Leute wie wir : mit 77 Jahren auf die Loipe

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **58 (1980)**

Heft 1

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mit 77 Jahren auf die Loipe

Hans und Rosa Goldschmidt aus Riehen.

Angefangen hat die Langlaufleidenschaft so: Hans Goldschmidt wanderte von jeher gerne und viel. Im Winter stapfte er durch den hohen Schnee, bis sein Sohn einmal der Mutter aus Verbier telefonierte: «Dr Bappe lauft im diefste Schnee umme», es sei direkt gefährlich. In dieser Zeit hörte Hans Goldschmidt von einer Siebzigjährigen, die eben langlaufen gelernt hatte, und fing an, sich auch für den Sport zu interessieren. Mit einer Basler Pro Senectute-Wandergruppe hatte er im Herbst Bergwanderungen im Tessin unternommen und zeigte sich dabei so marschtüchtig, dass ihm der Tourenleiter riet: «Fang a mit Skilaufe!» Und damit begann der heute bald 79jährige mit dem Skiwandern, nicht ohne sich aber in den Skiturnstunden seriös darauf vorzubereiten.

Skiturnen in Gemeinschaft

Da kam ich an einem kalten Wintertag gerade recht: in einer modernen Turnhalle waren gegen dreissig Frauen und Männer — darunter auch Hans Goldschmidt — eifrig an Lockerungsübungen, die jede Lektion einleiten. Mit klarer Stimme führte ein bärtiger Senior, Herr Krähenbühl, in rotem Trainer seine Leute an, die er als nächstes in sieben Dreiergruppen einteilte, die nacheinander auf Matratzen Bodenübungen machten, durch einen Ring hüpften, Bälle warfen und wieder auffingen oder an der Sprossenwand auf- und abkletterten. Dann kamen Gleichgewichtsübungen, die beim Skifahren ja so wichtig sind: zwei Bänke wurden aufgestellt, und alle liefen raschen Schrittes darüber und dann — etwas vorsichtiger — rückwärts. Jetzt wurden die Bänke umgedreht, und die Skiwanderer balancierten auf der schmalen Latte vorwärts und dann wahrhaftig — «versuchen wir es!» — auch noch rückwärts. Herr Krähenbühl, der erfahrene Oberturner und Sportler, stand mit anderen ausgebildeten Leitern bereit, um notfalls zu hefen. Während nun die rüstigen Sportler in einem angriffigen Ballspiel die Gelenke wieder lockerten, erzählte mir Heini Krähenbühl, wie sehr ihm dieses Skiturnen und die Skiwanderungen zu einem der schönsten Erlebnisse geworden seien, denn bei den Teilnehmern fallen alle beruflichen Probleme weg, so dass sie einfach mit Begeisterung — oft auch mit grösster Grazie und Eleganz — mitmachen.

Ein Angebot von Pro Senectute Basel

Seit sechs Jahren werden Skiwanderungen und seit vier Jahren wöchentliches Skiturnen durch alle Jahreszeiten hindurch geboten. Die Leiter haben alle einen Nothelferkurs besucht, und bei den wöchentlichen Skiwanderungen oder den

Langlaufferien in Samedan oder Davos kommen etwa 8 Leiter auf 65 Teilnehmer — so ist auch noch nie ein richtiger Unfall passiert. Natürlich kennen die Vorturner die Loipen sehr genau und wissen, für welche Kategorien von Langläufern sie sich eignen. Heini Krähenbühl weist darauf hin, dass jeder Betagte, der gut zu Fuss ist und keine speziellen Leiden hat, Skiwandern lernen kann.

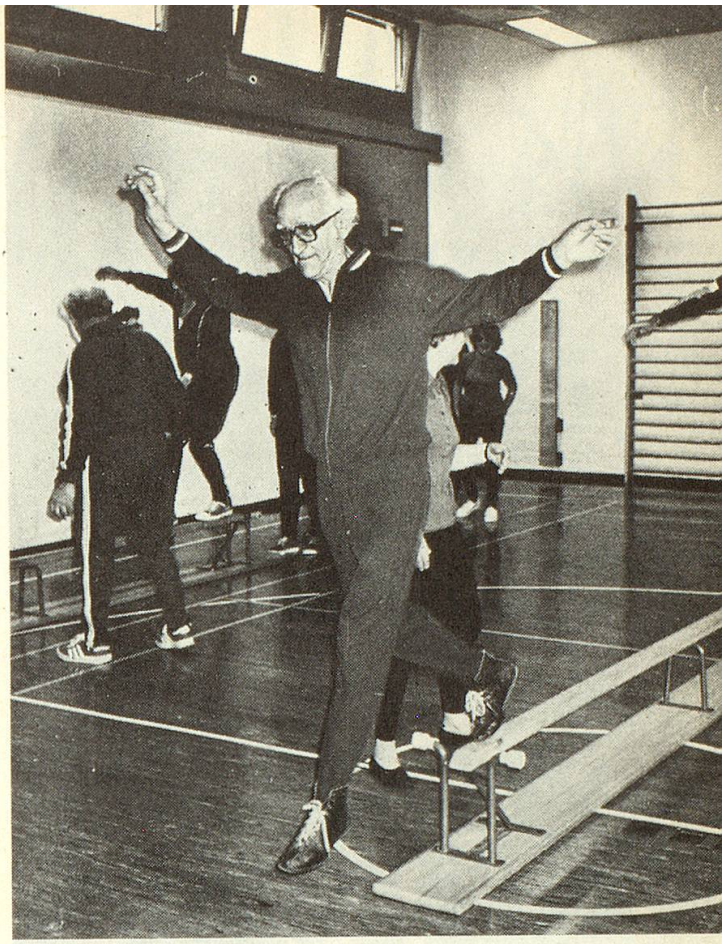
Auf dem Weg nach Kleinriehen

Nach dieser Skiturnstunde, die mir grossen Eindruck gemacht hat, traf ich mich mit Herrn Goldschmidt, der nur eine Tramstation weiter am Anfang von Riehen wohnt. Als wir auf das Mehrfamilienhaus zugehen, in dem das Ehepaar wohnt, zeigt er mir die Fassade, an der viele Pflanzen wachsen — sein Stolz ist es, dass sie als gutes Beispiel für die «Grün 80» abgebildet worden ist. Hier, wo früher nur Felder waren, hat mein Gesprächspartner vor vielen Jahren ein billiges Grundstück erwerben und darauf ein Dreifamilienhaus errichten lassen können, das er mit seiner Familie bewohnte und dessen grossen Garten er als Selbstversorger betreute.

Herkommen und Werdegang

«Mein Vater war Uhrmacher am Spalenberg in Basel, er hat sich ein Bein abnehmen lassen müssen und sass darum gerne.» Doch Hans konnte sich ein Leben nicht mit solchen Feinarbeiten vorstellen — er wollte Landwirt werden und zog nach der Schule an eine Lehrstelle auf dem Obertalhof zwischen Bubendorf und Hölstein.

Hans (2. von links) als Lehrbub auf dem Obertalhof mit Vierlingen.



Vorbereitung ist alles! Basler Senioren üben ihr Gleichgewicht auf einer Latte.

Schlechte Blutzirkulation

- Einschlafen von Händen und Füssen
- Schwindelgefühl
- Blutdruckbeschwerden
- Migräne, Kopfweh
- Druck im Kopf
- benommener Kopf

Da helfen die homöopathischen

OMIDA-Kreislauftropfen

30 ml Fr. 5.80 / 60 ml Fr. 8.80
Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Hans (3. von rechts) in der Trompeter-Rekrutenschule in den zwanziger Jahren.

Obwohl er sich lebenslänglich am Bauern und Gärtnern freute, zog es den Burschen nach drei Jahren wieder nach Basel, wo er bei der Nationalzeitung die Druckereimaschinen warten konnte. Dann, mit rund zwanzig Jahren, trat er in die Farbstoffabteilung der Ciba ein, wo er volle 32 Jahre im Betrieb arbeitete (der Anfangslohn betrug damals Fr. 1.17 in der Stunde). Für die restlichen zwölf Jahre bis zur Pensionierung wurde er als Portier in der Ciba-Klybeck eingesetzt. Das war ein Vertrauensposten, der oft auch viel Härte erforderte. Mit seinem Fahrrad fuhr er täglich bei Wind und Wetter in die Fabrik, nur abends gönnte er sich einen kleinen Umweg durch die «Langen Erlen».

Sparen und werken

In den zwanziger Jahren lernte er seine spätere Frau Rosa kennen. Die Kleinbaslerin hatte sich als Schneiderin ausbilden lassen, was ihr später bei ihren zwei Söhnen sehr zugute kam. Das Paar konnte sich nur mit äusserster Sparsamkeit und Schaffigkeit sein Haus im Hirshalm auf- und ausbauen, das Geld **musste** einfach reichen, «mit Schulden hätten wir nicht mehr schlafen können», meint Rosa Goldschmidt heute. Im Zweiten Weltkrieg hatte auch der Ciba-Arbeiter über ein Jahr lang Aktivdienst zu leisten — er war einer Trompeterkompanie zugeteilt, in der er zum Sanitäter ausgebildet wurde. Diese Aktivdienstzeit ist ihm in bester Erinnerung, zumal ihm seine Firma — was damals eher ungewöhnlich war — 90 Prozent des Lohnes auszahlte.

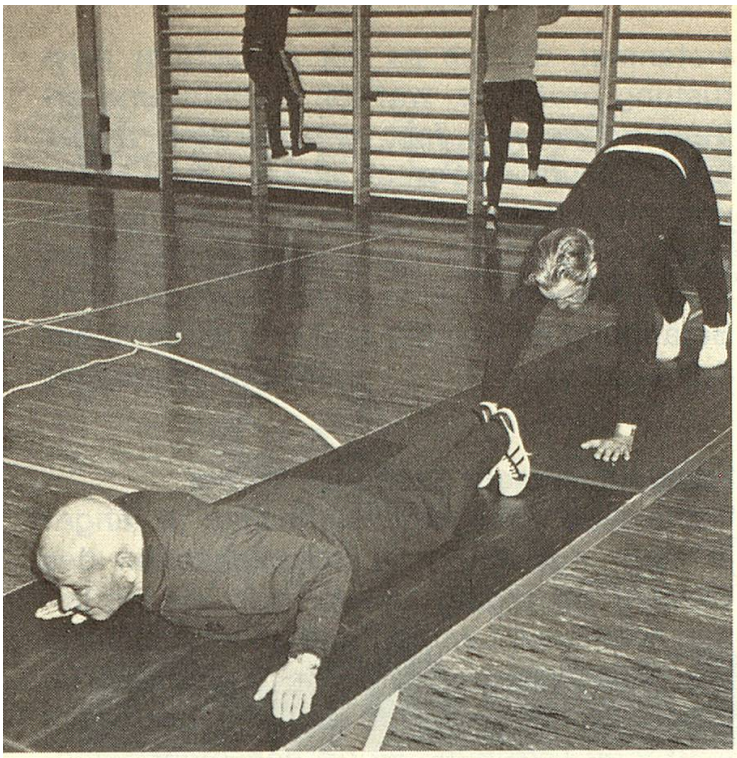
Neben seiner Arbeit werkte Hans Goldschmidt in seinem Garten, aus dem die Familie ernährt wurde. Ein Kränzlein gebührt da vor allem der Ehefrau, die durch alle Jahre hindurch das geerntete Gemüse reinigen, zubereiten und verwerten musste. Heute sagt sie, ihr Haupthobby sei immer dasselbe geblieben: den Mann zu verwöhnen . . .

Nach der Pensionierung

1966 pensioniert, hielt es Hans Goldschmidt nach einem halben Jahr fast nicht mehr aus, und er meldete sich in der Mustermesse als Securitasmann an, wurde sofort in eine Uniform gesteckt und musste schon in der ersten Nacht die Uhrenmesse bewachen. Mit solcher Nachtarbeit war seine Frau begreiflicherweise nicht lange einverstanden, und er kam zum «Anlassdienst», wo er von Zeit zu Zeit tagsüber für eine bestimmte Weile aufgeboten wurde und daneben wieder frei war.

Seit sechs Jahren arbeitet er nun nicht mehr («es geht uns ja gut mit AHV und Pension» . . .), er zeigt mir seine Markensammlung (Spezialität Israel, obwohl er noch nie dort war) und einen Gartenstuhl, den er selbst geschreinert hat.

Dass er aber mit 77 Jahren noch aufs Skiwandern gekommen ist, freut ihn über alles — jetzt hat er wieder ein Programm: Montagvormittag Skiturnen, Dienstag in eigener Regie nach Engelberg oder auf den Stoos zum Skiwandern und am Donnerstag mit der grossen Skiwandergruppe von Pro Senectute in den Schwarzwald oder in den Jura. An den andern Tagen wan-



Langlauftraining mit Bodenübungen.

dert er mit seiner Frau in der Umgebung, ihre Gesundheit ist nicht mehr so gut, doch sollte sie viel gehen.
So ist das Ehepaar zusammen alt geworden.

Bildreportage Margret Klauser

Zürich als Beispiel

Im letzten Winter wurden durch Pro Senectute Zürich zum erstenmal Ski-Wanderungen durchgeführt. Langlauf ist ein gesunder und risikoarmer Volkssport, der von jeder Altersgruppe betrieben werden kann und in den letzten Jahren auch immer mehr Senioren begeistert hat. Von Mitte Januar bis Ende März führten wir jeden Donnerstag Ski-Wanderungen durch. Mit einer Gruppe von ca. 15 Leuten fuhren wir zwölfmal mit dem Car um 9.30 Uhr in Zürich weg Richtung Einsiedeln, Unteriberg oder Flums. Selbst wenn das Wetter einmal nicht nach unseren Wünschen mitspielte, stand eine unternehmungsfreudige Gruppe bereit, die Loipe unter die Bretter zu nehmen. In Gruppen von etwa sieben Leuten versuchten wir uns nach ein paar Anwärmübungen im Diagonalschritt und in verschiedenen anderen Techniken des Langlaufens.
Es ist jedoch nicht unser Ziel, Langlaufprofis heranzubilden. Vielmehr möchten wir die Möglichkeit geben, den Winter unter Gleichgesinnten von einer schönen und sportlichen Seite zu erleben. Neben dem sportlichen Tun an der frischen Luft wurde auch das gemütliche Zusammensein beim Mittagessen sehr geschätzt und der Kontakt unter den Teilnehmern gefördert. Auch in diesem Winter werden wir, nebst einer Skiwander-/Ferienwoche in Flims, wieder die wöchentlichen Ski-Wanderungen durchführen und hoffen, dass dieses Angebot wieder viele aus den Stuben zu locken vermag.

Heidi Gugolz