

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 39 (1935-1936)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** [Impressum]

#### 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:** 22.02.2026

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

ter, aber es gibt noch keine Kurse zur Erreichung eines glücklichen und zufriedenen Alters. Ich für meine Person bin fest entschlossen, einen solchen Kursus durchzumachen und sogleich eifrig damit zu beginnen.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir sagen, daß jeder von uns ältere Leute kennt, mit denen recht schwer auszukommen ist: ewig sind ihre Gefühle verletzt, sie kommen sich wie ausgestoßen vor, sie glauben zu bemerken, daß ihre Beziehung zu den Jüngeren oberflächlich geworden ist.

Aber da gibt es einen anderen Schlag — die Siebzigjährigen, die immer willkommen sind, deren Alter nur ein Vorzug mehr ist, weil sie es in den langen Jahren gelernt haben, duldsam und heiter zu sein. Diese Menschen haben eine schöne Distanz zu den Dingen gewonnen und verkünden nicht drohend, daß die Welt einstürzen müsse, weil manches nicht genau auf die gleiche Weise geschieht wie „zu ihrer Zeit“.

Nun — wird es mir gelingen, eine alte Dame von dieser Art zu werden? Was kann ich von den alten Leuten lernen, die ich so sehr bewundere? Das Wichtigste von allem ist: sie scheinen selbstgenügsam zu sein. Im Laufe ihres Lebens haben sie sich Interessen geschaffen, die sie im Alter beibehalten können. Sie sind nicht eifersüchtig auf die Jungen, auf ihre Tätigkeit und ihre Freunde.

Eine alte Dame, die ich besonders gerne habe, pflegt mit großer Liebe ihren Garten, und sie strafft mich durchaus nicht mit vorwurfsvollen Blicken, wenn ich den Namen ihrer Lieblingsblume vergessen habe. Wenn ich ihr von einer großen Autotour erzähle, die ich gemacht habe, dann seufzt sie nicht und sagt: „Wo ist die Zeit, wo ich das auch mitmachen konnte!“ Im Gegenteil, sie ermuntert mich, ihr von meinen Erlebnissen zu erzählen. Dann kommt sie auf einen interessanten Artikel über ein soziales Problem zu sprechen, den sie kürzlich gelesen hat.

Ja, ich will die Augen offen halten und nach Steckenpferden suchen, die nicht an körperliche Kraft und Jugend gebunden sind.

Ich will mich davor hüten, eifersüchtig auf Menschen zu werden, denen Dinge offenstehen, die ich nicht haben kann — denn manchmal ist das Alter auf die Jugend eifersüchtig.

Ich will mich bewußt daran gewöhnen, an der Einsamkeit Freude zu finden. Man gewöhnt sich

leicht daran, ständig in Gesellschaft sein zu müssen.

Ich will meine Anschauungen einer gründlichen Revision unterziehen, bevor ich sie an die Jüngeren weitergebe.

Ich will versuchen, mehr zuzuhören als zu sprechen, wenn meine Kinder und Enkel an meinem Kamīn umstürzlerische Gedanken äußern. Und sie dürfen es ja nicht bemerken, daß ich darüber erschrecke! (Wenn ich überhaupt erschrecke!)

Wenn ich mich das erste Mal dabei erwische, daß ich mich als „Märther“ gebärde, werde ich mich gründlich vornehmen und nur gegen das Versprechen guten Betragens freisprechen.

Ich werde das, was ich an manueller Geschicklichkeit besitze, entwickeln — Stricken, Töpferei, Weben. Vielleicht lerne ich auch Buchbinden.

Ich will dazu sehen, daß meine Kinder mehr und mehr von mir unabhängig werden und ebenso ich von ihnen, damit ich im Alter nicht meine Zeit verbringe, auf einen telephonischen Anruf oder auf das Läuten der Türklocke zu warten. Der Besuch meiner Kinder soll ein Luxus für mich sein, nicht das einzige, was mich eben noch am Leben erhält.

Und ich will nicht vergessen, daß kleine gesundheitliche Störungen, gegen die ich mich jetzt noch schützen kann, zu ernsten Übeln werden können, wenn ich einmal das doppelte Alter erreicht habe. Darum will ich regelmäßig zum Zahnarzt gehen und meine Augen von Zeit zu Zeit untersuchen lassen. Ich will, daß mein Organismus noch gut funktioniert, wenn ich die Jahrzehnte an beiden Händen abzählen kann.

Vielleicht klingt das alles ein bisschen eingebildet — aber es ist wirklich nicht so gemeint. Ich will mich nur nicht plötzlich der Tatsache gegenübergestellt sehen, daß ich alt bin — ohne mich auf das Altsein zu verstehen. Ich denke natürlich nicht fortwährend an diese Dinge, aber sie sind mir bewußt.

Der Stammbaum meiner Familie hat viele langlebige Äste aufzuweisen. In gewissem Sinne fängt das Leben vielleicht wirklich mit vierzig an und ich will mit achtzig stark und kräftig sein.

Meine Belohnung wird es sein, wenn einmal in einem gemütlichen Heim für alte Damen die Wärterin auf mich zeigt und sagt: „Sehen Sie Nummer 16? Die ist lieb — sie macht uns gar keine besondere Mühe!“