

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 65 (1987)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Umfrage : Älter werden was hat sich verändert?

### **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:** 03.04.2026

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

# Älter werden Was hat sich verändert?

*Noch selten war die Auswahl der Beiträge so schwierig, denn alle 45 Erfahrungen des Älterwerdens waren persönlich, durchdacht, erlebt – wert, abgedruckt zu werden.*

*Die Frauen, vor allem wenn sie berufstätig waren, erlebten den Übergang weit positiver als die Männer, die eher Zeit brauchten, sich mit der Pensionierung, der veränderten gesellschaftlichen Stellung abzufinden. Für die Frauen ist die Befreiung von der Doppelbelastung ein Gewinn, das Verfügen über die Zeit ein Vorteil. Einschneidend erleben manche Hausfrauen die Pensionierung des Mannes, weil sie auf die freie Einteilung des Tagesablaufes verzichten müssen. Das «Älterwerden» verkraften jedoch fast alle gut, die eigentlichen Schwierigkeiten beginnen erst beim Alt-Sein, wenn Krankheit, Tod des Ehepartners, Einsamkeit und Abhängigkeit das Dasein beeinträchtigen. es*

## Loslassen

Mein Altern traf vorab körperliche Funktionen: Grauer Star, schlechtes Gehör, Unsicherheit im Verkehr, Vergessen von Namen und Daten.

Ich wurde gewahr, dass die körperlichen Veränderungen mein inneres Leben mitzogen. Loslassen! Loslassen, was zur Eile, zur Hast führte. Loslassen, was nicht wirklich mein Interesse forderte. Loslassen, was übereifriges Handeln an Zeit vergeudete. Ich erlerne die Kunst, das Große gross, das Kleine klein zu schauen. Schenken! Zeit haben für gute Gespräche, für Besuche, zum Dasein für andere. Liebe schenken aus frohem Herzen. Ich darf am Werktag ein Buch lesen, meine Musik hören. Ich kann noch wandern.

Niemand stört mich in einer stillen Stunde «auf dem Weg nach Innen», wenn ich an alle jene denke, die mir vertraut waren und schon gegangen sind.

*Frau H. G. in B.*

## Kleine Lektion am Skilift

Dank meiner erfreulichen Gesundheit durfte ich nach meiner Pensionierung die gewohnte Lebensweise weiterführen. An die Stelle der Berufsarbeit traten verschiedene Hobbys.

An einem herrlichen Wintertag liess ich mich mit einem Schüler in die Höhe ziehen. Auf meine Frage, wie lange er diesen Sport schon treibe, lautete die Antwort: «Vier Jahre». Unbewusst trumpfte ich auf: «Ich fahre schon gut sechzig Jahre.» «Dann können Sie es hoffentlich», tönte es zurück. Diese Antwort regte mich zum Nachdenken an. Ich nahm mich an der Nase und kam zu folgendem Schluss: Nur das zählt, was mit schwächeren Kräften in der Gegenwart geleistet wird. Noch kann ich vieles tun, was wertvoll ist. Es stellten sich bald ähnliche Erfahrungen ein, sie alle wiesen mir einen Platz im neuen Lebensabschnitt. Heute fühle ich mich alt, zufrieden und etwas bescheidener.

*Herr A. S. in S.*

## Verzicht auf ein Hobby

Seit vielen Jahren steht Wandern bei uns hoch im Kurs. Wir waren froh und dankbar, dass wir trotz vorgerückten Alters auf unser Hobby nicht verzichten mussten. Letzten Frühling stellte ich fest, dass es mit meinem Gehwerk nicht mehr so mühelos ging. Der Arzt empfahl mir, den Spargang einzuschalten. Ich brauchte etliche Zeit, bis ich mich mit diesem Rat abfand, vor allem, weil mein Mann noch sehr marschtüchtig ist.

*Frau D. M. in B.*

## Kontakte knüpfen, Begegnungen suchen

Ich hatte es schwer, Begegnungen zu finden. Aber ich merkte, dass es für mich wichtig war, mein Leben nicht zu eng zu planen, für vieles offen zu bleiben, Kontakte nicht abreissen zu lassen. Ich durfte in unserer Gemeinde mithelfen, Seniorenferien und Wanderungen organisieren und so nach den Worten eines Philosophen leben: «Wenn wir Senioren uns auf Begegnungen

mit anderen nicht mehr einlassen, verlieren wir einen entscheidenden Bestandteil unseres Lebens. Es ist dann so, als ob wir aufhörten zu atmen!» Wenn ich zurückblicke auf mein langes und glückliches Leben, so fühle ich, dass ich in einem grösseren Ganzen eingeborgen bin und mit dem Wirken der in der Schöpfung gelegten Kräfte rechnen darf. Diese Einsicht hat mich stark verändert. Ein langer Reifeprozess liegt hinter mir!

*Herr E. L. in Z.*

### **Mehr Gelassenheit**

Ich glaube, dass es auch im Alter, je nach Persönlichkeit und der durchlebten Jahre, Veränderungen gibt, die durch innere oder äussere Umstände gesteuert werden. Mir gelingt es seit einiger Zeit, gelassener und ruhiger einer unangenehmen Situation gegenüberzustehen. Passiert etwas Unerfreuliches, versuche ich Zeit zu gewinnen und immer aus Distanz die Angelegenheit zu betrachten. Zu meiner Verwunderung kommt es zu keiner Aufregung, zu keiner Selbstanklage – ja sogar gute Einfälle stellen sich ein und das vielgepriesene «Über-sich-selber-lachen-können». Vor dieser Veränderung war ich krank. Ich hatte oft starke Schmerzen und musste einige mir liebe Tätigkeiten aufgeben. Das hat bewirkt, dass sich andere Möglichkeiten anboten, die jetzt meinen Alltag etwas veränderten und mir zeigten, dass Anpassen und sich Umstellen auch im Alter positiv sein kann.

*Frau G. B. in B.*

### **Älterwerden – ein paar Worte von Friedrich Schiller**

#### *Erwartung und Erfüllung*

In den Ozean schiff mit tausend Masten  
der Jüngling;

still auf gerettetem Boot treibt in den Hafen  
der Greis.

*Herr E. S. in K.*

### **Neue Freuden**

Der Pensionierung folgten zwei anstrengende Jahre, denn ich pflegte meine Mutter, die ein hohes Alter erreichte. Seit ihrem Tod lebe ich allein und geniesse es, nach so vielen Jahren beruflichen und persönlichen Angespanntseins meine Tage ohne Zeitdruck zu verbringen. Ich mache kleinere und grössere Reisen, besuche Museen und Theater oder arbeite ganz gemütlich, ohne Hast, im Garten. Ich geniesse es, mitten am Tag zu lesen oder ohne lange Vorbereitungen auszugehen. Ich mache in einem Englisch-Kurs mit,

bin Mitglied eines Literatur-Zirkels und leiste mir ein Konzert-Abonnement. Was allen Altern den zu wünschen wäre, ist Gesundheit, neue Anregungen und den Mut, auch allein auf Entdeckungsreisen zu gehen.

*Frau W. V. in A.*

### **Der Tod hat seinen Schrecken verloren**

Der alljährliche Geburtstag hinterliess kaum je Spuren, bis der 44. von ungewöhnlicher Niedergeschlagenheit begleitet war. Im 50. Lebensjahr musste ich eine zusätzliche Verpflichtung übernehmen. Während meiner Arbeit an der Schreibmaschine wusste ich plötzlich während einiger Sekunden nicht mehr, was ich tat. Nach diesem Erlebnis gab ich das eine und andere Ämtli ab. Mit 58 Jahren hatte ich eine Prostata-Operation. Mit sechzig Jahren fragte ich mich, ob ich den 65. Geburtstag noch erleben würde; der Gedanke, dass das Leben nicht ewig dauern könne, machte mir zu schaffen. An meinem 61. Geburtstag erschütterte uns der Tod unserer Tochter. Für meine Frau und mich sah jetzt vieles ganz anders aus, und die Gewissheit, dass auch für uns der letzte Tag unaufhaltsam näherückt, hatte jeglichen Schrecken verloren. Wir «gschäfteten» noch zehn Jahre. Seit 2½ Jahren haben wir das Geschäft verpachtet. Wir leben bescheiden, so ist unser Einkommen ausreichend. Wir singen im Kirchenchor, ich noch in einem Männerchor, und mit Vorliebe arbeite ich in unserem «unvergifteten» Gemüsegarten.

*Herr W. O. in W.*

### **Das Leben ist monoton geworden**

Seit der Pensionierung meines Mannes hat sich alles verändert. Vorher war ich Herrin meiner Zeit und konnte die Hausarbeit in Ruhe erledigen, ich konnte Besuche empfangen, selber auf Visite gehen. Seit mein Mann, gleich nach der Arbeitsniederlegung, eine Kopfthrombose erlitt, hat er sich total verändert. Alles muss nach seinem Willen gehen, will ich keine Auseinandersetzung riskieren. Ich komme mir vor wie in der Rekrutenschule, alles geht nach Zeit und Plan. Sommers wie winters heisst es kurz nach sechs Uhr aufstehen, ausser am Sonntag. Nach dem Abendbrot, um 6 Uhr abends, geht mein Mann ins Bett und vor mir dehnt sich ein unendlich langer Abend, den ich mir mit Lesen, Fernsehen, Schreiben zu verkürzen suche. Seit zehn Jahren gab es keine Ferien, genau so lang empfangen wir keine Besuche mehr. Könnte ich nicht jede Woche ein- oder zweimal meine Schwester tref-

fen, würde ich es nicht aushalten. Ich will nicht ungerecht sein, ich weiss, dass mein Mann neun Jahre älter ist als ich und dass seine Kräfte geschwächt sind. Wir haben die schönen Jahre zusammen verbracht, jetzt muss ich auch die schwierigen akzeptieren. Wenigstens hatte ich eine wunderschöne Kindheit und Jugend.

*Frau T. F. in Z.*

### Leidvolle Gefühle weniger intensiv

Früher galt mein ganzes Denken und Sorgen den Jungen. Heute denke ich mehr an mich. Ich möchte gesund bleiben, damit ich nicht abhängig

werde. Ich möchte nicht, dass die Jungen merken, dass ich älter werde, ich möchte nicht, dass sie sich deshalb zu Pflichtbesuchen genötigt sehen. Früher plagten mich Gefühle wie Leid, Schmerz und Trauer viel intensiver, fast nicht zum Aushalten. Heute empfinde ich solche Gefühle sehr abgeschwächt, darüber bin ich froh. Positiv erlebe ich auch die grössere Gelassenheit in bezug auf manche Arbeiten. Früher musste alles rasch fertig sein, auch wenn es dazu Nachtstunden erforderte. Seit 1963 verwitwet, ertrage ich nach wie vor das Alleinsein schlecht. Die «leere» Wohnung erfüllt mich stets mit gros-

**IDEALER KLETTVERSCHLUSS**  
Mit dem sensationellen, **breiten Klettverschluss** lässt sich der Schuh dem normalen und dem extrem geschwellenen Fuss millimetergenau anpassen.

Der breite Klettverschluss kann mit **geringstem Druck geschlossen** und mit **ganz leichtem Zug geöffnet** werden.

**Endlich – der Haus- und Strassenschuh, der mit Ihren Füßen mitwächst.**  
Die **Problemlösung** für Ihre Füsse. Auch bei schmerzenden oder deformierten Händen, bei Arthritis und Altersbeschwerden. Selbst bei kurzfristigen Behinderungen ist Ihnen dieser Schuh eine **grosse Hilfe.**




**NEUHEIT**



**SCHWEIZER QUALITÄT**  
Obermaterial aus strapazierfähigem Wollstoff, Manchester oder Leinen, gefüttert. Zwischen- und Laufsohle aus Kautschuk, für eine lange Lebensdauer.

**59,-** Geschenk-Idee

**Ich bestelle hiermit – mit Rückgaberecht innert 8 Tagen**

Wollstoff, kariert		Leinen, marine		Manchester, dunkelbraun	
Paar	Grösse	Paar	Grösse	Paar	Grösse

Alle Schuhe sind in den Grössen 35 bis 47 lieferbar.

**Ich bezahle innert 8 Tagen**

Datum und Unterschrift

\_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

**Schuhhaus Wattinger, Hauptstr. 267, 8477 Oberstammheim, Tel. (054) 45 11 31**

sem Unbehagen. Manchmal empfinde ich schmerzlich die Unmöglichkeit, Kurse zu besuchen. Früher fehlte es dazu an Zeit, heute an Geld. Persönlich hat mir aber doch das Älterwerden mehr Positives als Negatives gebracht.

*Frau E. P. in G.*

### **Wir denken ab und zu ans Sterben**

Ich arbeitete im Aussendienst, bis ich 69 Jahre alt war. Dann kam der sogenannte «wohlverdiente» Ruhestand. Jetzt sind wir oft erst beim Frühstück, wenn im Radio die Namen der «hohen» Geburtstagskinder verlesen werden. Der «Morgenbetrachtung» schliessen wir oft eine persönliche Besinnung an, es ist wertvoll, in der Fürbitte der Kranken und Beladenen zu gedenken.

Ich bin dankbar, dass ich noch gesund sein darf, aber im Unterschied zu früher denke ich jetzt manchmal ans Sterben. Das ist gut so, denn ich weiss, dass meine Zeit in Gottes Händen ist, und ich darf getrost in die Zukunft blicken.

*Herr E. P. in S.*

### **Erste Erkenntnis des Altseins**

Der Übergang ins AHV-Alter war für mich ein Schritt in die Freiheit. Kein Wecker jagte mich mehr am frühen Morgen aus dem Bett. Die Tage zur freien Verfügung haben, mit meiner Lebensgefährtin eine Wanderung machen, Ferien geniessen an einem schönen Ort – das war eine erfüllte Zeit. Als ich dann einmal in einem überfüllten Zug keinen Platz mehr fand und eine junge Frau aufstand und mir den ihren anbot, kam mir zum erstenmal die Erkenntnis: Ich bin alt geworden. Dann entriss mir der Tod meine Lebensgefährtin, einige Altersbeschwerden stellten sich ein. Es dauerte geraume Zeit, bis ich Kollegen fand, die mich aus der Misere herausholten. Das Leben kann auch mit achtzig Jahren noch ganz schön sein, ich bin dankbar für jeden guten Tag.

*Herr F. S. in B.*

### **Langsames Abstandnehmen**

Ja, was hat sich verändert? Die Veränderung kam auf leisen Sohlen. Mehr Abstandnehmen, Distanz. Meine zunehmende Körperbehinderung leistete der Abkapselung Vorschub. Kontakte ausser Haus wurden seltener. Verändert hat sich die Einstellung zu meiner Hörbehinderung. Ich kann «ja» dazu sagen. Rückfälle in depressive Zustände sind seltener geworden. Ich

habe – dank AHV, dank Zeit – neue Freunde gewonnen. Ich habe zum Buch, zum Schrifttum überhaupt gefunden. An die Stelle von Arbeit und Verdienen ist Beschaulichkeit und Musse getreten.

*Frau M. T. in A.*

### **Mehr Geduld und weniger Toleranz**

Veränderungen stelle ich bei mir in zwei Richtungen fest: Früher war ich jüngeren Arbeitskollegen gegenüber oft sehr ungeduldig, wenn – nach meiner Meinung – der Betriebsablauf zu langsam war. Jetzt bin ich gegenüber noch älteren als ich bin recht geduldig geworden. Im steilen Umgang mit Pflegebedürftigen habe ich's gelernt. Schon früher habe ich Ungerechtigkeiten wacker bekämpft. Heute setze ich mich gegen Unwahrheit, Hinterhältigkeit, anonyme Angriffe und Lieblosigkeit noch vehementer ein, als das früher der Fall war.

*Herr H. W. in R.*

### **Kontakte zur mittleren und jungen Generation**

Nach der Pensionierung fühlte ich mich, trotz Familie, aus dem gewohnten Umfeld zwischenmenschlicher Beziehungen ausgestossen. Es galt, einen neuen Bekanntenkreis aufzubauen. Dazu bot sich willkommene Gelegenheit, dank des vielseitigen Angebots von Pro Senectute. Indessen sind auch Kontakte zur «Aktiv-Generation» wichtig und notwendig, deshalb habe ich mich auch Organisationen angeschlossen, die altersmässig gemischt sind. Dabei durfte ich erfahren, dass wir Senioren durchaus akzeptiert werden, wenn wir den Jüngeren mit Verständnis und Toleranz begegnen. Mir jedenfalls hat das Gespräch mit Mittelalterlichen und Jungen manche Anregung gebracht, für die ich dankbar bin.

*Herr W. S. in B.*

### **Angst, das Ziel nicht zu erreichen**

Ich bin Schriftstellerin, 78 Jahre alt und habe keine Verwandten. Meinen Lebenskameraden habe ich, nach zehnjähriger Pflege, vor zwei Jahren verloren. Als ich mich dann auf mich selber besinnen konnte, merkte ich, dass ich alt geworden bin. Vieles, was ich früher leicht bewältigte, macht mir nun Mühe oder geht gar nicht mehr: Autofahren im Verkehr, längere Gartenarbeit, Bergtouren.

Ich beobachte, dass junge Leute zurückschrecken, wenn man sie anfassen will; Männer, die sich mit einer jungen Person soeben lachend unterhielten, setzen eine abweisende Miene auf,

wenn ich mich an sie wende. Die Welt scheint nur für junge Leute eingerichtet.

Trotz der dürren sozialen Kontakte ist das Dasein kurzweilig und lebenswert. Die meiste Zeit verbringe ich mit Schreiben. Die Herausgabe eines Buches ist das Ziel. Nur eben, da zeigt sich plötzlich eine Lebensangst. Es ist die Angst, keine Kräfte mehr zu haben, das gesteckte Ziel zu erreichen, weil die Lebensenergie von Tag zu Tag schwindet.

Ich frage mich, was sein wird, wenn ich mein Haus nicht mehr besorgen kann. Nein, trotz meines fröhlichen Temperaments und der relativen Gesundheit könnte ich nicht behaupten, dass Altwerden ein lustvolles Erlebnis ist.

*Frau S. J. in Z.*

### **Einsamkeit und Alleinsein**

Meine Geburtstage kamen und gingen. Es waren glückliche Tage und Jahre. Kurz vor meinem 64. Wiegenfest starb mein geliebter Lebenspartner. Ich musste mit einer total anderen Lebensweise fertig werden, der Einsamkeit, dem Alleinsein. Plötzlich fühlte ich mich alt. Mein Optimismus, meine Fröhlichkeit waren verlorengegangen. Das Altwerden brachte eigentlich nur ungute Veränderungen.

*Frau L. S. in Z.*

### **Anderen Freude machen**

Ich darf das dritte Alter als meine schönste Lebenszeit erfahren, da ich frei und ungebunden über meine Zeit verfügen kann. In den ersten zehn Jahren nach der Pensionierung durfte ich meinen aufgestauten Reisebedarf decken. Die Filme und Fotos, die ich unterwegs aufgenommen habe, helfen mir heute, viel Frohsinn und Freude zu bereiten. Im Alter von 75 Jahren habe ich den Klub der Älteren übernommen. Jeden Monat organisiere ich zwei Veranstaltungen, was viel Arbeit beschert, mich aber auch freut und beglückt. Ich hoffe nur, dass Gott mir weiterhin die so nötige gute Gesundheit schenkt, damit ich andern Freude bereiten darf.

*Herr E. O. in R.*

### **Glückliches Alter, schönes Alter**

Das Älterwerden hatte für mich einen ganz besonderen Reiz. Dank AHV hatte ich endlich ein paar Franken für mich. Ich bin zufrieden, freue mich an meinen Kindern, an den Grosskindern, an meinen Blumen, an Radiosendungen. Ich freue mich immer, wenn die Rente ausbezahlt wird, wenn ich ein Geschenkli bereit habe, wenn

Besuch kommt. Ich bin froh, dass ich meinem Partner nicht «z'leidgewerchet» habe und mir keine Vorwürfe machen muss. Natürlich ist es eine Umstellung, kürzer treten zu müssen, aber ich geniesse diese Jahre sehr und danke für jeden Tag, jede Stunde. Mit einem grossen (kranken) Herzen voll Liebe nehme ich mir heute Zeit für andere. Glückliches Alter, schönes Alter.

*Frau H. A. in N.*

### **Ich kann mich nicht zurechtfinden**

Nachdem ich vier Jahre meine an Arteriosklerose erkrankte Mutter gepflegt hatte und sie dann starb, wusste ich nicht, wie es weitergehen sollte. Natürlich dachte man, dass ich durchhalten würde, wir hatten ja genügend Zeit gehabt, um über Sterben und Tod zu diskutieren. Ich erkrankte dann an einer Grippe und Brustfellentzündung. Seit vielen Jahren lebe ich in einer Klinik. Wirklich alt fühle ich mich, wenn ich über die grausamen Tierversuche, über die neue Gentechnik lese. Da komme ich nicht mit und glaube, dass ich schon alt geboren wurde.

*Frau G. W. in E.*

### **Der Umzug ins Altersheim steht bevor**

Ich bin 70 Jahre alt. Vor zehn Jahren habe ich meinen Mann durch einen Unfall plötzlich verloren. Nachher war ich wochenlang fast blind. Nach der Behandlung durch einen Augenarzt besserte sich der Zustand, aber das Augenlicht ist beeinträchtigt geblieben. Dennoch arbeitete ich, erteilte Musikstunden, betreute Kranke und Sterbende. Dann verunfallte ich zweimal schwer. Seither bin ich stark gealtert. Ich möchte den Spiegel am liebsten umdrehen. Früher ging ich unbekümmert auf die Menschen zu. Heute bin ich, durch mein Aussehen, scheu geworden. Früher begegnete ich oft einem freundlichen Blick, einem Lächeln. Heute sieht mich kein Mensch mehr an. Das beelendet mich. Ich wohne allein in meinem Haus, habe nur wenig Kontakt, meine Freundinnen sind gestorben. Solange ich helfen konnte, überwand ich meine Einsamkeit. Nun, da ich nicht mehr helfen darf, stehe ich allein. Kürzlich habe ich mich in einem Heim angemeldet. Das ist die nächste Station und ein weiterer schwerer Schritt. Ich will mein Möglichstes tun und mich positiv zu den anderen Pensionären und dem Personal einstellen. Es ist besser, rechtzeitig umzuziehen als zu spät, wenn die Kräfte nicht mehr ausreichen.

*Frau L. H. in Z.*

## Mehr Gewinn als Verlust

Meine Frau und ich dürfen uns einer guten Gesundheit erfreuen. Natürlich haben wir an Vitalität eingebüsst. Doch wir versuchen, mehr in uns hineinzuhören. Dabei lernen wir uns selber besser kennen und sehen die Mitmenschen in einem andern Licht. Dabei erzielten wir grossen inneren Gewinn.

Herr E. F. in Z.

## Viele Dinge verändern das Leben

Damals, als ich noch in Hochform war, dachte ich, dass es stets so bleiben würde. «Es werden Tage kommen, die Euch nicht gefallen», heisst es in der Bibel. So ist es. Man ist nicht mehr so beweglich. Am Abend ist man gern zu Hause. Singen und tanzen in der Trachtengruppe war mein Ausgleich zur Arbeit als Bäuerin. Aber nach verschiedenen Krankheiten kann ich dort nicht mehr mittun. Heute liebe ich das Draussensein wieder wie früher, ich brauche die Erde, die Stei-

ne, das Holz. Da finde ich Ruhe, kann mir Gedanken machen über Gott und die Welt. Ich brauche und liebe die vielen Blumen. Ich meine, wenn man so ausgefüllt ist mit lieben Arbeiten, mit Arbeiten, die einem Freude machen, hat man sich doch innerlich nicht verändert; innerlich, mit seinem Denken und Tun. Äusserlich ja, man kann nicht mehr laufen und springen wie früher. Die Kräfte haben nachgelassen, man überschätzt sich oft.

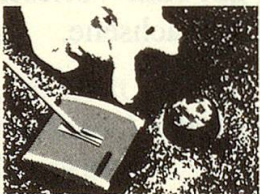
Wünsche habe ich noch. Primär: Zuhause sterben dürfen. Wenn man fünfzig Jahre auf einem Hof daheim war, möchte man bis zum Ende dort bleiben. Ich danke jeden Tag für das, was ich habe tun dürfen, gestern und heute. Ich glaube, wenn man für die kleinen Freuden noch danken kann, dann hat das Leben einen Sinn.

Frau K. K. in N.

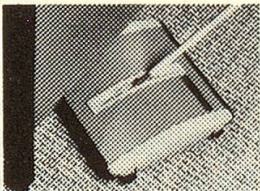
Auswertung: Elisabeth Schütt

# HOKY - der handliche Reiniger für zwischendurch

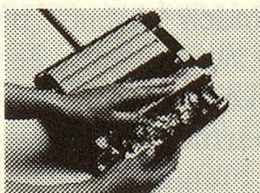
## Das neue Boden- und Teppichwunder.



HOKY schluckt alles: Brosmen, Fusseln, selbst Hunde- und Katzenhaare.



HOKY ist handlich: Sie gelangen unter jedes Möbel und in jede Ecke.



HOKY ist leicht zu entleeren: Aufklappen - ausschütteln - zuklappen, und Ihr HOKY ist wieder einsatzbereit.



59.80

Superleicht  
Nur 1 kg!

Reinigt leise und ohne Strom:

- Glatte Böden
- Teppiche
- Fliesen
- Parkette
- Linoleum

BRION & Partner AG,  
Binzstrasse 39, 8045 Zürich

Die ersten 50 Besteller erhalten ein Überraschungsgeschenk.

HOKY wurde in der ganzen Welt schon über 10 Millionen Mal verkauft. Jetzt ist er auch in der Schweiz erhältlich.

Diese Vorteile überzeugen:

- Hohe Lebensdauer
- 5 Jahre Garantie
- robust und doch leicht im Gebrauch
- Jeder Teil austauschbar
- Funktioniert ohne Strom, ohne Lärm
- Erstklassiges Material, z.B. reine Eberborsten, echtes Rossschweifhaar.

### Bestell-Coupon

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung, \_\_\_\_\_ (Anzahl) HOKY zum Preis von nur Fr. 59.80. Den Betrag überweise ich 8 Tage nach Erhalt der Sendung. Oder sende alles in tadellosem Zustand zurück. (Bitte Druckbuchstaben)

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

BRION & Partner AG, Binzstrasse 39, 8045 Zürich, Tel. 463 48 02

603