

Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 46 (1968)

Heft: 2

Rubrik: Beiträge aus dem Leserkreis

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: 11.01.2026

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

Ueber die Probleme des Altwerdens

Vor einigen Tagen las ich in einer illustrierten Zeitung ein Interview mit der berühmten Coco Chanel, der Modeschöpferin. Sie sagt: «Altern ist ein Lebensproblem und da gibt es keine einfache Lösung.» Sie fügt hinzu, dass man nach 45 nicht mehr jung ist und dies bestreite ich. Es hat keinen Sinn, sich gegen das Altwerden aufzulehnen, denn es ist der naturgegebene Lebensrhythmus, aber zwischen Jugend und Alter liegen viele Jahrzehnte und es kommt darauf an, diese Lebensepoche richtig auszufüllen und sinnvoll zu gestalten.

Ich habe eine 40jährige Frau gekannt, die ich richtig alt fand, weil sie keinerlei Interessen besass; weder Kunst, noch Literatur, noch Musik bedeuteten ihr etwas. Sie war ausgebrannt und sass allein in ihrer Wohnung, ohne Freunde, und auch, ohne dass sie Verlangen nach ihnen hatte. Sie war alt.

Ich habe aber eine 80jährige Frau gekannt, die sich um ihre Familie und ihre Freunde (und es waren nicht wenige) kümmerte, immer fröhlich und gut gelaunt war, einen jungen Geist besass und sogar Freude an schönen Kleidern hatte. Teilnehmend am Schicksal ihrer Mitmenschen gab sie gute Ratschläge, besass aber auch die Kunst, sich im richtigen Moment zurückziehen zu können. Sie las viel und dies half ihr über viele einsame Stunden hinweg. Diese Frau war jung geblieben und es war für mich immer ein Vergnügen, mich mit ihr zu unterhalten. Ich meine natürlich nicht, dass ein junger Körper und ein junges Gesicht dasselbe sind wie ein reifes Gesicht und ein alter Körper, der wegen der Altersgebrechen mühsam zu ertragen ist. Mit diesem Problem muss jeder Senior allein fertig werden. Die beste Kosmetik aber ist ein aufgeschlossener Geist und Herzensgüte, die auch das faltige Antlitz einer Seniorin anziehend machen, während ein junges und schönes Gesicht ohne diese Attribute eine leere Larve sein kann. Es ist nie zu spät, sich aufzuraffen und sich nützlich zu betätigen; das ist das richtige Medikament gegen die Schrecken des Alters, gibt Zufriedenheit und Harmonie. Ein aktives Leben ist die einzige und beste Lösung und macht das Alter zu einem glücklichen Lebensabschnitt. Tekla Turkavka