

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 44 (1966)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Selbstdisziplin im Alter  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723342>

### **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:** 07.02.2026

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

## Selbstdisziplin im Alter

*Unsere getreue alte Mitarbeiterin Frau M. St.-L. schickt uns den folgenden Beitrag, den wir gerne zum Abdruck bringen. Er weist auf einen wichtigen Umstand hin, nämlich auf die notwendige Selbstdisziplin im Alter. Nicht wenige Betagte lassen sich gehen, äusserlich und innerlich. Sie geben damit den Jüngern ein schlechtes Beispiel und verfallen oft der Gefahr der Verwahrlosung.*

Die alte Frau Lehmann steht vor ihrem Kleiderschrank und nimmt ein Stück ums andere prüfend in die Hand. Ja, eigentlich sollte sie einen neuen Mantel haben, der alte — wieviel Jahre sind's, dass sie ihn trägt? — ist wirklich nicht mehr schön, vorn herunter abgeschabt, vorn an den Ärmeln ebenfalls, und abgeschossen ist er auch. Auch ihr «gutes» Kleid macht keine Gattung mehr. Eigentlich müsste beides neu sein. Aber eben — es lohnt sich nicht mehr, Unkosten zu haben für sie, für so eine alte Frau. Die alten Leute sind sowieso heutzutage nicht mehr angesehen, wozu sich da noch Ausgaben machen, wo doch alles erst noch so sündhaft teuer ist? Nicht, dass sie es nicht könnte, aber . . . aber, es muss einfach noch gehen diesen Sommer.

Gewiss, es «geht» schon, aber Frau Lehmann darf sich dann auch nicht wundern, wenn ihr Kurs unter ihren Bekannten nicht steigt, wenn sie sich, die auch sonst nicht mehr vorteilhaft aussieht, selber erst noch in der Kleidung vernachlässigt. Gerade *weil* sie alt ist, sollte sie um so eher ihrer äusseren Erscheinung Aufmerksamkeit schenken, sich möglichst vorteilhaft anziehen (ohne ins lächerlich Jugendliche zu verfallen), sich pflegen (ohne sich zu schminken und zu malen, ohne übertriebene Kosmetikkünste). Dann kann auch die Frau in höhern Jahren noch einen sympathischen Eindruck machen und gern gesehen sein, und man wird ihr auch entsprechend begegnen. Fängt sie aber an sich zu vernachlässigen, läuft sie Gefahr zur «Schlampe» zu werden, die dann wirklich auch als «Tschumpel» behandelt wird. Wer sich selber so erniedrigt: es liegt mir nichts mehr daran, ob ich den Mitmenschen gefalle oder nicht, muss es einstecken, wenn auch

andere sie für nichts achten. Wir meinen nicht, dass man im Alter sich herausputzen und mit allen möglichen Künsten Jugendlichkeit vortäuschen soll; dass man damit meist das Gegenteil bewirkt und sich lächerlich macht, ist bekannt genug. Es gilt eine rechte, vernünftige Mitte zu halten, sich allenfalls ein neues Kleidungsstück zu leisten, wenn die Mittel es erlauben und sich auch im Alter noch so ansprechend wie möglich zu machen, und man wird sehen, dass die Leute einen mit andern Augen ansehen, als wenn wir uns zur Vogelscheuche werden lassen. M. St.-L.

## Ein stilles Erlebnis

*In einer der letzten Nummern hat sich eine Heimleiterin mit den Aufgaben eines Altersheimes auseinandergesetzt und gezeigt, was es braucht, um den Bewohnern eine Heimstätte im wahren Sinne des Wortes zu bieten. Sozusagen als Bestätigung des Gesagten kam uns unter dem obigen Titel ein Bericht zugeflogen. Er stammt von einer ehemaligen betagten Fürsorgerin, die im Altersheim Hochweid in Kilchberg ZH Aufnahme gefunden hat und sich dort sehr wohl fühlt.* Die Red.

Eigentlich gegen meinen Willen — aus lauter Vernunftgründen — meldete ich mich für das neue Altersheim Hochweid an. Im Stillen aber hoffte ich auf eine andere Lösung: ich hoffte auf ein Wunder. Ich hoffte auf eine kleine, bequeme Wohnung, wo man der Heizungssorgen enthoben wäre, wo auch der Regen nicht mehr in die Schränke triefen würde, wo aber dafür eine gut funktionierende Wasserspülung vorhanden wäre. Oder ich hoffte, dass vielleicht ein edler Ritter mich aus dieser Lage befreien würde. Da stand nämlich vor mir das Beispiel eines Vetters, eines 83jährigen Gelehrten, der nach dem Tode seiner Frau das ganze Haus alleine besorgen musste mitsamt der Wäsche, und der dann, anstatt in ein Altersheim zu gehen, eine junge, tüchtige Krankenschwester heiratete! Könnte man nicht, auf ähnliche Weise solch eine Lösung finden? Aber, der Ritter kam nicht. Dagegen flogen 100