

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

Rubrik: Unsere Leserumfrage : wie wir unsere Wohnung dem Alter anpassten

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: 31.01.2026

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

Unsere Leserumfrage

Wie wir unsere Wohnung dem Alter anpassten

Vom vierten in den ersten Stock

Während 20 Jahren bewohnte ich eine hübsche Einzimmerwohnung im vierten Stock (ohne Lift). Ich war glücklich in meinem netten Heim, bis Arthritis in den Knien und Herzbeschwerden mir das Treppensteigen fast unmöglich machten. In Basel eine andere preisgünstige Wohnung zu finden ist bekanntlich recht schwierig. Zum Glück wurde im gleichen Haus in der ersten Etage etwas frei. Die neue Wohnung hatte etwa dieselbe Grösse wie die erste. Diesmal liess ich nicht nur den sehr heiklen Parkettboden im Zimmer, sondern auch Küche und Bad mit Wand-zu-Wand-Teppichen belegen. Mit einem kleinen Staubsauger und dem sehr praktischen Teppichroller komme ich prima zurecht. Neuanschaffung: ein verstellbarer Lattoflex-Couch mit Kufen (diese werden durch einen schönen Ueberwurf verdeckt). Dank der Kufen lässt sich das Bett mühelos verschieben. Nach und nach schaffte ich mir zudem noch Fixleintücher an. Diese sind praktisch und erübrigen das tägliche, oft mühsame Ausbetten. Bunte Duvets und Kissen sehen länger frisch aus als weisse. Mein Telefon steht auf dem Bettzeugkasten. Mit diesen Erleichterungen ist es mir hoffentlich möglich, noch lange meinen bescheidenen Haushalt zu besorgen.

Frau M. E. in Basel

Musikalische Vorträge mit dem äusserst seltenen, zartklingenden Instrument

«Glasharfe» (Singende Gläser)

stossen überall auf grosses Interesse und erwecken einen nachhaltigen Eindruck.

Speziell geeignet für kulturelle Anlässe, Altersnachmittage, Heim-Veranstaltungen, Familienfeiern usw. Beste Referenzen.

Hans Graf, Schulhausstrasse 16, 8704 Herrliberg,
Telefon 01 / 915 24 78

Vom Einfamilienhaus in einen Wohnblock
Als unsere vier Kinder noch alle im schulpflichtigen Alter waren, bewohnten wir ein grosses Haus mit einem weitläufigen Umzug. Da gab es für die Hausfrau eine Menge zu tun. Ein ansehnlicher Pflanzplatz lieferte das nötige Gemüse, Beeren aller Art und Obst in Hülle und Fülle. Auf dem Rasen durften sich die Kinder nach Herzenslust vergnügen. Mit vereinten Kräften bauten wir sogar ein Schwimmbad, und es war Vaters Stolz, dasselbe stets peinlich sauberzuhalten und täglich zu reinigen. Jahrelang diente es uns, später lernten alle Grosskinder darin schwimmen. Heute noch zählen diese Stunden zu ihren schönsten Erinnerungen. Die Kinder waren inzwischen alle ausgeflogen, zurück blieb uns Eltern die grosse Arbeit, die nun unsere Kräfte überstieg.

Schliesslich entschlossen wir uns zum Hausverkauf. Wir zogen in einen Wohnblock und haben uns nun nicht mehr um Heizung und Garten zu kümmern. Natürlich mussten wir uns von vielen uns lieb gewordenen Sachen trennen. Die schönen antiken Möbelstücke zieren nun das Haus des Sohnes und bleiben somit zur Freude aller in der Familie. Ueberflüssige Möbel werden gerne vom Brockenhaus übernommen. Das Haushalten ist für mich zum Spass geworden und ich bin glücklich, wieder vermehrt Zeit für meine Hobbies zu haben.

Inzwischen ist leider mein Gatte gestorben, und ich bin froh, die Belastung eines grossen Hauses nicht mehr tragen zu müssen.

Frau R. Z. in Zofingen

Nur noch vier Teller und Tassen

Zuallererst haben wir uns von unseren schweren Schlafzimmerschranken getrennt und zwei verschiebbare Couches gekauft. In der Küche haben wir nur noch vier Teller und Tassen und einige Kochtöpfe behalten, was uns das Sauberhalten von Schränken und Schubladen erleichtert. Auch einen Umzug sollte man nicht scheuen, wenn man eine Wohnung im vierten Stock bewohnt.

Natürlich darf dies alles nicht erst unternommen werden, wenn man 80 Jahre alt ist; wir haben uns mit 60 auf das Alter umgestellt.

Frau L. M. in Basel

Anschaffung eines kleinen Herds mit Backofen

Als mein Haar weiss wurde und ich plötzlich allein dastand, begann ich mich auf das Alter einzurichten. Zuerst liess ich an der Seitenwand über dem Bett ein Gestell für Lampe, Bücher und Radio anbringen; dort kann ich auch alles, was ich für gesunde und kranke Tage brauche, leicht erreichen.

Dann kaufte ich zusätzlich einen kleinen Herd mit entsprechenden Platten und passendem Kochgeschirr; jetzt kann ich gut und günstig meine kleinen Portionen zubereiten. Besonders oft brauche ich den Mini-Backofen, in dem ich nebst Backen und Braten auch Resten gratinieren kann, die so nie aufgewärmt schmekken.

Als ich gehbehindert wurde, liess ich — leider zehn Jahre zu spät — einen guten Belag über die kalten, harten Plättli des Küchenbodens legen, so dass ich nie mehr kalte Füsse habe oder über behindernde Teppiche stolpere. Im Badezimmer kann ich mit erhöhtem WC wieder viel besser aufstehen. *Frau F. W. in Oberburg*

Schon vor 50 Jahren das Altern geplant

Ich werde kaum je dem Alter angepasste Um-

stellungen vornehmen müssen. Denn was gibt es schon zu ändern in einem 16 m² grossen Wohnschlafzimmer? Als ich mich vor bald 50 Jahren selbstständig einrichtete, habe ich damals schon bis in die Gegenwart vorausgeplant und seither nicht viel verändert, sondern nur erneuert und etwas modernisiert. Die Wohnung ist architektonisch (Baujahr 1942) sehr praktisch geplant, störend sind nur die Türschwellen. Teppiche und Brücken habe ich mit guthaftenden Unterlagen versehen, so muss ich nur ein wenig Vorsicht walten lassen wegen dem Stolpern über die Holzschwellen und Tepichränder. Dies liesse sich durch Spanntepiche vermeiden.

Die Einbauschränke in der Küche und im Korridor sind sehr geräumig. Allerdings werden die oberen Deckenabteile mit der Zeit etwas unbequem und sogar gefährlich, denn man erreicht sie nur aus Stuhlhöhe. Dort sind aber nur selten benötigte Dinge und Vorräte verstaut. Und mit etwas Sorgfalt, gutem Halt und gleichviel Mut und Schwung kamen die Aufstiege bisher einer Turnübung gleich.

Frau G. L. P. in Zürich

Aktiv am Leben teilnehmen!

In's Konzert oder Theater gehen; Vorträgen und Führungen folgen; Reisen; mit guten Freunden plaudern; Mitzureden.

Stehen Ihnen Hörprobleme bei der Erfüllung dieser berechtigten Wünsche im Wege?

Wenden Sie sich unverbindlich an uns.

Vertragslieferant der IV, AHV, SUVA sowie Militärversicherungen.



Hörservice AG

8001 Zürich, Talstrasse 39, Telefon 01 / 221 05 57
8400 Winterthur, Marktgasse 41, Telefon 052 / 23 93 21
5610 Wohlen, Zentralstrasse 27, Telefon 057 / 66 220

Doppelverglasung und Pflichtenheft

An meinem 65. Geburtstag habe ich Bilanz gezogen: was mache ich aus meinem schönen Heim, in das ich soviel Liebe, Kraft und Geld investiert habe? Ich bin eine alleinstehende 66jährige Witwe, die Kinder wohnen auswärts. Ich wäre soweit gesund, wenn mich nicht Arthroseschmerzen in allen Gliedern plagen würden.

Ich habe mich entschlossen, zu bleiben und die Freiheit meiner 4-Zimmer-Wohnung weiter zu geniessen. Doch um so lange als möglich allein fertigzuwerden, habe ich allerhand geändert: Vor allem habe ich die Winterfester, die ich immer noch selbst ein- und ausgehängt habe, durch Doppelverglasungen ersetzen lassen, die Böden wurden mit Novilon belegt, das pflegeleicht ist. Die Treppen hingegen, auch die Kellertreppe, sicherten wir mit Spannteppichen wegen dem Rutschen. Alles Unnötige wie Vasen, Bücher, Ziergegenstände oder Geschirr räumte ich weg. Die niederen Sitzpolster ersetzte ich durch feste, bequeme Stühle, ebenfalls das Bett. Da ich in der Küche noch ein Anstellherdli habe, liess ich mir im Wohnzimmer einen Sitzofen einbauen, der Energie spart und gesunde Wärme spendet.

Auch mit der Kleiderfrage habe ich mich befasst: ich richte jetzt alle Verschlüsse nach vorne, damit ich die Kleider bequem anziehen kann. Um gegen die Vergesslichkeit anzukämpfen, habe ich mir ein Pflichtenheft zugelegt, in das ich alle wichtigen Dinge eintrage.

Frau J. M. in Muttenz

Mit 70 Jahren Saal in Wohnung umgestaltet

Wegen Alters und Behinderung habe ich einen Saal gemietet und darin eine Wohnung eingerichtet, wo es mir sehr gefällt. Ringsum Rasen, Ziersträucher, Chüngel und eine liebe Katze des Abwärts.

Der Saal wurde für mich mit Spannteppich belegt. Er kostet Fr. 205.— Miete. AHV habe ich nur Fr. 737.— WC und Dusche sind unten separat neben der Garage, bei Wetterumschlag muss ich mich nach einem Beinbruch an der Stiegenlehne emporziehen. Ich wohne seit fünf-einhalb Jahren hier und bin 75. So habe ich mein Leben erleichtert.

Frau E. R. in Zofingen

Dieser Brief hat mich so getroffen, dass ich die Briefschreiberin kennenlernen wollte, die mit siebzig Jahren sich noch so umstellen konnte.



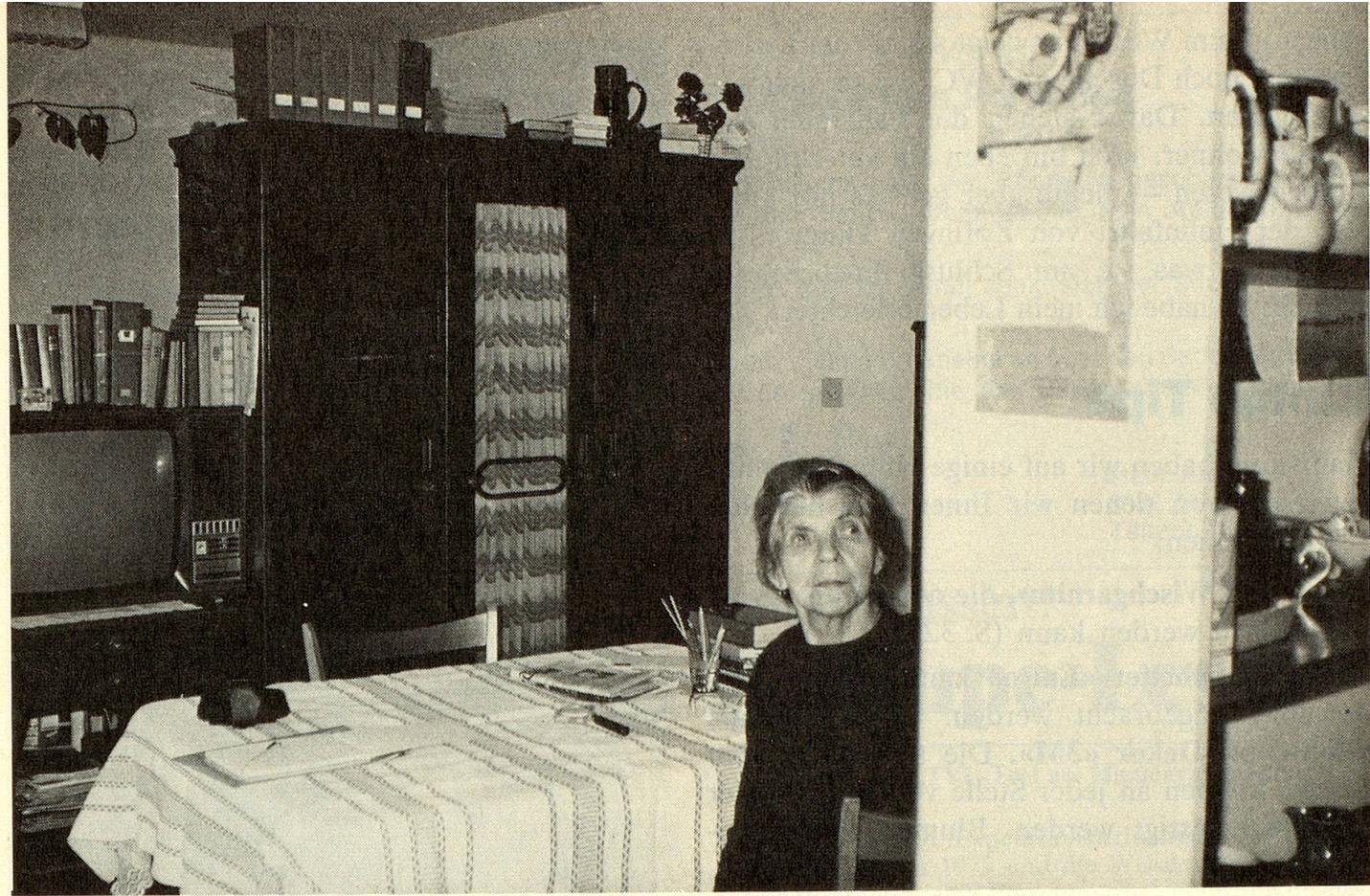
In Apotheken und Drogerien.



Diese Vertrauensmarke
bürgt für
HEILKRAFT
AUS HEILKRÄUTERN



Neue Dimensionen mit dem Motormobil S 40: modernste Technik, grosse Reichweite, beste Fahreigenschaften ob in der Stadt, über Land, auf Wald- oder Feldwegen, auf Kopfsteinpflaster oder Asphaltstrassen. Generalvertrieb und Bezugsquellenachweis: Hilfsmittelzentrale, Spitalstrasse 40, 4056 Basel, Tel. (061) 57 02 02

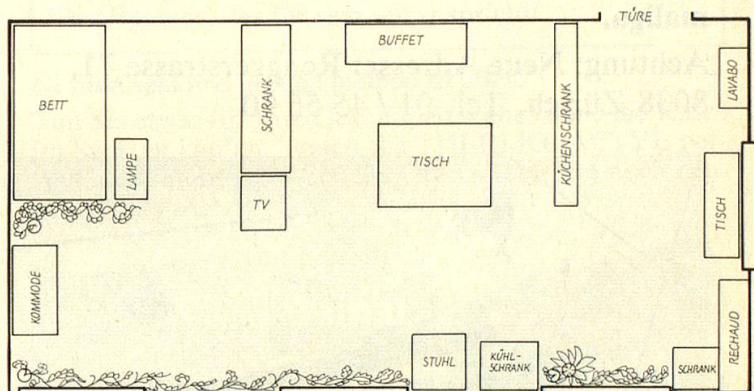


Blick in den «Saal»: Das Mittelstück, das Wohnzimmer, wird rechts gegen die Küche abgetrennt, während links Schrank und Fernseher die grün eingewachsene Schlafcke verdecken.

So habe ich mein Leben erleichtert

Frau Emmy Renggli, die diesen Brief und den Plan schickte, wartete schon vor einem Mehrfamilienhaus, dessen Lage sie mir genau beschrieben hatte: eine schlanke, zierliche Figur, der niemand die vierundsiebzig Jahre ansehen würde. Dabei hat sie seit 1971 ein künstliches Hüftgelenk und seit vierzehn Jahren einen Herzschrittmacher, der immer wieder ausgewechselt werden muss. Sie führt mich in ihren «Saal», den ich vom Plan her schon ein wenig kenne und der mich durch seine ungewöhnliche Idee neugierig gemacht hat.

Mit ihrem Mann, einem Mechaniker, hatte sie im Luzernischen ein Geschäft aufgebaut und hart gearbeitet. Als er starb und der Sohn den Betrieb nicht übernehmen wollte, verkaufte sie diesen und suchte sich vor 5 Jahren eine billige Wohnung. Doch alles war zu teuer — bis ihr in Zofingen ein Saal von 4×8 m angeboten wurde. Sofort begann sie in Gedanken die Wohnung mit ihren einfachen Möbeln und Besitztümern einzurichten — mit zwei Trennwänden aus Schränken und Regalen und mit vielen Grünpflanzen hat sie sich darin einen Schlaf-, einen Wohn- und einen Küchenbereich geschaffen, in denen sie nun zufrieden lebt.



Heute nun hat sie endlich Zeit, Bücher zu lesen und am Radio und Fernsehen etwas Neues zu lernen, sie sei auch ganz zu einer Bibelforscherin geworden, die ohne ihren Glauben dieses Leben nicht ertragen hätte. Dass es ihr gelingt, mit ihrem kleinen Einkommen durchzukommen, aus dem sie vor allem die Krankenkasse, Telefon, Fernseh- und Radiomiete bezahlen muss, ist für mich erstaunlich. «Kleider trage ich seit zwanzig Jahren dieselben», meinte sie, «nur einen Wintermantel musste ich mir vor ein paar Jahren dringend anschaffen.» Doch hat sie oft Angst, es lange nicht und der Erlös ihres Hauses sei bald aufgezehrt. Ein weiterer Spitalaufenthalt oder ein Altersheim, für das sie doch gegen tausend Franken im Monat rechnen müsse, würden ihre Möglichkeiten über-

steigen. Beim Weggehen zeigt sie mir im Untergeschoss noch Dusche und WC, wo sie sich waschen kann. Davor stehen die Fahrräder der Hausbewohner. «Ich bin eben ein verschupftes Kind gewesen — heute aber geht es mir gut.» Auf der Heimfahrt von Zofingen klingt es in mir nach, was sie am Schluss ihres Briefes schrieb: So habe ich mein Leben erleichtert.

Einige Tips

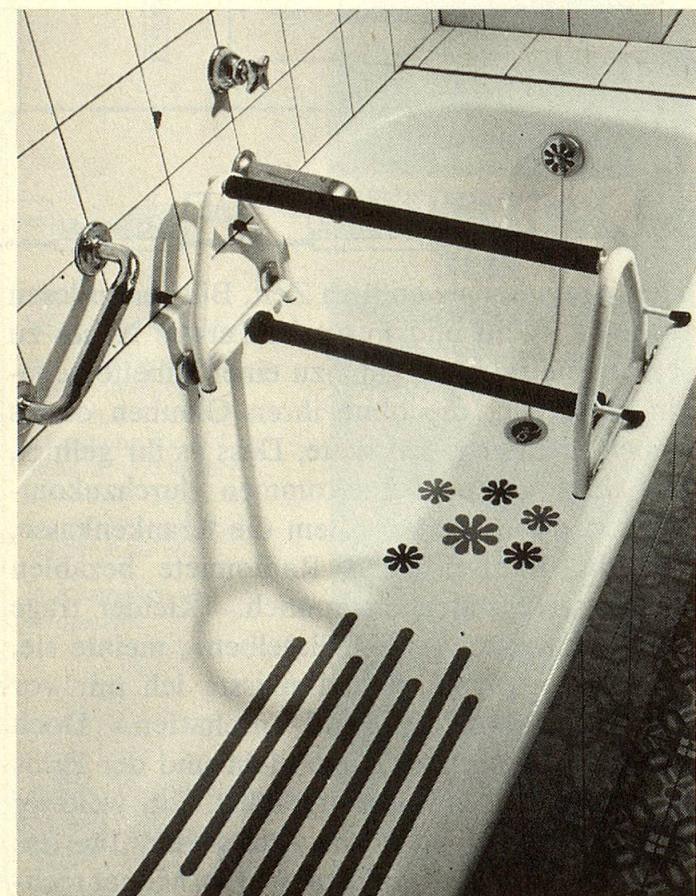
Ganz kurz haben wir auf einige Hilfsmittel hingewiesen, von denen wir Ihnen hier nur drei zeigen können:

Kehr- und Wischgarnitur, die auf 65 bis 98 cm ausgezogen werden kann (S. 32).

Badewannenhelfer «Emro» kann an jeder Badewanne angebracht werden. In der Wanne **Gleitschutz-Dekor «3M»**. Die selbstklebenden Stücke können an jeder Stelle von Wanne oder Dusche befestigt werden. Blumen oder Streifen (S. 31).

Diese und weitere Hilfsmittel, aber auch Ratsschläge erhalten Sie durch die **Schweiz. Rheumaliga**.

Achtung: **Neue Adresse:** Renggerstrasse 71, 8038 Zürich, Tel. 01 / 45 56 00



Gleitschutzdekor



Kehr- und Wischgarnitur

Nützliche Publikationen:

Heizkostenabrechnung, Heizölpreise

Mit Fr. 1.20 in Marken und adressiertem Retourkuvert durch den Schweiz. Konsumentenbund, Postfach 3300, 3007 Bern.

Wärmesparen im Haus, Gratisbroschüre gegen Einsendung einer adressierten Klebeadresse durch das Bundesamt für Energiewirtschaft, Postfach, 3001 Bern.

Ungeziefer, was tun? durch das Gesundheitsinspektorat der Stadt Zürich, Postfach, 8035 Zürich.

Zwei Neuerscheinungen, durch den Buchhandel

Mietrecht im Alltag, von Beat Meyer, Fr. 20.—

Mietrecht — Mieterschutz, von Dr. Roland Gmür und Dr. Werner Caviezel, Fr. 29.—