

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 58 (1980)
Heft: 5

Artikel: Wohnen im Alter
Autor: Klauser, Margret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723968>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.05.2025

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

Wohnen im Alter

Eine wichtige Erkenntnis hat sich heute auch bei uns durchgesetzt: Ältere Menschen sollen so lange als möglich ein unabhängiges Leben in ihren eigenen vier Wänden führen können, doch müssen diese Wohnungen einigermaßen altersgerecht sein. Statistisch ist erwiesen, dass Senioren durchschnittlich zwei Drittel ihres Lebens in ihrer Wohnung verbringen — im Gegensatz zu Jüngeren, die während ihrer Ausbildungs- und Berufszeit nur etwa einen Drittel ihrer Zeit zu Hause sind (vorschulpflichtige Kinder bis gegen 100 %). Eine weitere statistische Tatsache ist, dass schon bei den über 65-jährigen — und bei den älteren dann steil ansteigend — etwa die Hälfte alleinstehend lebt.

Erhebung von 1970 in acht Schweizer Kantonen

- 41 % der 65jährigen und älteren leben allein
- 26 % leben mit Kindern oder Verwandten zusammen
- 18 % wohnen mit Ehepartner zusammen
- 10 % leben in Heimen oder Altersunterkünften
- 5 % leben mit Dritten zusammen

Wie möchte ich im Alter leben?

Natürlich wird niemand von heute auf morgen alt und muss es schon gar nicht sein, wenn er mit zweiundsechzig oder fünfundsechzig Jahren pensioniert wird. Doch ändern sich in dieser Lebensphase (der dritten?) die Bedürfnisse allmählich, gewisse Fähigkeiten werden abgebaut, und der Haushalt sollte, ohne dass gerade von einem «Altershaushalt» gesprochen werden muss, den Gegebenheiten angepasst werden.

Erhebung nach der Volkszählung von 1970:

Senioren leben

- häufig in älteren Wohnungen mit wenig Komfort (z. B. Ofenheizung, kein Bad, kein Boiler usw.),
- sind öfter zugleich Eigentümer der Wohnung oder eines Hauses. Sie «versitzen» oft mehr Platz, als sie einmal benötigten,
- sie wohnen im allgemeinen billiger als die Jungen und verlassen deshalb die grossen, preisgünstigen Wohnungen oder eigenen Häuser nicht so leicht.

So wird es unumgänglich, sich schon in mittleren Jahren und vor dem Ausscheiden aus dem Beruf zu fragen:

Am Tage P, der für den Ehepartner oder für einen selbst durch das Ende der beruflichen Tätigkeit einen tiefen Einschnitt bedeuten kann, ändert sich zwangsläufig die Lebensgestaltung. Der Tagesablauf, der bisher durch eine bestimmte Arbeitszeit in einem Rahmen gehalten wurde, steht nun zu freier Gestaltung bereit und muss irgendwie gefüllt werden, damit weder Langeweile noch gähnende Leere entstehen. Immer kleiner ist heute die Zahl der Freischaffenden, die noch weiter in ihrem Beruf arbeiten können, aber auch sie müssen es lernen, langsam abzubauen.

Die Lebenssituation verändert sich auf alle Fälle langsam und stetig: meist geht das Einkommen zurück, dafür steht mehr Zeit zur Verfügung.



Knobelöl
Grosspackung

Rheumaschmerzen?
Arthritis? Hexenschuss? Dann gleich
Dr. med. Knobels

Knobelöl

mit der Heilkraft natürlicher
Kräuterextrakte einreiben.
Das fördert die Durch-
blutung und aktiviert
den Heilungsprozess.

In Apotheken und Drogerien

Dreigenerationenfamilie noch aktuell?

Ist die Dreigenerationenfamilie, wie sie heute fast nur noch in ländlichen Verhältnissen vorkommt, überhaupt noch erstrebenswert? Ihr Vorteil zeigt sich darin, dass es sich nicht nur um eine Wohngemeinschaft, die nicht immer ideal ist, sondern um eine **Arbeitsgemeinschaft** handelt, in der jedes starke und schwache Glied — vom Kind bis zur Grossmutter — seine Aufgabe kennt und erfüllt. Dadurch steht der ältere Mensch mitten im pulsierenden Leben und kann bei Krankheiten oder zunehmendem Alter auch auf die Hilfe der Jüngeren zählen.

Aber: Umfragen bei Älteren zeigen, dass noch rüstige Menschen es vorziehen, ihre Kinder und Enkel zwar öfter zu sehen, im übrigen aber ihr eigenes Reich haben wollen, in dem sie so leben können, wie es ihnen entspricht.

Auch Versuche mit modernen Wohngemeinschaften, die — zwar recht selten — gemacht werden, bei denen jeder sein eigenes Zimmer besitzt, Aufenthalts- und Essräume aber gemeinsam sind, scheitern meist nach einiger Zeit, da die einen zu alt und zu pflegebedürftig, die andern zu intolerant werden.

Wohnen an der Sonne

Natürlich möchten das alle Menschen und ältere erst recht, die nun mehr daheim sind. Eigentlich könnte man sich jetzt seinen lebenslänglichen Traum vom sonnigen Süden erfüllen und seine Zelte im Norden abbrechen, um im Tessin endlich **den** Garten anbauen zu können, der einem während eines ganzen Arbeitslebens vorschwebte, oder dort zu wohnen, wo man oft so schöne Ferien verbracht hatte. Doch ein so krasser Wohnungswechsel muss überlegt sein: Was bedeutet uns der Umgang mit Bekannten, den bisherigen Nachbarn und Arbeitskollegen, was die Vereine, die Kirchgemeinde oder die Kulturangebote des Wohnorts? Manche Bekannte, viele dieser sonnenhungrigen Auswanderer, sind nach ein paar Jahren reumütig in die Nordschweiz zurückgekehrt, weil sie sich am neuen Ort nicht integrieren konnten. Vor allem dann, wenn ihre Hilfsbedürftigkeit zunimmt oder wenn sie krank werden, zeigt es sich, dass die Probleme unüberwindlich werden.

**Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.**
Hermann Hesse

Nichts aber an sich gegen einen Wohnungswechsel in späteren Tagen, er kann ein Neubeginn sein, besonders wenn es sich um einen Umzug in eine altersgerechtere Wohnung handelt. Dann ist der Moment da, seine — allzu vielen — Besitztümer zu sichten und manches an Kinder, Enkel oder sonstige Verwandte weiterzugeben, die sich viel mehr freuen, wenn sie einen ersehnten Gegenstand aus der «warmen Hand» (wie die Basler sagen) erhalten.

Jedem seinen Freiraum

Wohnen ältere Ehepaare, Freundinnen oder Geschwister zusammen, so kann nach der Pensionierung das nahe Aufeinanderwohnen zur Hölle werden. Da haben Seniorenpaare plötzlich nur noch die gemeinsamen vier Wände, in denen sie sich aufhalten können, und fühlen sich pausenlos seelisch und körperlich so sehr aufeinander angewiesen, dass sie sich bedrängt vorkommen und ihre Ehe gefährdet werden kann.

Also braucht jeder seinen privaten Bereich, in dem er tun und lassen kann, was ihm gefällt. Dem einen genügt eine bequeme Leseecke, der andere wünscht sich einen Ort, wo er Fische, Bonsaibäumchen oder Sukkulenten züchten

Warum steigert SADETON-G besonders bei älteren Menschen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit?

Weil SADETON-G in ausgewogener Zusammensetzung verschiedene biovitale Wirkstoffe enthält, verhütet und bekämpft es Abnützerscheinungen, die mit dem Alter werden auftreten. Es hilft bei Ermüdungserscheinungen, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Gedächtnisschwäche, Schlafstörungen.



Sie fühlen sich frisch und gestärkt mit SADETON-G, dem seit 10 Jahren bewährten Aufbaupräparat. Mit 31 lebensnotwendigen Wirkstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ginseng-Extrakt. In Kapselform — angenehm einzunehmen.

Auch für Diabetiker — da ohne Zucker. Gut verträglich — ohne Nebenwirkungen.

In Apotheken und Drogerien. Falls nicht vorrätig, direkt durch SADEC AG, Drogerie-Abteilung, 6362 Stansstad / Tel. 041 - 61 24 24

SADEC SADEC AG — seit 1932 im Dienste der Gesundheit

könnte. Der Ehemann will seine Marken- oder Diasammlung ordnen, die Frau vielleicht weben oder Makramee knüpfen. Dies alles braucht Platz, wo die Arbeiten stehen- und liegengelassen werden können, ohne dass sie den andern oder den Haushalt stören. Mit etwas Phantasie und gutem Willen findet sich auch in einer kleinen Wohnung ein Ort — besser gesagt: für jeden einen. Manchmal reicht es schon, dass die Möbel anders gestellt werden. Lesen Sie hier das gute Beispiel eines Ehepaars:

«Die Umstellung hat sich gelohnt»

Vor gut acht Jahren versetzte meine Frau mit einer guten Idee dem berüchtigten Pensionierungsschock einen Schlag:

Wir bewohnen eine nette 3½-Zimmer-Wohnung. Das Kinderzimmer, das seit der Verheiratung unserer Tochter meiner Frau als Arbeitszimmer diente, sollte jetzt geändert werden. Ein eigenes Arbeitsplätzchen für den Ehemann, der bald pensioniert würde, sollte in dieses Zimmer eingebaut werden. Doch das kaum 12 m² grosse Zimmer liess einfach keine befriedigende Lösung zu.

Eines Tages schaltete meine Frau mit einer zündenden Idee alle Schwierigkeiten aus. Sie strahlte: «Warum wechseln wir nicht das grosse Schlafzimmer mit dem Kinderzimmer?» «Das kommt ja fast einem Umzug gleich», wollte ich aufbegehren.

Doch mit Elan gingen wir an die Arbeit: Aus dem ehemaligen Elternschlafzimmer entstand ein «Studio». Wir verlegten selbst einen neuen Spannteppich. Ein grosser neuer Wandschrank wurde gekauft, den wir aus Sparsamkeitsgründen selbst mit einem gemieteten Lastwägeli im Geschäft abholten und zu Hause zusammensetzten. Er brachte uns den nötigen Platz für das viele Bastelmaterial. Neue Vorhänge wurden genäht und zusätzliche Stecker für die Tischbeleuchtung, Nähmaschine und Stereoanlage montiert. Ich holte von der Winde mein altes, grosses Reissbrett wieder herunter, kaufte als Fundament dazu zwei Schubladenstöcke, und schon war mein zukünftiger Arbeitsplatz geboren. Meiner Frau dient der vorhandene Schreibtisch auch als Nähtisch, sie näht gerne ihre Kleider, macht viele Handarbeiten und freut sich täglich über den schönen Arbeitsplatz.

MEINE SCHMERZEN LASSEN NACH
DER SPAZIERGANG WAR SCHÖN

ICH BIN MÜDE
MIR IST KALT

COMMUNICATOR

die Verständigungshilfe für Sprech- und Schreibbehinderte.

Der Canon Communicator ist eine elektronische Mini-Schreibmaschine, mit der Buchstaben und Worte, ja ganze Botschaften, einfach auf Band gedruckt werden können. Behinderte und Patienten in Pflegeheimen



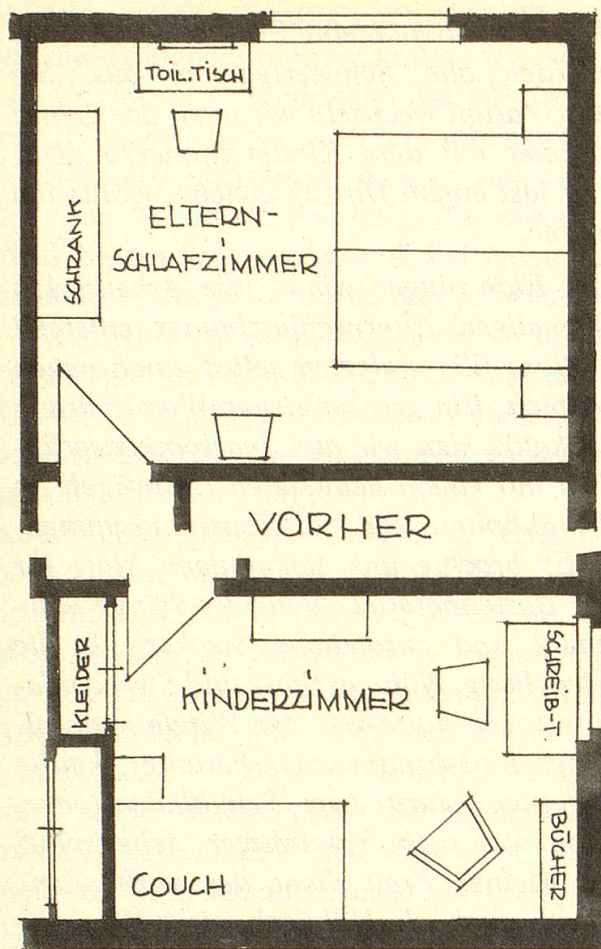
und Spitälern können dieses kleine und nur 280 g schwere Gerät bequem am Handgelenk, am Bein, am Gürtel oder auch an der Armlehne eines Rollstuhls befestigen. Neutrale Beratung durch die Hilfsmittelzentrale, Spitalstr. 40, 4056 Basel, Telefon: 061/57 0202.

Canon

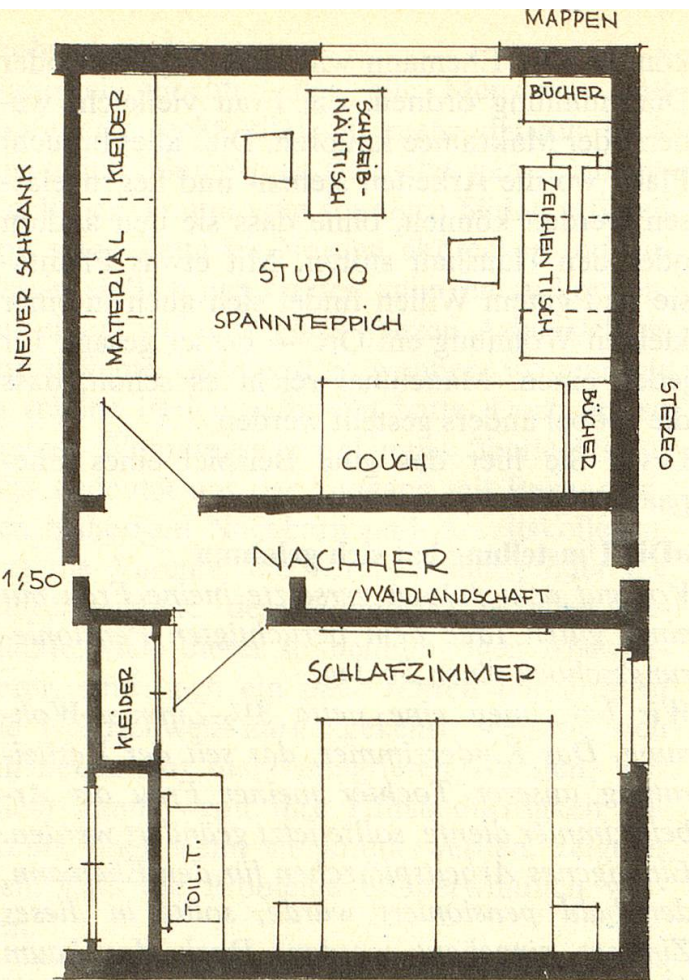
Generalvertretung für die Schweiz:
Canon Optics AG, Max Högger-Str. 2, 8048 Zürich,
Telefon 01/64 20 60



Ich bitte um kostenloses Informationsmaterial.
Name: _____
Strasse: _____
Ort: _____



MASST. 1:50



Als dann der Tag P kam, war der Rollenwechsel für mich nicht mehr so abrupt, da ich jetzt die Möglichkeit hatte, meine bisher verdrängten Neigungen auszuschöpfen. Ich zeichne und male gern und kann nun an meinem neuen Arbeitsplatz frei und ungestört werken. Da muss ich nicht immer wieder alles zusammenräumen, kann alles liegenlassen und je nach Lust und Laune später weitermachen. Das neue Studio erlaubt uns nun, unseren Hobbies nachzugehen, im stillen Winkel Bücher zu lesen und schöne Musik zu hören. Die Mühe der Umstellung hat sich gelohnt.

Ernst Lory, Zürich

Die Wohnung pflegeleichter einrichten

Eine ältere Wohnung kann oft mit relativ wenig Mitteln bequemer gemacht werden: Parkettböden können versiegelt, nicht so wertvolle Böden mit Textilbelägen bedeckt werden. Spannteppiche sind warm und schallhemmend, auch zersplittert ein Glas nicht gerade, wenn es zu Boden fällt. Vor allem aber sind die Böden weniger glatt, so dass viele Haushaltunfälle vermieden werden können.

In Altwohnungen finden sich manchmal unbenützte Türen, in die ein Gestell eingepasst werden kann, das mit Büchern oder aufgestellten Kleinigkeiten das Zimmer freundlich verändert. Mit wenig Mitteln und einem grösseren

Brett kann ein Fenstersims zu einem hellen Arbeitsplatz erweitert werden; ein wichtiges Anliegen, denn mit zunehmendem Alter brauchen wir mehr gutes Licht. Die Beleuchtungsstärke der einzelnen Lichtquellen muss in erster Linie der Tätigkeit angepasst werden: für feinere Arbeiten brauchen wir mehr Licht als für gröbere. Zudem benötigt ein Sechzigjähriger für die gleiche Tätigkeit **zehnmal mehr Licht** als ein Zehnjähriger. Also bitte: Sparen Sie nicht beim Licht, eine einzelne schwache Birne an der Decke oben wirkt kalt und unwohnlich, auch Gänge und Keller sollten gut beleuchtet sein. Die Mehrausgaben für etwas besseres Licht sind gering — bei schlechter Beleuchtung sind dafür die Unfallgefahren sehr hoch.

Kleine Lichtinseln schaffen

Eine Deckenlampe in der Mitte des Raumes dient als Uebersichtslicht, genügt aber nicht, um einen Arbeitsplatz zu beleuchten. Kleine Lampen wie Agilo-Leuchten (ab Fr. 59.— in Warenhäusern) oder die Klemmleuchte Agilette (ab Fr. 24.—, beide von Osram) helfen, das Licht dorthin zu konzentrieren, wo es gebraucht wird. Eine grosse Auswahl an guten und billigen Leuchten finden Sie auch in den ABM-Läden.

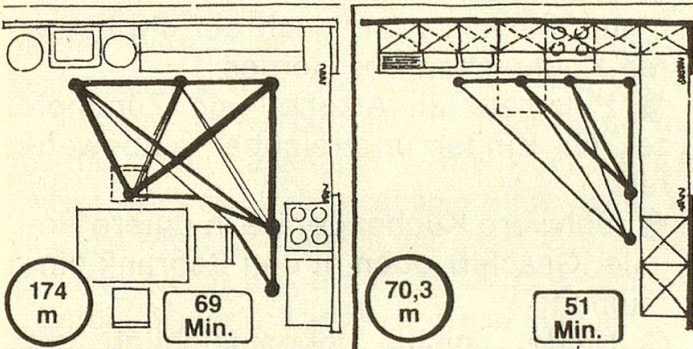
Lohnt es sich, noch eine neue Küche einzurichten?

Ja, und nochmals ja! Die Küche oder Kochnische ist der wichtigste Arbeitsplatz im Haushalt, an dem einige Stunden am Tag verbracht werden. In einer zweckmässig eingerichteten Küche bringt der geringere Aufwand an Zeit und Kraft mehr Spass an der Arbeit. Da lohnt es sich schon, den «Arbeitsplatz Küche» kritisch unter die Lupe zu nehmen, zu rationalisieren und zu modernisieren.

Um eine Verbesserung zu erreichen, ist es nicht unbedingt notwendig, sich komplett neu einzurichten. Oft ist es möglich, die vertraute vorhandene Küche nach den Kenntnissen moderner Küchenplanung zu verändern.

Und hier einige Grundregeln für die Kücheneinrichtung:

Die Hauptarbeitsbereiche — Vorarbeiten, Kochen, Spülen — sollten einander so zugeordnet werden, dass der Arbeitsablauf fliessend ist. Eine unzuweckmässig eingerichtete Küche erfordert mehr Wege als eine rationell eingerichtete. Vergleichen Sie die beiden Zeichnungen, die den Unterschied deutlich machen.



Wenn Sie Ihre Küche komplett neu anschaffen wollen, sollten Sie sich für eine Einbauküche entscheiden. Eine solche Küche ermöglicht durchgehende, leicht zu pflegende Arbeitsflächen und den nahtlosen Einbau von Geräten wie Herd, Spültrog, Kühlschrank und Geschirrspüler.

In Augenhöhe eingebauter Kühlschrank und Backofen ersparen Ihnen unnötiges Bücken. Arbeitsmittel, die Sie öfter benutzen, sollten Sie in Griffhöhe abstellen. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Bereich zwischen 40 und 160 cm ab Boden am besten erreichbar ist, weshalb Sie Gegenstände, die Sie täglich und häufig brauchen, in diesem Bereich unterbringen sollten. Wählen Sie Schränke mit glatten, gut zu reinigenden Fronten.



Ferien- und Kulturzentrum

LAUDINELLA

7500 St. Moritz/Engadin

Vorweihnachtsferien in der Laudinella

zu einem sehr günstigen Preis.

Wenn im Unterland der Nebel liegt und Krankheiten hervorruft und wenn der Vorweihnachtsrummel die Leute nervös macht, ist das neuverschneite Engadin in den ersten drei Dezemberwochen meist von sonnigem und gesundem Wetter begünstigt.

**Sonne - Schnee - Ruhe - Spazieren
- Langlauf auf schönen Loipen -
oder eine Badekur im nahe gelegenen Heilbad**

Und wir haben Zeit, Sie besonders sorgfältig zu bedienen und zu betreuen.

Prospekte bei der Leitung des LAUDINELLA
7500 St. Moritz, Telefon 082 / 2 21 31.

Der seit langem
erwartete
Ohrenfauteuil für
Leute in vorgerück-
tem Alter



casala[®]

Fordern Sie Prospekte an bei der Generalvertretung



Hindermann & Co AG

Reinhardstr. 11-15 8008 Zürich Tel. 01 / 252 25 23

Name: _____

Adresse: _____



DAS 3. OHR

für Leute, die nicht mehr alles hören oder verstehen. So könnte man unsere neuartigen ImOhr-Hörhilfen nennen, die ganz in der Ohrmuschel – am natürlichen Ort – getragen werden.

Mit dem für Sie persönlich angefertigten ImOhr-Gerät erzielen Sie ausgezeichnete Hörresultate. Als erstes Fachgeschäft in der Schweiz stellt micro-electric im eigenen Labor optimal abgestimmte ImOhr-Geräte her.

Unsere Fachakustiker beraten Sie gewissenhaft und freundlich über Hörhilfen jeder Art. Unverbindlicher Hörtest und Abgabe von Hörgeräten auf Probe. Wir senden Ihnen gerne Unterlagen.

micro-electric

Micro-Electric Hörgeräte AG

Zürich, Schweizergasse 10
Basel, Steinenvorstadt 8
Bern, Storchengässchen 6
Luzern, Tribtschenstr. 78
St. Gallen, St. Leonhardstr. 32
Winterthur, Theaterstr. 3

Wir sind Vertragslieferanten der IV und AHV und helfen Ihnen bei der Anmeldung.

Ein gut beleuchteter Arbeitsplatz, an dem Sie bequem Ihre Arbeit auch im Sitzen erledigen können, gehört in jede Küche. Im Sitzen ausgeführte Arbeiten erfordern viel weniger Kraft als die gleiche Tätigkeit im Stehen. Ein in Höhe und Rückenlehne verstellbarer Stuhl sowie eine Fussstütze machen den Arbeitsplatz bequemer.

Und noch ein wichtiger Tip: Der Fussboden sollte unbedingt einen rutschhemmenden Belag haben, damit er nicht durch verspritztes Fett oder Nässe zu einer Gefahrenquelle wird. Eine leichte Reinigung muss ebenfalls möglich sein. Ein elastischer Belag lässt Sie bei der Küchenarbeit nicht so schnell ermüden.

Die richtige Planung einer Kücheneinrichtung ist nicht einfach; Sie sollten daher den Rat von Fachleuten einholen.

Kapitel «Küche» aus «Aelter werden — bequemer leben!» der Verbraucherzentrale Hessen

Die Küche — ein gefährlicher Spielplatz

Wenn Sie Kinder in der Wohnung haben, so beachten Sie:

- Pfannen immer mit dem Stiel nach hinten stellen, womöglich auf die hinteren Kochplatten des Herdes;
- Putzmaterial, Alkohol und Zündhölzer für Kinder unerreichbar aufbewahren;
- Schwere Küchengeräte in untere Regale, Geschirr oben in den Schrank einräumen;
- Kinder nicht unbeaufsichtigt mit Herdschaltern, Geschirrspülern oder Mixern spielen lassen;
- Steckdosen, die sich auf Kinderhöhe befinden, mit Deckeln aus Fachgeschäften verschliessen.

«Unser Badezimmer ist uralte»

Auch dem kann im Rahmen des Möglichen abgeholfen werden. Fragen Sie aber Ihren Vermieter, ob Sie Erneuerungen, die Ihnen Erleichterungen bieten, anbringen dürfen, oder ob er sich gar daran beteiligt — vor allem muss Sicherheit vorgehen.

Zunächst: Duschen ist besser als Baden — es ist sauberer, weniger anstrengend und sicherer. In den seltensten Fällen wird allerdings eine eigentliche Dusche eingerichtet sein, aber auch in der Badewanne lässt sich duschen, doch müs-

sen die Brause fixiert und ein Duschvorhang montiert werden können. Wichtig ist unbedingt ein Gleitschutz in der Wanne, ebenfalls sollten Haltegriffe montiert werden.

Denken Sie daran: Badezimmer nie abschliessen, wenn Sie baden — falls Sie behindert sind lieber nur in Anwesenheit von jemandem baden, der Ihnen zu Hilfe kommen könnte.

Die Höhe der WC-Schüsseln ist für «Durchschnittsbenützer» gedacht, sie ist für Ältere und Behinderte oft zu tief. Doch gibt es einen Aufsatzring, der wie Badewannengriffe und Gleitschutze bei der **Schweizerischen Rheumaliga in Zürich** bezogen werden kann.

(Beachten Sie die Hinweise auf S. 38/39)

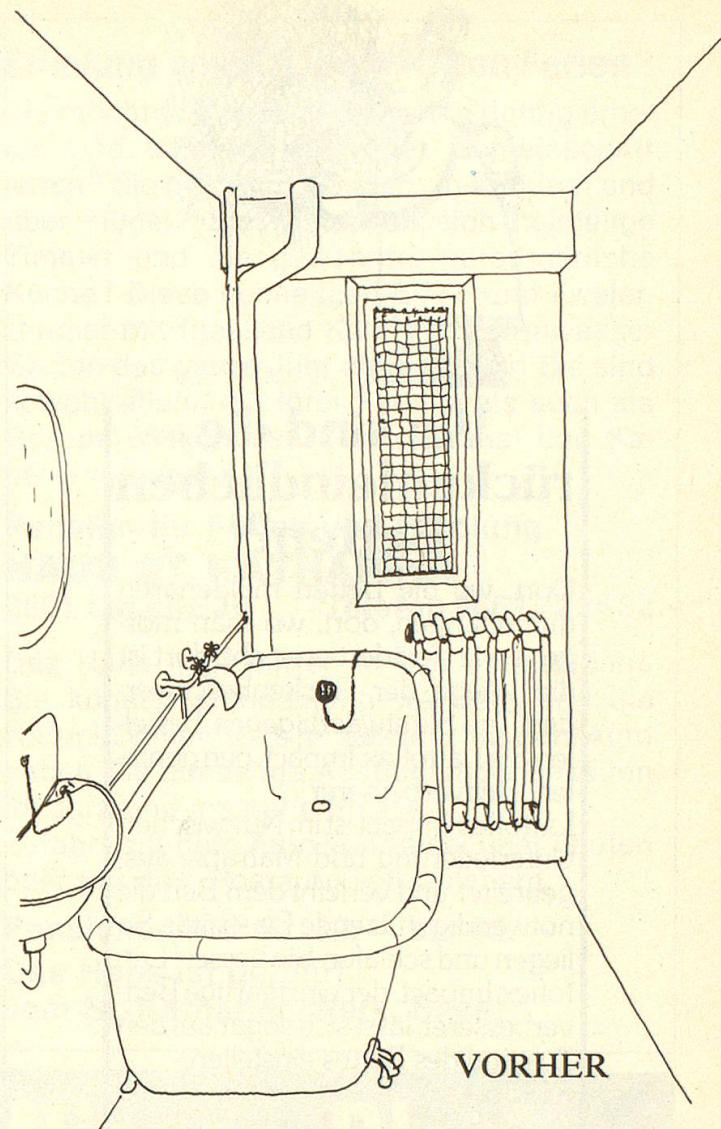
Beispiel eines Badezimmerumbaus in einer Altwohnung

In einem geräumigen Altstadthaus befand sich ein Badezimmer mit einem Grundriss von 135×215 cm, also knapp drei Quadratmeter. Vor dem Umbau waren darin eine lange Badewanne auf Füüssen und ein winziges Lavabo, beide mit uralten Armaturen. Die neuen Mieter wünschten sich eine Badewanne mit Dusche und ein grosses Lavabo, in dem auch eine kleine Wäsche möglich wäre. Der Installateur hatte keine grosse Auswahl: die Wanne durfte höchstens 140 cm lang sein und musste noch in in die Wand eingespitzt werden. Glücklicherweise ist es eine sehr bequeme Badewanne, die mit Anti-Rutsch-Noppen und einer Griffbrücke äusserst sicher und für ältere Leute geeignet ist (Carola-Seniora). Ueber dem Bad eine verstellbare Duschenhalterung und beim Eingang ein grosses Lavabo mit Spiegelschrank. Der Heizkörper musste vom Fenster weg auf die Längsseite verlegt werden. Das Badezimmer wurde grau-grün geplättelt und ein oranger Duschvorhang mit einer Stange angebracht. Vor dem Fenster wachsen Efeuranken.

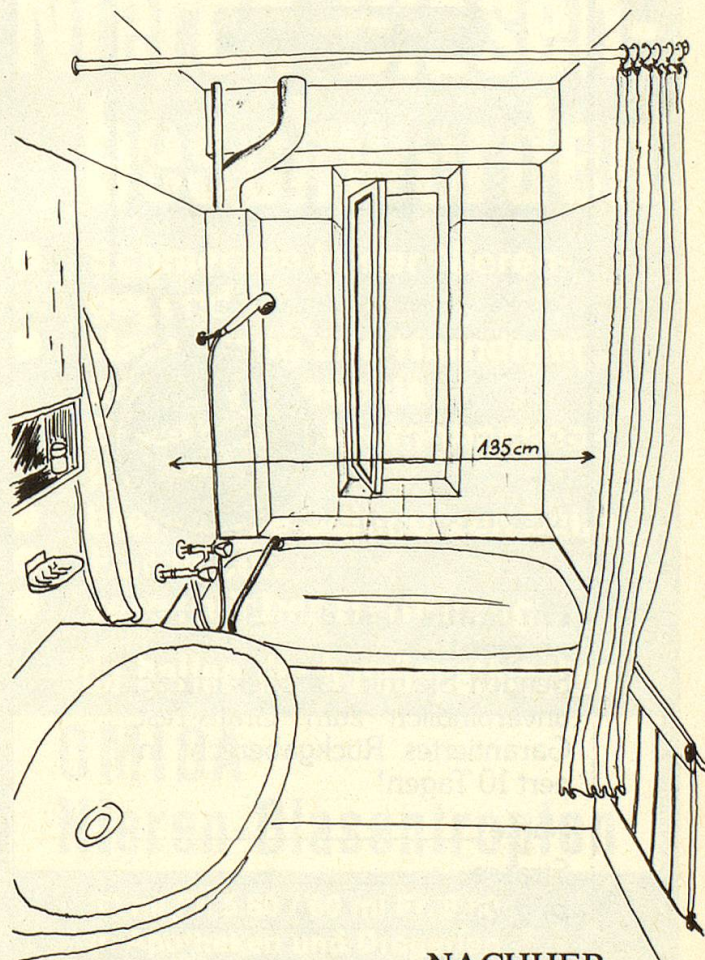
Der Umbau ist sehr gut geraten und freut die Benützer täglich.

Kampf dem Perfektionismus

Speziell in einem Seniorenhaushalt sollten zweckentsprechende Arbeitsgeräte eingesetzt werden, viele erleichtern — im wahrsten Sinne des Wortes — das Leben. Warum beispielsweise benützen Sie noch immer den alten Metallputzeimer, der über zwei Kilo wiegt, wenn es einen gleich grossen aus Kunststoff gibt, der nur



VORHER



NACHHER

Zeichnungen: Christian Klausner

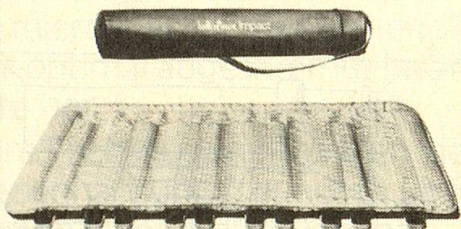


Wo sind die rückenfeindlichen Betten?

Dort, wo die Betten muldenartig durchhängen, dort, wo man morgens wie gerädert erwacht, dort ist die Wiege der Rückenbeschwerden. Tun Sie etwas dagegen, bestellen Sie Lattoflex-Impact, den genialen Bettverbesserer!

Lattoflex-Impact ist im Nu zwischen Unterfederung und Matratze ausgebreitet und verleiht dem Bett die notwendig stützende Elastizität. So liegen und schlafen Sie besser! Lattoflex-Impact, der einzigartige Bettverbesserer, lässt sich sogar auf den Zustand des Bettes einstellen.

Fr. 136.-



Tragetui aus Kunstleder (damit Sie Lattoflex-Impact auch auf die Reise mitnehmen können). Fr. 27.-

P. Straubhaar,
3600 Thun 5
Burgstrasse 35,
Telefon 033 22 21 44



Coupon

Z Okt. 80 0104

Ein Gratis-Test wird Sie überzeugen!

Senden Sie mir Lattoflex-Impact unverbindlich zum Gratis-Test. Garantiertes Rückgaberecht in 10 Tagen!

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____



500 g wiegt? Kehrichtschaufeln und Besen oder Badewannenbürsten mit langen Stielen sind längst erfunden und machen das Bücken unnötig. Oder für kraftlose Hände gibt es Schraubdeckelöffner in allen Preislagen und Qualitäten.

Da im Altershaushalt nicht mehr an Zeit gespart werden muss, sondern an Kraft (und manchmal auch mit dem Geld), ist es wohl ein guter Spartip, seinen Hausfrauenperfektionismus zu vergessen. Lieber schmutzige Fenster als Ueberanstrengung und womöglich einen Unfall. Viel wichtiger als überperfektes Arbeiten ist ein systematisches, das die Kräfte spart: Gewöhnen Sie sich z. B. an, Dinge, die Sie zusammen brauchen, auch am gleichen Ort zu versorgen, also: Kaffee, Filter, Filterpapier und Krug in nächster Nähe, ebenso Faden, Nadeln, Schere und Messband. Packungen von Reinigungsmitteln, die Sie an verschiedenen Orten gebrauchen, kaufen Sie doppelt: einmal für die Küche, einmal fürs Bad, wenn nötig noch einmal für den Keller.

Und um Ihr Gedächtnis zu unterstützen, schreiben Sie auf einer Liste in den Schranktüren alles deutlich auf, was sich in den oberen Fächern befindet — auch Ihre Angehörigen oder Gäste sind froh, zu wissen, wo sie etwas suchen müssen.

Im Sinne des Kräftesparens sollten Sie vermehrt pflegeleichte Textilien verwenden und manchmal auch darauf verzichten, Bettwäsche und Handtücher zu bügeln. Ihr Partner oder Ihre Besucher haben mehr davon, wenn Sie ein vergnügtes Gesicht machen, weil Sie nicht überfordert sind.

Ein Gefühl von Sicherheit

Für den Fall, dass Sie einmal Hilfe brauchen, müssen Sie sich beizeiten vorsehen: ein zweiter Telefonapparat neben dem Bett wäre wirklich kein Luxus (wissen Sie, dass der Zweitapparat monatlich nur 40 Rp. kostet?). Falls Sie sich eine Zeitlang nicht wohl fühlen oder nach einem Spitalaufenthalt allein zu Hause liegen, sollten Sie mit Bekannten einen Zeitpunkt abmachen, an dem Ihnen regelmässig angerufen wird, damit Sie bei Nichtbeantworten aufgesucht werden können (Schlüssel bei jemandem hinterlegen!). In Mehrfamilienhäusern sollte die gegenseitige Nachbarschaftshilfe gefördert werden — oft spielt sie ja ohne viele Worte und

Organisationen grossartig. Auch jüngere Leute können froh sein, wenn im Krankheitsfall jemand von ihnen weiss und sich eventuell um sie kümmert.

Legen Sie sich auch für Krankheitszeiten oder für Tage, an denen Sie wegen Glatteis oder Hudelwetter nicht ausgehen können, einige wichtige **Vorräte** an. Schon im Eisschrank kann vieles tagelang aufbewahrt werden, in einem Tiefkühler aber lassen sich Fleischwaren, Butter, geriebener Käse und vieles andere monatelang horten.

Rechtzeitig ans Altersheim denken

Wer beschäftigt sich als rüstiger Siebziger schon mit dem Gedanken an ein Altersheim oder eine Alterswohnung? Die einen sollen den Gedanken ruhig noch ein wenig von sich schieben, andere aber, die körperlich nicht mehr so richtig «mögen», sollten auch diese Zukunft planen. Trotz allen Vorkehrungen, die man selbst getroffen hat, und trotz den ambulanten Diensten wie Haushilfe- oder Mahlzeitendienst tritt vielleicht eines Tages der Zeitpunkt ein, da es im eigenen Heim einfach nicht mehr geht. Dann ist es gut, wenn Sie sich schon ein paar Gedanken gemacht haben über die Altersunterkünfte, die Sie anstreben, oder wenn Sie sogar schon einige angesehen haben. Ein Alters- und Pflegeheim soll ja kein Schreckgespenst sein. Sie erhalten Ihren Hausschlüssel und können frei ein- und ausgehen. Dass Sie sich für die Mahlzeiten abmelden, wenn Sie nicht daran teilnehmen wollen, ist eigentlich selbstverständlich.

Versuchen Sie doch, schon heute Ihre morgige Lage realistisch einzuschätzen, denn jeder ist zu einem Teil mitverantwortlich dafür, wie er sein Leben gestaltet. Auch Ihre Angehörigen sind froh, wenn Sie nicht einfach den Kopf in den Sand stecken, sondern mit ihnen zusammen für eine spätere Phase planen.

Vieles kommt dann immer noch anders — dies annehmen zu lernen, gehört wohl auch zum Altwerden.

Margret Klauser

Falls Sie aber wirklich nicht weiter wissen, so melden Sie sich bei einer der 75 regionalen Pro Senectute-Stellen, wo Sie eine in Altersfragen ausgebildete Sozialarbeiterin umsichtig beraten kann.

Die nächstgelegene Beratungsstelle kann Ihnen Telefon 01 / 201 30 20 von Pro Senectute Schweiz angeben.

Erholung und Wandern in den Ferien?

Sie möchten sich in Ihren Ferien richtig erholen und dennoch in froher Gemeinschaft leben? Sie möchten wandern in Wäldern und über Hügel? Sie wünschen sich heimelige Zimmer und die gewohnte, gutbürgerliche Küche? Diese heimeligen Einer- und Zweierzimmer mit fliessend Kalt- und Warmwasser warten das ganze Jahr über auf Sie! Sie sind sowohl allein, mit Ihrer Familie als auch als Gruppe willkommen. (Vortragssaal und Kapelle vorhanden.)

Pension für Ferien und Erholung

HAUS ST. KATHARINA

2801 Lucelle JU Telefon 066 / 72 24 32

Das Haus liegt mitten in den Jurawäldern. Sie können stundenlang wandern und die Natur in voller Ruhe geniessen. Mit dem Auto haben Sie einmalige Ausflugsmöglichkeiten im Jura und ins nahe Elsass.

Zufahrt mit dem Auto von Basel über Laufen oder mit dem Postauto von Delsberg.

Pensionspreis: Fr. 32.— bis 35.—

Das Haus ist geführt vom St.-Katharina-Werk, Basel

Nieren-Blasen- beschwerden

- **Schmerzen in der Nierengegend**
- **Harnzwang und Harndrang, besonders nachts**
- **Blasen- und Nierenbeckenkatarrh**
- **brennende Schmerzen beim Harnlösen**
- **vergeblicher Harndrang**

da helfen die homöopathischen

OMIDA- Nieren-Blasentropfen

**30 ml Fr. 5.80 / 60 ml Fr. 8.80
in Apotheken und Drogerien**