

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 66 (1988)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Pro Senectute intern

#### **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:** 05.02.2026

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

# **Vom Rüsten, Dünsten und Dämpfen**

## **Seniorenkochkurse in Luzern**

«Es isch gsünd-guet», sagte jeweils ein kleines Mädchen, wenn ihm das Essen gar nicht schmeckte. Die Meinung, dass gesund und gut einander nahezu ausschliessen, ist noch da und dort verbreitet, aber nicht mehr in Luzern. Die Luzerner Senioren wissen dank der Kochkurse, die sie seit Oktober 1983 besuchen können (und die meist ausgebucht sind), dass gesunde Ernährung nicht nur bekömmlich, sondern auch ausgezeichnet ist. Es kommt eben immer auf das «Wie» an!

Im Oktober 1983 hat Pro Senectute Luzern den ersten Kochkurs für Männer ausgeschrieben. Der Erfolg übertraf die Erwartungen. Zwar kamen sich die Herren der Schöpfung anfänglich ein wenig komisch vor, wenn sie mit umgebundener Schürze am Herd standen. Doch bald hantierten sie ganz selbstverständlich mit Kochlöffel und Schwingbesen, schälten Kartoffeln und Karotten sparsam und so, dass die Vitamine nicht verlorengehen, lernten mit drei Fingern eine Prise Salz nehmen und Gemüse mit nur wenig Wasser dünsten. Beim gemeinsamen Mahl assen sie mit Genuss und zunehmender Kennerschaft, was sie selber zubereitet hatten. Und nach dem Essen wischten sie nicht einfach den Mund ab und verschwanden, o nein, sie räumten den Tisch ab, wuschen das Geschirr,

versorgten alles ordentlich in den Küchenschaft und hinterliessen den Herd sauber und glänzend. Die Frauen – jene, denen angehende Küchenchefs Proben ihres Könnens vor-demonstrierten, und jene, die alleinstehend und berufstätig immer nur ausnahmsweise oder «Kurzfutter» gekocht hatten – forderten Gleichberechtigung. Das Reich der Küche sollte nicht den Männern vorbehalten bleiben. So fand im Herbst 1986 der erste «gemischte» Kurs statt.

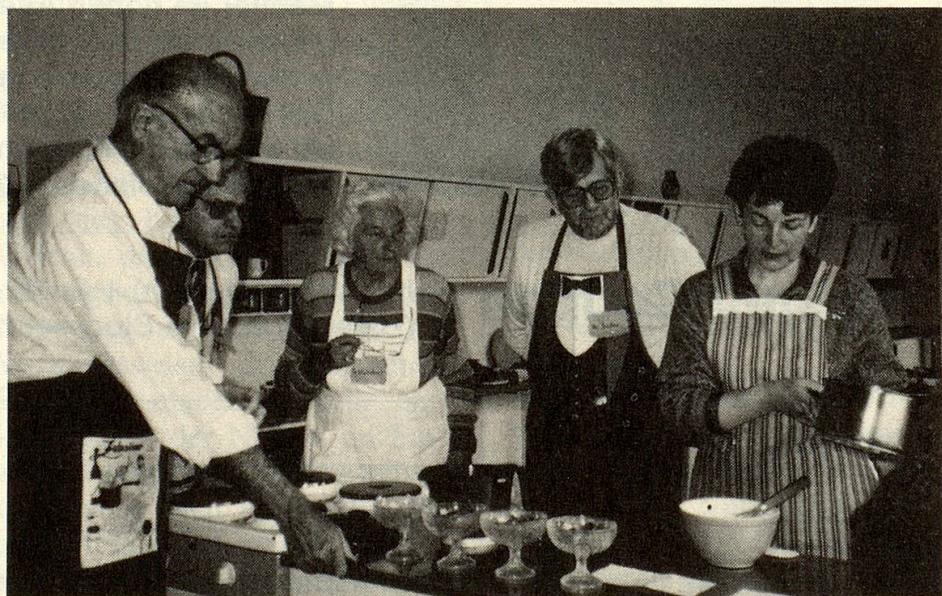
Gleichzeitig wechselten Kursort und Kurszeit. Die Küche des Mariahilf-Schulhauses hatte nur an schulfreien Nachmittagen benutzt werden können. Die Küche des Felsberg-Schulhauses, wo die Kurse jetzt stattfinden, steht fast immer zur Verfügung. Zwar ist die Küche nicht sehr modern, die Küchenuhr steht still, es dauert relativ lange, bis die Herdplatten heiß sind, aber das tut dem Kochvergnügen keinen Abbruch. Daheim steht auch nicht überall ein Keramik- oder Mikrowellenherd.

Anstelle des gemeinsamen Abendessens geniessen die Senior(inn)en miteinander das Mittagsmahl. Während des Begrüssungskaffees (heute mit einem Vollkornkipfeli), der sich eingebürgert hat, besprechen sie, zusammen mit der Kursleiterin

Frau Margrit Grünwald, die Reihenfolge der anstehenden Arbeiten, bestimmen, wer welche Aufgaben übernimmt, erzählen von Erfahrungen beim «Nachkochen» des letzten Menüs daheim, tauschen gute Tips und «Vörteli» aus, stellen Fragen über Einkauf, Lagerung, Konservierung, über Putz- und Spülmittel, diskutieren über Vitamine, Schadstoffe und Kompostierung, bis es höchste Zeit ist, an die Arbeit zu gehen.

War vorher die Unterhaltung lebhaft und lustig, so arbeiten jetzt alle Teilnehmer/innen fast schweigsam und mit grösster Konzentration, damit ja nichts schiefgeht. Margrit Grünwald bemüht sich, alle gleichzeitig zu beobachten; kein Fehler, keine Ungeschicklichkeit entgeht ihr. Sie zeigt alles vor, erklärt, warum etwas so und nicht anders gemacht werden sollte. Ihre Freude an der Arbeit ist spürbar, ihre gute Laune, ihr ruhiges Vorzeigen auch des einfachsten Arbeitsvorganges gibt den Kursteilnehmer(inne)n die nötige Sicherheit. Wer die Erläuterungen gehört hat, wird zukünftig auch daheim bewusster und sorgfältiger kochen, gesünder leben, überlegt einkaufen.

Beim Essen – ab und zu spendiert jemand eine Flasche Wein – wird weder mit Lob noch mit



#### Seniorenköchinnen und Seniorenköche an der Arbeit.

Foto: es

allfälliger Kritik gespart. Doch es schmeckt allen vorzüglich. Um zwei Uhr machen sich die Kochlehringe auf den Heimweg. Sie hinterlassen eine blitzblanke Küche.

Ideal für die Einführungskochkurse sind neun, für Fortsetzungskochkurse zwölf Teilnehmer/innen. «Ausverkauft» waren die Kurse «Kochen und Backen kombiniert» und der Einführungskurs «Herbstgemüse abwechslungsreich und gesund zubereitet». Noch nicht ganz befriedigend waren die Anmeldungen für den Kurs «Hauswirtschaft und Kochen». Waschen tut die Maschine, und Pflegeleichtes muss nicht gebügelt werden, denken vermutlich die Luzerner(innen). Aber wer an das grosse Angebot von weiss und noch weisser waschenden Waschmitteln denkt, an Phosphate, an die hohen Kosten der chemischen Reinigung, an Flecken, die kaum ausgehen, könnte von einem Hauswirtschaftskurs sicher profitieren. *es*

*Die neuen Kurse beginnen am 6. Oktober 1988. Auskunft: Pro Senectute Luzern, Morgartenstr. 7, 6003 Luzern, Tel. 041/23 03 25.*

## Chicoréessalat mit Früchten

Sauce: 1 Esslöffel Naturjoghurt, 2 Essl. Rahm, 1 Essl. Zitronensaft, Salz, Pfeffer (alles gut mischen).

1 kleiner Apfel (waschen, Kerngehäuse entfernen, raffeln, beigeben).

½ Banane (schälen, in Würfeli schneiden, beigeben).

1–2 Chicorée (rüsten, waschen, halbieren, in ½ cm breite Streifen schneiden und alle Zutaten gut mischen).

## Alter als Gewinn

### Ein Altersbildungskurs

Seit über zehn Jahren besteht in Willisau (LU) das Team «Alter mit Zukunft». Dieses Team hatte bis jetzt Jass- und Altersnachmit-

tage, Mittagstische und Ausflüge organisiert.

Nach intensiven Vorbereitungen bot man den älteren Einwohnern von Willisau etwas Neues an: An drei Bildungsnachmittagen im April konnten sich die Besucher mit aktuellen Lebensfragen auseinandersetzen. Es war für einmal nicht Konsum gefragt, sondern aktives Mittun und Mitarbeiten. Ziel der Veranstaltung war es, persönliche Bildung, Weiterbildung durch eigenes Erarbeiten zu erreichen. Nicht von aussen wollte man an die älteren Menschen herantreten: Sie sollten selber sich klar werden, welche Probleme ihnen am nächsten liegen, worüber sie diskutieren wollen.

### Neue Fachstelle

Anstoß zu diesen Bildungsnachmittagen gab Ruedi Leuthold. Er ist Leiter der am 1. Januar 1987 gegründeten Fachstelle «Dienstleistungen» von Pro Senectute Kanton Luzern. Er ist für viele Gebiete zuständig: Mithilfe beim Auf- und Ausbau von ambulanten Diensten in den Gemeinden in Zusammenarbeit mit bestehenden Organisationen; Aufbau aktivierender Dienste im musisch-kreativen Bereich, im Sport und in der Bildung; Gründung von Selbsthilfegruppen; Öffentlichkeitsarbeit.

Die Vorbereitungen für die Bildungsnachmittage waren sehr intensiv, denn jeder, der in der Organisation beschäftigt war, musste sich selber ebenfalls mit dem Thema auseinandersetzen. Nachdem sich das Team «Alter mit Zukunft», übrigens alles selber im AHV-Alter stehende Personen, auf eines der zahlreich anstehenden Probleme geeinigt hatte, galt es vorerst, miteinander Veranstaltungsformen zu finden, die ältere Menschen ansprechen und einladen zum Mitmachen. Dann musste man mit dem Referenten die Problematik besprechen. Marcel Sonderegger, Schulungsleiter aus Nottwil, konnte für zwei Referate gewonnen werden.

## Loslösen

Für alle drei Nachmittage hatte man als umfassendes Thema «Loslösen» gewählt: Eine kleine, selbstgeschriebene Spielszene behandelte den «Altersgeiz». Daraus entstanden angeregte Gruppengespräche unter den etwa 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Das anschliessende Referat von Ruedi Leuthold fand aufmerksame Zuhörer: Es sei sinnvoll, unnötig gewordene Dinge weiterzugeben, dies schaffe nicht nur Beziehungen, sondern auch Freude. Durch Ballastabwerfen könne man Freiraum für Neues finden, erst wenn man nicht mehr nur in die Vergangenheit blicken würde, könne man sich selber weiterentwickeln.

Wie sehr die ganze Thematik und die Art der Veranstaltungen ankamen, zeigte sich am wachsenden Interesse des Publikums. So waren beim zweiten Kurstag über 60 Personen anwesend. Sie sahen einen Film, in dem eine alte Frau trotz vieler Schicksalsschläge und Verluste glücklich und zufrieden mit ihrem Los blieb.

In den Gruppengesprächen wurden die Eindrücke gemeinsam verarbeitet. Marcel Sonderegger weitete den Rahmen in seinem Referat: Auf menschlich-humorvolle Art sprach er über das heikle Thema des Loslassens von Kindern, von der Familie, von Partnern und von lieben Gewohnheiten.

## Persönlicher Gewinn

Die Veranstaltungen bewiesen, dass viele ältere Menschen Interesse daran haben, aktiv sich mit ihren Problemen auseinanderzusetzen, und dass sie bereit sind, auch über Dinge zu sprechen, die an Letztes röhren. Manche der Teilnehmer werden durch den Besuch der Veranstaltungen angeregt worden sein, vermehrt über Sinnfragen nachzudenken – was ja eines der angesprochenen Ziele war: persönliche Weiterbildung. *zk*

## PC oder keine Angst vor Computern

Die Mitglieder des rührigen Schaffhauser Seniorenrats wollen mithalten, wenn von Computern die Rede ist. Sie haben es satt, die herablassende Bemerkung zu hören, «Das verstehst Du nicht mehr», wenn Enkel mit Begeisterung hinter ihren Computerspielen sitzen, Töchter und Söhne über den Kauf eines PC, eines Personal-Computers, diskutieren, und schweigend dabei-zusitzen, wenn von der Arbeit am Computer im Betrieb berichtet wird. Die Schaffhauser Senior(inn)en wollen wissen, was Informatik ist.

Zu dem von Frau Wenger organisierten Computer-Schnuppernachmittag, für den ein Schulzimmer im KV-Gebäude Gastrecht bietet, erscheinen denn auch ein Dutzend Interessierte, sechs Frauen, sechs Männer.

Teils neugierig, teils ein wenig misstrauisch, beäugen sie die Bildschirmgeräte auf den langen Tischen. Max Zuber, ein versierter Programmierer und Lehrer, versteht es ausgezeichnet, die scheinbar so komplizierte Maschine zu erklären.

Ein ausgezeichneter Film über den Einsatz von Computern in Fabriken, Grossbetrieben, in der Lagerhaltung, der Landwirtschaft und in der Medizin gibt

zu lebhafter Diskussion Anlass. Die Frauen befürchten eher den Verlust von Arbeitsplätzen, die Männer menschliches Versagen als Ursache von Unglücksfällen. Ohne die Einwände leichtfertig beiseitezuschieben, kann Max Zuber anhand von Beispielen und fundierten Erklärungen die Bedenken zerstreuen.

Die Zeit vergeht wie im Flug. Längst haben die Anwesenden nicht alles erfahren, was sie wissen möchten, so wird die Schnupperlehre verlängert, werden zwei weitere Nachmittage vereinbart.

Man lernt unterscheiden zwischen Hardware (den Geräten) und Software (den Programmen), lernt, was Byte bedeutet, wie einem Computer Befehle erteilt werden, damit er «richtig» rechnet, vernimmt, dass nicht alle Computermarken die gleiche Sprache verstehen.

Max Zuber öffnet auch einen der geheimnisvollen Apparate und führt das verwirrende Innengeleben des Computers vor.

Höhepunkt ist natürlich das selbständige Abrufen eines Programms oder das Schachspiel mit dem Computer als Gegner. Wo Schwierigkeiten auftreten, ist Max Zuber hilfsbereit zur Stelle, doch es geht erstaunlich gut, «Abstürze» gibt es keine.

Nach drei Nachmittagen ist niemand Computerspezialist, niemand fertig ausgebildeter Informatiker, man kann weder Programme «bauen» noch Programme «knacken», aber man steht nicht mehr abseits, wenn von Computern die Rede ist.

Sicher werden einige Teilnehmer/innen das grosszügige Angebot, während der Schulferien allein am Computer zu üben und zu arbeiten, ausnutzen. Die fallenden Preise werden möglicherweise auch dazu verleiten, sich einen PC, einen eigenen, wirklich persönlichen «Personal Computer» anzuschaffen.

es

## Geniessen ohne Angst, nicht rechtzeitig auf die Toilette zu kommen



Über 200 000 Frauen und Männer in der Schweiz leiden an Unstimmigkeiten der Blasenkontrolle.

Viele Leute leiden unter dem kleinen Malheur, die Blasenentleerung nicht unter Kontrolle zu haben. Sie leben mit der Angst, nicht rechtzeitig auf die Toilette zu kommen, und ziehen sich aus dem aktiven Leben zurück und vereinsamen.

Das muss nicht sein! Und weil man sich mit dem TENASYSTEM so versorgen kann, dass niemand etwas merkt, wenn das Malheur passiert, können

Sie unbeschwert und sicher den Alltag geniessen, immer und überall.

TENASYSTEM-Einlagen und -Slips werden unter der normalen Unterwäsche getragen und passen sich ganz dem Körper an, als wären sie eine zweite Haut. Senden Sie uns bitte den komplett ausgefüllten Coupon zurück. Sie erhalten dann prompt und diskret Ihre Musterpackung und mehr Informationen.

### Beides gratis.

Und weil es so bequem ist, können Sie bei uns Ihre TENASYSTEM-Einlagen direkt bestellen. Die Auslieferung erfolgt mit ganz normalem Postpaket – diskret und schnell.

**Bestellung:** 01/840 36 60  
**Beratung:** 01/840 54 64

**Coupon:**  
Senden Sie mir bitte folgende Gratis-Muster-Packung:  
 Tröpfel-Inkontinenz bei Männern.  
 Leichte Blasenschwäche bei Frauen.  
 Leichte bis schwere Inkontinenz bei Frauen und Männern.

Geschlecht:  M  W

Gewicht: ca. \_\_\_\_\_ kg

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

ZL/22

# TENASYSTEM

Mölnlycke AG  
Althardstrasse 195, 8105 Regensdorf