

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 76 (2005)
Heft: 4

Artikel: Schwere Arme, eingeschränkte Sicht, leise Umgebung - Erfahrungen im Age Explorer : in fünf Minuten dreissig Jahre älter
Autor: Hansen, Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-805191>

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: 14.01.2026

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

Schwere Arme, eingeschränkte Sicht, leise Umgebung – Erfahrungen im Age Explorer

In fünf Minuten dreissig Jahre älter

■ Robert Hansen

Hanne Meyer-Hentschel legt mir steife Manschetten an Ellenbogen und Knie an und zieht die Klettbänder fest zu. Arme und Beine lassen sich schon nicht mehr so einfach bewegen. Dann steige ich in das Übergewand, wie es auch in einer mechanischen Werkstatt getragen wird – nur gewichtiger. Im Stoff sind fünf Kilogramm eingearbeitet. «Das ist die Grundversion. Wir haben auch noch schwerere Westen. Die Gewichte sollen zeigen, wie mühsam es ist, durch ein Haus zu gehen, wenn beispielsweise jemand mit grossem Kraftaufwand von einem Stockwerk in das andere gehen muss. Solche Stolpersteine werden noch stärker wahrgenommen», sagt Meyer-Hentschel. «40 Prozent der Muskelkraft gehen im Alter verloren, wir simulieren das mit entsprechenden Gewichten.» Sie hält mir Handschuhe hin. Das auf der Innenseite eingearbeitete Material fühlt sich an, als würde ich einen Igel streicheln. «Damit werden taube, schmerzende Finger nachempfunden. Schliessen Sie jetzt ihre Knöpfe.» Mit diesen Handschuhen ist das gar nicht so einfach. Ich brauche Geduld, um die vielen Druckknöpfe zu schliessen. Bereits streckt mir die Trainerin einen Ohrenschutz und eine Art Maske entgegen, die das Gesicht abdeckt. Die Scheibe ist gelb eingefärbt und das Blickfeld eingeschränkt. Plötzlich legt Meyer-Hentschel die Hand auf meine Schulter. «Ein älterer Mensch erschrickt, wenn er von hinten angesprochen wird», sagt sie. Ihre Stimme ist nur mit

Konzentration verständlich, die Welt um mich herum scheint weiter entfernt als vor wenigen Minuten. «Sie sind jetzt 70 und können gehen», sagt die Erfinderin des Age Explorers und schickt mich auf die Reise durch das Altersheim Laubegg in Zürich.

Gelbe Welt

Das Treppensteigen fällt mir leicht, die Gewichte fordern meine fahrradtrainierten Oberschenkel kaum. Ich fühle mich einzig leicht übergewichtig. Stark einschränkend sind jedoch das enge Blickfeld und die dunkleren und monotoneren Farben mit dem unschönen Gelbstich. Auch im Stimmengewirr aus dem Aufenthaltsraum sich keine zusammenhängenden Sätze mehr ausmachen. So ziehe ich mich in das Appartement zurück, beobachtet von einer Pensionärin, die mich verdutzt anschaut. Der Türfallengriff lässt sich mit den schweren Armen noch leichter hinunterdrücken.

Auch die wohl weiss gestrichenen Wände wirken gelblich, durch das Fenster scheint die Sonne – eigentlich keine Tageszeit, um sich hinzulegen. Trotzdem strecke ich meine schweren Beine gerne aus. Das Bett ist bequem und lässt sich mit Tastendruck in verschiedene Lagen bringen. Ich will aufrecht sitzen. Da ich die Beschriftung durch das alterssimulierende Plexiglas nur schwer entziffern kann, drücke ich mich einmal durch das ganze Programm, hinauf und hinunter, Beine

hoch, Beine runter, Rücken hoch, bis ich die gewünschte Position gefunden habe. Der Griff zum nahen Telefon ist gar nicht so einfach, den Hörer richtig zu halten braucht Fingerspitzengefühl. Zum Glück sind die Tasten schön gross, und die Nummer lässt sich einfach einstellen – aber ich höre keinen Freiton.

Unterschiedliche Reaktionen

Ich gehe zum Schrank, öffne die Türen und greife auf die Ablageflächen. Auf der obersten würde ich wohl keine Dinge hinlegen, die ich oft brauche. Die Arme fühlen sich auch beim Griff in die Luft schwer an. Etwas behäbig gehe ich zum Bad. Der Griff an der Wand kommt mir gelegen, die andere Hand sucht vergebens nach Halt, die Gewichte ziehen am Rücken und auf den Sitz. Das Toilettenpapier ist leicht erreichbar, wieder aufzustehen ist schwerer.

Ich bin zurück im Aufenthaltsraum. Dort warten erwartungsvoll die Nächsten darauf, alt zu werden, und schauen in den dreissig Jahren dazwischen ein Werbevideo. In einem deutschen Fernsehfilm über den Age Explorer erzählt Anika Neurohr, eine 21-jährige Krankenpflegeschülerin: «Ich bin nass geschwitzt, hochstrecken und in die Knie gehen ist anstrengend und mühsam. Die Erfahrung sollte jeder Altenpfleger machen.» Ich bin froh, mein Alter jetzt wieder ausziehen zu können. ■