Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 69 (1991)
Heft: 5

Artikel: 100 Jahre selbständig und sportlich!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724133

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: 09.07.2025

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

100 Jahre selbständig und sportlich!

Olga Mettler-Lambelet wurde am 13. September 1891 in Biel geboren. Sie wuchs in einer Familie mit neun Kindern auf. Seit 1914 lebt sie in Zürich. Zwar lernte sie den Beruf «Weissnäherin» (sie nähte z. B. Hemden, Hosen), doch verdienen konnte sie damit nicht viel. Sie war deshalb in den jungen Jahren vor allem «in Stellung», diente bei Herrschaften.

Als sie 1918 heiratete, war es ihr und ihrem Mann klar, dass sie keine Kinder grossziehen würden: Die bittere Armut in ihrer Jugend wollten sie eigenen Kindern ersparen. Olga Mettler musste während ihrer Schulzeit zu Hause mitarbeiten, in Heimarbeit Uhren zusammensetzen, vernickeln und versilbern. Da blieb keine Zeit, um wie andere Kinder «z'gassle».

Beweglich dank Turnen: Olga Mettler (rechts)

Und auch nach der Heirat war sie gezwungen, den Lebensunterhalt mitzuverdienen. Sie überbrückte mit ihrem Verdienst die Arbeitslosigkeit ihres Mannes und verbesserte in den damaligen Krisenzeiten das bescheidene Einkommen ihres Mannes. Heute geht es ihr im Vergleich zu früher gut: Mit der AHV-Rente kann sie leben und sich das leisten, was sie braucht. «Viel brauche ich nicht mehr, ich mache mir keine unnötigen Kosten mehr.» Olga Mettler wohnt in einer 2-Zimmer-Wohnung in Zürich, kocht selber, bettet selber, putzt ihre Wohnung und kauft auch selber ein. Zwar muss sie, geht sie auf die Strasse, sorgfältig sein, ihre Augen wollen nicht mehr so wie früher. Doch wenn es hell ist, kann sie alleine einkaufen, Einkaufsgelegenheiten hat es nur wenige Schritte von ihrer Wohnung entfernt.

Lieber unternimmt sie grössere Spaziergänge. Denn darauf legt sie Wert: Jeden Nachmittag muss sie, am liebsten im Grünen, einige Schritte machen. «Das ist für meine Zirkulation gut!» Meistens begleitet sie eine Nachbarin aus dem Block. Früher war sie oft mit Kolleginnen unterwegs. Mit den Jahren jedoch hat sie das Alleinsein eingeholt: Viele ihrer Bekannten starben oder zogen aus ihrer nächsten Umgebung weg, viele zügelten ins Altersheim. Als sie vor kurzer Zeit in dem Altersheim anklopfte, wo eine ehemalige Nachbarin untergekommen war, meinte man dort, dass sie noch nicht ins Altersheim gehöre, sie sei ja noch so gut dran ... Die Trennung von dieser Bekannten – 53 Jahre lang wohnten sie im gleichen Haus – macht ihr heute noch zu schaffen, sie verstanden sich sehr gut.

Im Grunde war sie jedoch über den abschlägigen Entscheid glücklich, denn auch sie findet, dass es noch nicht Zeit fürs Altersheim ist: «Ich bin viel lieber bei mir zu Hause, daheim.» Denn auch in einem Altersheim sei man – so habe sie gehört – nach dem Nachtessen allein, jeder gehe seiner Wege ...

Olga Mettler kann ihren Tag selbständig einteilen, morgens ist für die Haushaltung, fürs Aufräumen, Betten, Rüsten usw. reserviert, der Nachmittag für die Spaziergänge. Nur am Montag durchbricht sie diesen Rhythmus: Um 14 Uhr erscheint sie nämlich pünktlich – und dies seit 20 Jahren! – in ihrer von «alter+sport» organisierten Turnstunde: «So bleibt man beweglich!» Zwar macht sie nur noch mit, was sie sich zutraut. Doch für ein «Tänzli» an ihrem 100. Geburtstag reichte es immer noch, auch wenn es «nur» ein langsamer Walzer war.

Ihre Beweglichkeit, ihre Gesundheit schreibt sie aber nicht nur diesen Turnstunden zu: Jeden Tag, auf nüchternen Magen und nach ihrem Spaziergang am Nachmittag, trinkt sie ein besonderes «Gläsli», ein aus Wachholderbeeren, Kümmel, Knoblauch, Kandiszucker und Cognac selbst hergestelltes Kreislaufgetränk.

Und sie freut sich, dass sie noch jeden Tag aufstehen kann: «Ich habe eben Glück gehabt, so alt zu werden!» Schon steht die nächste Abwechslung bevor: Ferien bei ihrem Neffen in Biel, eine Autofahrt dorthin, eine Rückreise im Zug ...

«Ich habe keinen besonderen Wunsch mehr! Ich bin zufrieden so!» *zk*