-23. September 1979
- 5 8.-14. Oktober 1979

Bei diesen speziellen Senioren-Reisen zeigen wir Ihnen zu einem Pauschalpreis von **nur Fr. 515.—** in einer Woche sehr viel. Im Preis inbegriffen sind Reise / Hotel / Essen.

1. Tag: Arlbergtunnel—Inntal—Innsbruck
2. Tag: Kaisergebirge, Berchtesgadenerland-Rundfahrt, auf der deutschen Hochalpenstrasse zum Königssee, Salzburg (Übernachtung in Salzburg!)
3. Tag: Salzkammergut - **Halt am Mondsee** - zur Donau und mit dem Schiff durch die herrliche Wachau - Wien
4. Tag: Wir besuchen **Schloss Schönbrunn und Wien**
5. Tag: Ausflug ins **Burgenland** und zum **Neusiedlersee**
6. Tag: **Durchs romantische Donautal** nach Passau
7. Tag: Heimreise

**Zustieg möglich** in Basel, Olten, Aarau, Zürich, Rapperswil, Wattwil und Buchs SG

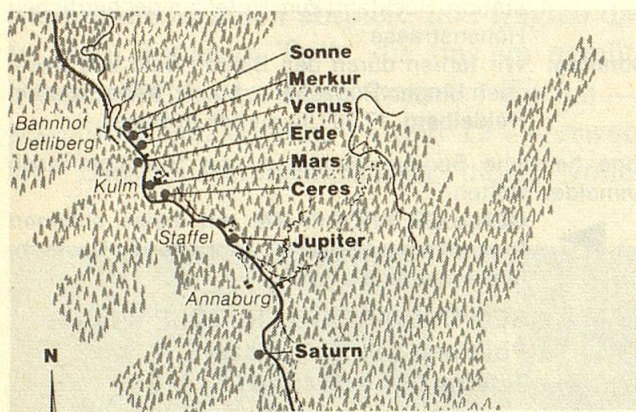
**Verlangen Sie auch hier das ausführliche Programm**  
mit vielen schönen Prospekten von Österreich  
**SENIOREN-REISEN RUDOLF WEBER**  
Postfach 546, 4005 Basel 5



Basel: 061/22 37 23, Bern: 031/22 77 88, Biel: 032/22 19 01, Brig: 028/3 16 25, Buchs: 085/6 13 55, Chiasso: 091/44/27/63, Chur: 081/24 47 71, Genf: 022/32 00 90, Lausanne: 021/23 10 00, Olten: 062/21 56 56, Romanshorn: 071/63 14 21, St. Margrethen: 071/71 15 40. An kleineren Bahnhöfen ist das Bahnpersonal zur Hilfe bereit.

**Tip:** Geben Sie Ihr Gepäck rechtzeitig auf, damit Sie nur noch mit einem umhängbaren Handgepäckstück reisen müssen.

## Kleine, grosse Reise ins Weltall



Weite Kreise der Bevölkerung interessieren sich im Zeitalter der Raumfahrt für astronomische Erscheinungen. Während sie über die Erde noch ganz passabel Bescheid wissen, hören ihre Kenntnisse beim Universum auf — die Grössenverhältnisse innerhalb unseres Sonnensystems sind auch kaum mehr vorstellbar.

Dies brachte Arnold von Rotz, Architekt und passionierter Astronom, auf die Idee eines astronomischen Lehrpfades, der massstabgetreu die einzelnen Planeten mit ihren Grössen und Abständen darstellt, alles im Massstab 1 : 1 000 000 000, d. h., ein Meter im Modell ist eine Million Kilometer im Sonnensystem. An erster Stelle beim Bahnhof Uetliberg trifft der Wanderer auf eine schlanke Metallstèle, die mit einer goldgelben Kugel aus Polyester im Durchmesser von 1,39 Metern oder 1391 Millimetern gekrönt ist, sie entspricht der effektiven Grösse der Sonne. Beim Weiterwandern stösst man

auf Merkur, Venus und Erde bis hin zu Pluto in Sonnennähe und -ferne. Der ganze Planetenweg misst siebeneinhalb Kilometer und endet beim Berggasthaus Felsenegg, wo ein Planetarium eingerichtet worden ist. So kann sich jedermann auf diesem Planetenweg ein wenig Weltraumluft um die Nase wehen lassen — Pässe, Visa und lange Vorbereitungen braucht er nicht dazu.

Dank der finanziellen Unterstützung durch die Schweizerische Kreditanstalt (SKA) und dem Entgegenkommen der Grundeigentümer konnte anfangs Mai dieses Modell unseres Planetensystems dem Publikum übergeben werden. Zusätzlich hat die SKA eine hochinteressante Broschüre herausgegeben, aus der noch viele andere Angaben herauszuspicken sind. Dieser Führer ist an den Schaltern der Uetlibergbahn, beim Verkehrsverein Zürich und bei allen SKA-Filialen gratis erhältlich. Also nächstes Mal: Treffpunkt Uranus!

mk

### Temporäres Altersheim

Die Stadt Zürich hat, was noch kaum bekannt ist, ein temporäres Altersheim. In diesem werden betagte Stadtbewohner z. B. zur Rekonvaleszenz nach einem Spitalaufenthalt, bei Ferienabwesenheit der sie betreuenden Personen, zum Ueberwintern bei beschwerlicher Heizsituation, bei einem Umbau ihrer Wohnung und in andern Notfällen aufgenommen. Im Jahre 1978 wurden hier 206 Personen vorübergehend betreut. Die maximale Aufenthaltsdauer beträgt drei Monate. Der Temporär-Pensionär muss sich verpflichten, wieder in seine Wohnung zurückzukehren. Es ist nicht bekannt, dass es sonstwo in der Schweiz eine gleichartige Einrichtung gäbe.

**Manche Banken haben spezielle Ferienratgeber:** z. B. «Ferien-Gazette» der SKA, «81 Tips für Ihre Ferien» der SBG, «Reisen 79» der Zürcher Kantonalbank, «Ferien 1979» der Sparkasse der Stadt Zürich.