Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 70 (1995)
Heft: 3

Artikel: Gönnen sie sich was!
Autor: Zweifel, Meta
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-106225

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: 05.07.2025

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

FOTO: EX-PRESS

GÖNNEN SIE SICH ETWAS!

▷ Wer sich etwas gönnen kann – «man gönnt sich ja sonst nichts !» – fühlt meist wohliges Behagen. Ein Wohlgefühl, das gerade in reiferen Jahren viel zur Lebensqualität beiträgt und in vielen Richtungen gefunden werden kann.

«Im Alter braucht der Mensch nicht mehr allzuviel Nahrung», heisst eine volkstümliche Faustregel. Im Grundsatz richtig bringt sie nicht zum Ausdruck, dass der ältere Mensch zwar weniger Quantität, aber mindestens ebensoviel Qualität nötig hat wie ehedem. Stimmungstiefs und Antriebslosigkeit hängen nicht selten mit einem Mangel an Vitaminen und Spurenelementen zusammen. Zwar ist die berühmte «Kafimöcke-Coupe AHV» längst Legende; aber immer noch legen viele Leute im AHV-Alter zuwenig Wert auf vollwertige Produkte wie kaltgepresste Öle, Vollkornbrot, möglichst unbehandeltes Gemüse und Obst. Zu teuer? Man bleibt locker im Budget, wenn man den Fleischkonsum reduziert. Dieser scheinbare Verzicht tut dem Organismus Gutes, weil er Eiweissablagerungen in den Zwischenzellräumen verhindert. Mögen Sie Ihr Glas «Roten» zum Mittagessen? Gesunde Zitrusfrüchte machen Ihnen Magenbrennen? Zum neuen Wohlgefühl gehört es, dass Sie auf Ihren Körper hören und sich flexibel auf ihn einstellen. Wenn Ihnen ein Abendimbiss um 17 Uhr einen ruhigeren Schlaf beschert als ein Nachtessen zur landesüblichen Zeit: Lassen Sie alte Gewohnheiten fahren, stellen Sie sich um. Ihrem Wohlgefühl zuliebe.

«Sich regen bringt Segen» stand früher in Kreuzstich auf Küchentüchern. Angesprochen war natürlich die Arbeitsmoral; im Rentneralter liegt dieser «Segen» in einer Stärkung von Kreislauf und Gesamtkonstitution. Senioren-Wandergruppen, Gymnastik für Ältere, Tanztreffen, Langlauf für betagte Anfänger, ja sogar Bodybuilding für über 50jährige: Das Angebot ist da, Sie brauchen bloss zuzugreifen! Wer eher die Seele in Bewegung bringen möchte, findet vielleicht in einem Kurs für autogenes Training, in einem Wochenendseminar für Atemgymnastik oder einer Anleitung für die private Meditation genau die Methode, die das Wohlgefühl in Schwingungen bringt.

Körperpflege im weitesten Sinn hat auch mit Seelenpflege zu tun. Wer etwa mit einfachen Kneipp-Anwendungen für den Hausgebrauch die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt, gibt auch dem Selbstbewusstsein Halt.

«Ich bin alt, was soll's…»: Man kann sich auch dann in seiner Haut wohlfühlen, wenn gelebte Jahre ihre Spuren hinterlassen haben – vorausgesetzt, man geht mit diesem Hautkostüm liebevoll um: Ganzkörpermassagen mit einem Sisalhandschuh und anschliessend Eincrèmen mit Avocadolotion, Gesichtsmaske aus Quark und wenig Zitronensaft, Gesichtskompressen mit entzündungshemmendem Kamillenabsud, Vollbad mit einem Zusatz von zwei Litern Buttermilch – es gibt eine Menge Pflegemassnahmen, die ebenso wohlfeil wie wirksam sind. Sorgsame Pflege der trockenen Altershaut mit rückfettenden, feuchtigkeitsspendenden Produkten schützt vor oberflächlichen Verletzungen.

Jeder Lebensmotor braucht ab und zu eine kräftige Energiezufuhr, sonst erlahmt er. Lebensfreude kann man tanken; allerdings muss man schon etwas dafür tun…«Früher hatten wir viele Gäste, heute würde mich der ganze Aufwand zu sehr ermüden»: Warum Aufwand betreiben? Eine Einladung zum «Wähen»-Fest oder zur «Erbsensuppen-Party» kann eine wahre Entlastung für alle sein, weil das Signal gegeben ist: Für unser gemütliches Zusammensein brauchen wir keinen «Fünfgänger», sondern einfach uns.

Es gibt kommunikationsstarke und eher kontaktscheue Menschen; bis zu einem gewissen Grad lässt sich Geselligkeit aber trainieren. Die Abendführung in der Uhrensammlung des Historischen Museums, die Sonntagmorgenführung des Ornithologischen Vereins oder der Kochkurs für Senioren führen kontaktfördernde Interessengruppen zusammen. Neugier auf Neues wirkt mindestens so belebend wie ein Ginsengpräparat!

Im Alter bekommt man meist das geschenkt, was jahrzehntelang Mangelware war: Zeit für eigene Bedürfnisse und Interessen. Diese neue, vielleicht etwas ungewohnte Art von Frei-Zeit soll und darf Wohlgefühl-Zeit sein. ◁

Die Autorin Meta Zweifel ist Chefredaktorin des «Drogisten Stern» und freie Journalistin in Muttenz.