

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 4

Artikel: Wie ein guter Engel
Autor: Schwizer, Viviane
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818954>

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: 26.01.2026

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

MAHLZEITENVERTRÄGERIN Bei jedem Wetter ist Helga Frei mit Mahlzeiten für ältere Menschen in der Stadt Zürich unterwegs. Ihre Kundinnen und Kunden schätzen die kurze Begegnung an der Haustüre sehr.

WIE EIN GUTER ENGEL

Text//VIVIANE SCHWIZER Foto//RENATE WERNLI



Fröhlich und ein-
fühlbar: Helga Frei
lernte den Um-
gang mit älteren
Menschen bereits
in ihrer Kindheit.

Als Helga Frei, heute 43-jährig, vor fünfzehn Jahren von der Ausschreibung für die Stelle als Mahlzeitenverträgerin bei Pro Senectute Kanton Zürich hörte, zögerte sie keinen Moment. «Diesen Job wollte ich übernehmen: Fast täglich Kontakt zu älteren Menschen zu haben und dies mit einer sinnvollen Dienstleistung zu verbinden, das war ganz in meinem Sinn», erzählt die gelernte Schneiderin. Gross war die Freude, als sie den verantwortungsvollen Posten übernehmen durfte.

Immer mit der Ruhe

Im Gespräch mit Helga Frei wird schnell klar, dass die neue Aufgabe für die Stadtzürcherin weit mehr ist als ein Job. Fröhlich, einfühlsam und ohne Berührungsängste erzählt sie von ihrer Arbeit, die sie mit Herzblut und Engagement erfüllt. «Das Wichtigste ist, stets Ruhe zu bewahren», sagt sie. Es gebe bei den 50 bis 70 Kontakten pro Fahrt, in denen sie ihre insgesamt rund 120 Menüs verteilt, zwar viele unkomplizierte Begegnungen. Immer wieder ereigne sich aber auch Unvorhergesehenes. Betagte Menschen

«Täglich Kontakt zu alten Menschen zu haben – das war ganz in meinem Sinn.»

HELGA FREI

könnten beispielsweise aus Unsicherheit oder Überforderung plötzlich emotional werden. Nur schon Unordnung im Schrank oder das Gefühl, vergessen worden zu sein, könne sie aus dem Gleichgewicht bringen. In solchen Situationen sei eine kurze plausible Erklärung hilfreich. Wenn Kunden beispielsweise reklamieren, sie habe Verspätung, sagt Helga Frei etwa: «Wissen Sie, ich kann auch keinen Parkplatz vor dem Haus hinzaubern.» Oder: «Die Strasse war völlig verstopft, und wenn ich ein Rotlicht überfahre und einen Unfall baue, haben weder Sie noch ich etwas davon.» Helga Frei betont, dass die meisten Personen jedoch freundlich und sehr dankbar für die Mahlzeiten und die kurzen Begegnungen seien. Manchmal sei der kleine Schwatz mit der Mahlzeitenverträgerin für ihre Kunden der einzige Aussenkontakt am Tag. Über die Jahre entwickle sich so eine Vertrautheit, die beide Seiten schätzen.

Eng verbunden mit beiden Omas

Helga Frei lernte den Umgang mit älteren Menschen schon in ihrer Kindheit. Ihre beiden Grossmütter hatten zeitweise in ihrem Elternhaus gelebt. Bei Seh- oder Gehschwierigkeiten Hilfe anzubieten – das war damals eine Selbstverständlichkeit. Helga Frei genoss das Zusammenleben und die Innigkeit mit den beiden Omas, die sie einfach gern hatte.

Die Liebe zu betagten Menschen beschränkte sich aber nicht auf die Familie. Im Treppenhaus plauderte

die kleine Helga gern mit älteren Hausbewohnern. Eine betagte Nachbarin schätzte es besonders, wenn das leutselige Kind Zeit für sie hatte. Helga Frei erinnert sich, dass die Frau sie jeweils zu sich rief, wenn der Krimi «Ein Fall für zwei» lief. «Wir erfreuten uns beide an Josef Matula, dem schrägen Detektiv, der fast alle Fälle löste», erzählt sie.

Von Betagten lernen

Besonders beschäftigt es die Mahlzeitenverträgerin, wenn die Kunden mit ihr über Sterben und Tod reden. Viele kämen lieber «mit einer Fremden» darüber ins Gespräch, denn in der Familie sei das herannahende Ende oft ein Tabu. Helga Frei erachtet es aber als wichtig, dass ältere Menschen auch über dieses Thema reden können. Oder über den Abschied von der eigenen Wohnung und den Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim. Nicht selten «opfert» sie die Mittagspause, um mit Leuten, denen es gerade nicht gut geht, etwas länger im Gespräch zu bleiben. Denn sie ist sich bewusst: «Der Tod gehört genau wie die Geburt zum Leben.»

Helga Frei schätzt an ihrer Tätigkeit aber auch die Selbstständigkeit und Freiheit. Sie ist in gutem Kontakt mit den Angestellten des Mahlzeitendienstbüros an der Forchstrasse, die für sie das Schriftliche regeln und mit denen sie Unregelmässigkeiten besprechen kann. Dass sie von den Betagten immer wieder viel lernen kann über das Leben, über Gesundheit, Krankheiten und Medikamente, ist für sie ein weiterer Gewinn. Und manchmal ergeben sich ganz humorvolle und rührige Geschichten. Ein Senior erzählte Helga Frei unlängst, dass er nun von einer Einzimmer- in eine Zweizimmerwohnung ziehen werde. Überrascht fragte die Mahlzeitenverträgerin, wie er das denn meine. Seine Antwort: «Ich wollte für meinen Schutzengel ein eigenes Zimmer, weil ich laut schnarche. Das kann ich ihm doch nicht mehr länger zumuten.»

Ausgefülltes Leben

Nach den Arbeitstagen ist Helga Frei jeweils ziemlich geschafft. Sie startet morgens um 5.45 Uhr. Zuerst holt sie die bestellten Menüs ab, anschliessend beginnt die lange Tour. Fahren, anhalten, Treppen hinauf, Treppen hinunter, ein kurzes Gespräch, dann weiter zu einem Milchkasten, wo ein weiteres Menü auf Wunsch eines Kunden deponiert wird. Etwa um 15 Uhr ist die Arbeit getan.

«Wer körperlich nicht fit ist, schafft diese Arbeit nicht», sagt Helga Frei. Sie ist darum froh, «nur» zu achtzig Prozent berufstätig zu sein. Schliesslich hat sie noch andere Verpflichtungen und Bedürfnisse: Abends kocht sie für ihren Sohn, besucht die Eltern, geht zum Sport. Auch Erholung ist immer wieder nötig: Im Ferienhaus auf dem Land tankt Helga Frei auf beim Heuen, Holzen, Gärtnern. Oder einfach beim Dolcefarniente. ■