Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 10

Rubrik: Lesermeinungen : gesund sein und Freude bereiten

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: 14.07.2025

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

Gesund sein und Freude bereiten

Nur wenn man auch für andere etwas tut, bekommt das Leben im Alter einen Sinn, dies das Fazit aus den Briefen unserer Umfrage zum Altersbild. Besonders hilfreich kann dabei ein Blumengarten sein. Die wichtigste Rolle aber spielt im Alter die Gesundheit.

Woran fehlte es?

Mein Altersbild hat sich im Ruhestand verändert. In den Jahren der beruflichen Belastung erhoffte ich mir für den Lebensherbst Freiräume, anstelle von Arbeit das beglückende Tun. Genau so fing es auch an. Ich freute mich meiner Freiheit und pflegte mit Intensität mein Steckenpferd, das Aquarellieren. Auch befasste ich mich mit dem Studium von Philosophen. Doch ich merkte ziemlich bald, dass dies alles meinen inneren Ansprüchen nicht genügte. Auch nicht so manche Reise in ferne Länder oder ausgedehnte Wanderungen. Ich war unzufrieden und wusste nicht so recht weshalb. Es ging mir nämlich gut. Die Gesundheit war eher besser geworden, die mir zukommende Rente war sehr ausreichend. Wo fehlte es denn? Mich brauchte ja niemand! Für wen malte ich meine Bilder? Für wen studierte ich gelehrte Bücher? Meine Frau brachte mich auf den Sprung. Ich fing an, alte und behinderte Menschen zu besuchen. Ich lernte das Zuhören. Auf eine Anfrage der Gemeinde wurde ich Beistand. So trug ich Verantwortung für jemanden, der auf meine Hilfe angewiesen war. Das Leben bekam «Sinn». Nun bin ich ein alter Mann. Die Kräfte nehmen langsam ab. Es geht nicht immer alles so, wie ich es mir einst wünschte. Doch ich übe mich in den Tugenden des Alters, in der Güte und der Dankbarkeit. Und vielleicht wird mir noch die Weisheit geschenkt, die mit einem Lächeln das Unvollkommene untadelig sieht.

Felix Walder, Schlieren

Trotz Sorgen eine schöne Aufgabe

Ich finde das Alter schön, wenn man einigermassen gesund sein darf. 1989 hatte mein Mann eine Hirnblutung und wurde ein Pflegefall. Trotz dem Schweren war auch Positives dabei. Meine drei Kinder, die Schwiegertochter und die Schwiegersöhne kamen zusammen mit den Enkelkindern abwechslungsweise mit mir ins Spital. Letztes Jahr durfte mein Mann sterben. In den Jahren seines Spitalaufenthalts hatte ich durch einen Pfarrer eine schöne Aufgabe. Ich machte Kinderhütedienst im Kirchgemeindehaus in Spiez. Heute hüte ich Kinder bei einer grossen Familie. Wenn man Kinder gern hat, ist das eine schöne Sache. Wenn man will, hat man auch im Alter eine Beschäftigung.

Hedi Zürcher, Frutigen

Mit Blumen Freude bereiten

Es ist ein Irrtum vieler Menschen, wenn sie sich ihr Pensioniertenalter zum «schön ha» vorstellen, also von der Arbeitslast befreit nur ausruhen wollen. Diese Einstellung führt zur tödlichen Langeweile. Es ist deshalb nötig, sich schon in der Arbeitsphase ein Hobby aufzubauen, sei es Singen, Tanzen, Theater spielen oder Schreiben. So wird die geschenkte Zeit im Alter zum Glücksquell. Hat man gar ein Gärtlein und Geschick zum Blumenziehen und Sträusseschneiden, um sie an Einsame zu verschenken, so kann man viel Freude bereiten und die eigene Einsamkeit verbannen.

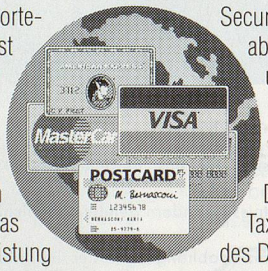
Sylvia Keller, Muri

Höhepunkte und Ängste

Die Bildreportage in der letzten Zeitlupe hat uns sehr interessiert. Wir kämen meist so heraus wie das Paar, das selig den Tanz geniesst, die Grossmutter mit ihrer Freude am Enkelkind, das Paar, das zusammen lachen kann. Wir versuchen, uns Höhepunkte zu verschaffen, auch solche, die wenig kosten. Wir helfen einander bei der Hausarbeit, pflegen Kontakte, die uns lieb sind, aber ach, es steht meinem Mann eine gros-

Schutz bei Kreditkartenverlust

Stellen Sie sich vor, Ihr Portemonnaie mit all Ihren Karten, ist nicht aufzufinden oder wurde gestohlen.
Mit einem einfachen Telefonanruf an die Securitas helfen wir Ihnen in dieser misslichen Situation. Sofort tritt Securitas mit der 24 h-Notfalldienstleistung SecuriCard® in Aktion, sperrt die abhanden gekommenen Karten und organisiert Ersatz.



Die Jahresgebühr beträgt Fr. 30.– (exkl. MwSt).
Daneben wird eine einmalige Taxe von Fr. 25.– zur Errichtung des Dossiers verrechnet.

Senden Sie mir/uns bitte unverbindlich weitere Unterlagen über SecuriCard®:

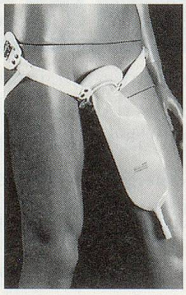
Name:
Strasse:
PLZ/Ort:

Die Securitas löst dieses Problem für Sie weltweit rund um die Uhr!

SECURITAS

Seilerstrasse 7, 3011 Bern, Tel. 031 385 31 31

Die Securitas Gruppe im Dienste der Sicherheit.



Kein Hosen- und Bettnässen mehr!

Numax Patent Urinal

für Männer und Frauen

- sicher und einfach in der Anwendung
- Reisen problemlos

Senden Sie mir kostenlos und diskret Unterlagen

für ❐ Männer ❐ Frauen

Name:
Adresse:
Telefon:

NUMAX medical, Ryf 66, 3280 Murten
Telefon 026/670 48 45, Fax 026/670 48 46 ZL

se Operation bevor, unser lieber Sohn musste ins Spital, weil ihn seine Arbeitslosigkeit krank macht, und wir leiden mit.

Angst macht es mir, wenn ich daran denke, dass ich mal ein Pflegefall würde. Und ganz grosse Angst machen uns die Prognosen unserer Zukunft und die Profitgier der Reichen. Besonders gravierend ist es in Zürich: Alte Menschen, die 1900 Franken AHV beziehen, und Millionäre, die keine Steuern zahlen.

Frau H.L., Thun

Ein Garten gegen die Einsamkeit

Das Alter ist kein notwendiges Übel, sondern ein Prozess, der zum Leben gehört. Es braucht Mut und Stärke, das heutige Leben zu meistern. Viele sind schon in der Jugend krank oder sitzen sogar im Rollstuhl und müssen das auch verkraften. Heute gibt es viele ältere Menschen, die sehr unternehmensfroh und dynamisch sind und die dem Alter viele schöne Stunden abringen. Ja, wenn man gesund ist, ist das Alter schön. Und wer einen Garten hat, ist nie einsam. *Frau K.A.M. in S.*

Solidarität tut not

Mit 68 Jahren bin ich bald 6 Jahre als Sozialarbeiterin pensioniert. Leider geht nun nach Jahren enormen ideellen Einsatzes das letzte Projekt – die Wohngemeinschaft für betreuungsbedürftige ältere Menschen – wegen fehlenden Bewohnern und vor allem mangels finanzieller Unterstützung durch die Krankenkassen ein. Trotz dieser herben Enttäuschung reut mich keine Anstrengung dafür. Es hat mir bewiesen, dass der Einsatz für andere auch in späten Jahren Erfüllung und Bestätigung sein kann und der Erhaltung der Kontakte zwischen den Generationen dient. Solidarität tut auf allen Ebenen not. Die ältere Generation könnte Vorbild sein und gleichzeitig davon profitieren. *Annelies Stäheli, Arbon*

Von alten Zeiten träumen

In meinem 87jährigen Leben musste ich nie Unterstützung verlangen. Als gelernte Damenschneiderin nähe ich meine Kleider heute noch selber, wenn ich auch jetzt am Morgen länger schlafe als früher, was ein billiges und natürliches Heilmittel ist. Neben der täglichen Zeitung lese ich auch gerne Bücher und freue mich über das interessante, reichhaltige Angebot unserer Bibliotheken. Und warum soll man sich im Alter nicht einmal nur hinsetzen, die Augen schliessen, die Hände in den Schoss legen und träumen von der guten alten Zeit, von der Jugend oder von schönen Erlebnissen in der Ehe...

Frau K. Walser, Winterthur

Selber unter Leute gehen

Als ich jung war, ging einfach nichts, ohne dass meine Grosseltern um ihren Rat gefragt wurden. Sie lebten mit den Jungen im gleichen Haus. Man nahm auch Anteil am Schicksal von Leuten, die man kannte. Es gab weniger Einsame. Heute geht alles viel schneller. In den Familien ist kein Platz für die Alten, auch wenn die Wohnung gross genug wäre. Deshalb sind viele alte Menschen sehr einsam. Aber viele sind auch selbst schuld, gehen nicht unter Menschen, trinken nicht irgendwo einen Kaffee. Jemandem eine Freude zu machen, vertreibt 1000 Sorgen. Ich bin bald 80 Jahre alt, gesund und habe Freude am Leben. *Frau R.L.W. in R.*

Lieber zuerst alt, dann jung

Unsere Gesellschaft frönt dem Jugendlichkeitswahn, und eine raffinierte Werbung macht uns tagtäglich weis, dass es auf das jugendliche Aussehen mit glatter Haut und Naturhaarfarbe, auf die schlanke Figur und modische Kleidung ankommt. Wenn ich mir ein Foto meines Mannes anschaue, zu der Zeit, da ich ihn kennengelernt habe, so sehe ich ein glattes, junges Männergesicht, in das ich mich jung, wie ich damals selbst war, unsterblich verliebt hatte. Betrachte ich aber ein Bild, das 40 Jahre später entstanden ist, so sehe ich ein Gesicht, dem das Leben seinen Stempel aufgedrückt und Linien hineingegraben hat. Und ich muss gestehen, dass mir dieses Gesicht weitaus besser gefällt als das des jungen Mannes. Ich erinnere mich, dass ich schon als Kind so gerne alten Leuten zugehört habe, wenn sie von früher erzählten. Was sie zu sagen hatten, war wertvoller für mein Leben als ein Dutzend Bücher. Oft denke ich, wir sollten zuerst alt sein und dann jung. Vieles könnten wir mit der Erfahrung des Alters und der Kraft der Jugend besser machen.

Leopoldine Gaigg, Bottenwil

Das Bild älterer Menschen in der Schweizer Tagespresse

In der letzten Zeitlupe wurde im Artikel «Sag mir, wo die Frauen sind ...» eine in Deutschland gemachte Studie zum Bild älterer Menschen in der Tagespresse vorgestellt. In der Zwischenzeit haben wir Kenntnis erhalten von einer an der Höheren Fachschule im Sozialbereich Basel entstandenen Projektarbeit zum selben Thema. Während jeweils 10 Wochen wurde 1990 und 1997 in den drei Tageszeitungen «Basler Zeitung», «Neue Zürcher Zeitung» und «Blick» nach Artikeln über ältere Menschen gesucht, um herauszufinden, ob diese infolge von Krise, Arbeitslosigkeit und Geldmangel diskriminiernd dargestellt werden. Im Gegensatz zur deutschen Studie wurde die Frage, ob die Tagespresse ein eher männliches oder weibliches Altersbild vermittelt, nicht berücksichtigt. Hingegen wurden die einzelnen Artikel aufgrund der Wortwahl bewertet. Die Alters-Artikel in der «Basler Zeitung» handelten 1990 vorwiegend von Altersheimen und Gesundheit, 1997 von der AHV-Problematik, und waren meist positv formuliert. Die «Neue Zürcher Zeitung» befasste sich auffallend nur am Rand mit Altersfragen, die Bewertung ist durchmischt. Der «Blick» stellte 1997 wie auch 1990 ältere Menschen als «Klotz am Bein der Gesellschaft» dar; negative Wertungen überwiegen und abschätzige Wortkonstrukte sind seine Spezialität. – Auch wegen der kurzen Untersuchungsdauer lässt sich die Frage, ob ältere Menschen von der Tagespresse diskriminierend dargestellt werden, nicht abschliessend mit ja oder nein beantworten. Das insgesamt geringe Interesse der Zeitungen am Thema – und damit an einem Viertel der Bevölkerung – spricht aber für sich. ny