

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 67 (1989)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : was tun Sie für Ihre Sicherheit?

### 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:** 18.02.2026

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

# Was tun Sie für Ihre Sicherheit?

Obwohl die 14 eingegangenen Antworten auf unsere Leserumfrage eine bescheidene Ernte scheinen, wurden die sich bietenden Probleme für ältere Menschen sehr gut abgedeckt. Es sind eben nicht bloss die Alleinstehenden, die sich absichern sollten, obwohl sie sich natürlich besonders gut wappnen müssen für Notsituationen. Dass der Hausschlüssel als Hilfsmittel und handkehrum als Hilfesreiter eine grosse Rolle spielt, zeigt sich in fast allen Zuschriften, die wir hier – teilweise leicht gekürzt – wiedergeben. Der Ratschläge sind viele, und auch die lebhaften Schilderungen von eigenen Erlebnissen mögen all jenen Stoff zum Nachdenken geben, die sich bisher um ihre eigene Sicherheit zuwenig gekümmert haben.

ems

## Schlüssel immer aus dem Schloss ziehen

Es gibt heute so viele Möglichkeiten, die dem Alleinwohnenden einen gewissen Schutz und Sicherheit bieten. Viele solche Hilfen werden ja immer wieder in unserer lieben «Zeitlupe» vorgestellt. Aber was helfen all die Alarmsysteme, wenn dann die Helfer vor verschlossener Tür stehen? Sei's, weil auf der Innenseite der Haustür der Schlüssel steckt, sei's, dass die Helfer keinen zweiten Schlüssel haben.

Da hatte meine alte Tante eine gute Idee: Sie hatte an einem Ort ausserhalb des Hauses einen Schlüssel versteckt, und zwei, drei Vertrauenspersonen wussten um dieses Versteck. So konnte es nicht vorkommen, dass Helferinnen vor verschlossener Tür standen (wie mir das selber auch schon passiert ist). Natürlich darf dann der eigene Hausschlüssel an der Tür-Innenseite wirklich nie steckenbleiben!

Frau I. K. in F.

## Sträflicher Leichtsinn?

Ich stehe im neunzigsten Lebensjahr und wohne allein in einer Zweizimmerwohnung. Einen Schlüssel dazu verwahrt der Hauswart, der auf demselben Boden wie ich wohnt. Einen weiteren besitzt meine nicht sehr weit weg lebende Tochter. Bei ihr lasse ich jeweils am Morgen und

abends dreimal das Telefon klingeln, damit sie weiß, dass ich wohlauft bin. Ein Telefonapparat befindet sich neben meinem Bett, ein zweiter im Wohnzimmer auf einem niedrigen Tisch. Ihn könnte ich zur Not auch auf dem Boden sitzend (nicht liegend) erreichen. Sollte ich einmal fallen, müsste ich mich an einem sehr schweren Möbel, dem Badewannenrand oder an einer Tür festhalten können, was ich manchmal ausprobieren, d.h. wenn die Arme noch «wollen». Ist es sträflicher Leichtsinn, dass ich noch nicht an einer Sicherheitsanlage angeschlossen bin? Ich gehe jeden Tag aus. Aber auf der Strasse lauern hundert Gefahren. In meiner Wohnung fühle ich mich sicherer.

Frau M. K. in B.

## Schock bewirkte neue Lebenshaltung

Bis vor kurzem lebte ich, meiner optimistischen Art entsprechend, sorglos dahin. Nicht, dass ich etwa gleichgültig wäre, das auf keinen Fall. Mein Leben ist gut geregelt, meine Kinder sind ausreichend versorgt, ich bin für den Notfall bei einer Krankenkasse versichert und bin täglich dankbar für meine gute Gesundheit. Warum sollte ich mich also sorgen? Aber da schlug plötzlich das Schicksal zu. Mein Bruder, kerngesund und noch nie krank, begab sich mit einem Freund auf eine grosse Reise in die Anden, nach Südamerika. Vor der Abreise wurde ihnen empfohlen, sich ärztlich untersuchen zu lassen, bevor sie sich auf eine Höhe von 4500 m begäben. Doch sie schlugen den Rat in den Wind, glaubten, ihnen werde nichts passieren. Bereits einen Tag nach ihrem Abflug bekam ich telefonisch Bericht, mein Bruder sei friedlich eingeschlafen und nicht wieder aufgewacht. Sein Körper war dem grossen Höhenunterschied nicht gewachsen. Dieser Schock hat mich hellhörig und nachdenklich gemacht. Wir wissen zwar nicht, wann unsere letzte Stunde schlägt, und können es nicht bestimmen. Aber Gott hat uns den Verstand gegeben, dass wir uns absichern können. Lassen wir uns beraten. Das ist ungemein beruhigend und bewirkt einen guten Schlaf.

Frau R. Z. in Z.

## **Von der Vertraulichkeit auf dem Lande**

Sicherheit im Alter – gibt es das? Ich glaube, im wörtlichen Sinne so wenig wie bei den Jungen. Aber natürlich können wir einiges zu unserer Sicherheit vorkehren. Die verschiedenen Alarmsysteme sind in städtischen Wohnungen wohl recht nützlich. Wir auf dem Lande sind da noch «vertraulicher». Wohl schliesse ich die Haustüre abends mehr als früher, schon wegen meines schlechten Gehörs. Bei Abwesenheit haben wir längst mit unseren Nachbarn gegenseitige Abmachungen getroffen: Sind wir einige Tage weg, kommt die Nachbarin in die Stube, legt die Post hin, schaut sich etwas um ... und wir machen es bei ihr ebenso. Wenn wir uns zur Winterszeit zwei Tage hintereinander nicht sehen, so schauen wir nach oder telefonieren. Das Telefon neben dem Bett kann schon eine ganz grosse Beruhigung sein.

Bis vor drei Jahren hatte ich noch eine alte Base, die allein in einem grossen, abgelegenen Bauernhaus lebte. Als sie wohl ihre Zeit kommen fühlte, liess sie ihre Haustüre stets unverschlossen: Damit, sollte ihr etwas zustossen, der Briefträger sie finden und Bescheid geben könne, wie sie mir sagte. Nun, es war dann die Gemeindeschwester, die meine Base in den letzten Lebensstunden antraf und ihr beistehen konnte. *Frau M. T. in R.*

## **Disziplin ist alles**

Ich bin 77 Jahre alt und teile meine grosse Wohnung mit einem bedeutend jüngeren, noch berufstätigen Freund. Er verlässt das Haus jeweils frühmorgens, um 30 km weit ins Spital zur Arbeit zu fahren. Weil ich beim Aufstehen schon wegen Blutdruckabfalls gestürzt bin, haben wir uns schon lange ein Sicherheitssystem ausgedacht: Punkt 7.15 Uhr rufe ich täglich im Spital an und melde mich. Wenn ich einmal verschlafe, was auch schon vorgekommen ist, läutet das Telefon an meinem Bett, und ich werde vom Spital her geweckt. Falls mein Freund nach Geschäftsschluss nicht heimkommt, rufe ich um 18 Uhr nochmals im Spital an. Auch schliesse ich nachts zwar die Vordertüre ab, lasse aber niemals den Schlüssel stecken, damit jederzeit geöffnet werden kann.

Tagsüber, ausser Haus, funktioniert ein weiteres Sicherheitssystem. Ich trage am linken Handgelenk ein schweres Armband, in dessen Plaquette mein Name und meine eigene sowie die Telefonnummer des Spitals eingraviert sind. Diese Dop-

pelsicherung hat sich bis heute ausgezeichnet bewährt und lässt kaum Angstgefühle aufkommen. Wichtig finde ich aber, dass Disziplin gewahrt und wirklich genau zur vereinbarten Zeit angerufen wird und dass – wie in meinem Spital – das Telefon rund um die Uhr bedient ist.

*Herr E. Sch. in K.*

## **Alleinstehende müssen sehr viel bedenken**

Meine Schwester ist ledig, alleinstehend und wohnt in einem Hochhaus. Zum Glück hat sie eine Frau im Haus gefunden, mit der sie hin und wieder plaudern kann und die ihr auch Kommissionen macht, wenn sie einmal unpässlich ist. Diese Frau besitzt einen Schlüssel zur Wohnung meiner Schwester, genau wie ich. Nur, dass ich zu weit weg wohne. Wenn ich meine Schwester selber nicht telefonisch erreichen kann, wird diese Bekannte also für mich nachsehen können, ob alles in Ordnung ist. Meine Schwester hat sich auch das Heft «Letzte Weisungen» besorgt, in dem sie die Adressen ihrer nächsten Verwandten und Anweisungen, die ihr Ableben betreffen, notiert hat. Auch ihre Bankverbindung ist dort vermerkt. Diese vorsorglichen Notizen gehören mit zu all dem Vielen, das Alleinstehende vorkehren sollten, wenn sie sich für einen Ernstfall vorbereiten.

Noch ein guter Rat an ältere Menschen: Öffnen Sie nie einfach die Türe, wenn es bei Ihnen läutet. Vergewissern Sie sich, wer Einlass begehrt. Mancher Überfall liesse sich so vermeiden.

*Frau G. F. in Z.*

## **«Einspannen» lässt sich nicht jeder**

Zwei meiner Bekannten tragen ein Alarmsystem am Arm. Eines kostet 25, das andere 50 Franken im Monat. Das teurere Gerät ist allerdings vierfach gesichert: Tochter, Sohn, Gemeindeschwester und Rotes Kreuz können angerufen werden. Natürlich haben diese möglichen Helfer auch jeder einen Wohnungsschlüssel. Nicht jedermann wird sich aber einen solchen Apparat leisten können oder wollen. Wie wäre es also mit folgenden Möglichkeiten:

- a) Die Nachbarin von Frau A beobachtet allabendlich, ob diese Licht hat.
- b) Frau B lässt es jeden zweiten Tag um 5 Uhr abends bei ihrer Tochter zweimal klingeln, dann legt sie den Hörer auf. Die Tochter weiss, dass die Mutter wohlauf ist. Kosten entstehen bei diesem System keine.

c) Frau C geht jeden zweiten Tag einkaufen, immer zur gleichen Zeit. Unterwegs läutet sie an der Hausglocke einer Bekannten, und diese weiß, dass alles in Ordnung ist.

d) Wenn Frau D unentschuldigt vom Altersturnen wegbleibt (wo sie eigentlich nur vom Stuhl aus zusieht), schaut die Leiterin bei ihr vorbei.

Selbstverständlich belohnen diese Frauen ihre Betreuerinnen von Zeit zu Zeit mit einem Päckli. Wenn der Briefträger das «Amt» des Aufpassers übernimmt, muss er so oder so entlohnt werden für seine Mühe.

Hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht. Wenn z.B. die Frau mit dem Alarmsystem am Arm ohnmächtig hinfällt, nützt es ihr nichts. Jeder Alleinstehende muss also, zusammen mit seinen Leuten, herausfinden, welche Sicherheitsmaßnahme für ihn am geeignetsten ist. Es ist aber gar nicht so einfach, jemanden zu finden, der sich auch «einspannen» lässt. *Frau H. R. in K.*

### Flaggensignal

Als unsere Nachbarin nach dem Tode ihres Mannes allein im Einfamilienhaus lebte, schenkten wir ihr ein Fähnlein. Wir machten ihr den Vorschlag, beim Öffnen der Läden am Morgen das Fähnlein zu hissen und uns so mitzuteilen, dass sie sich wohl fühle. Sie war einverstanden, und so konnten wir unauffällig etwas für ihre Sicherheit tun.

*Frau D. M. in B.*

### Ist's wohl allen bewusst?

Ich finde es sehr wertvoll, dass wir älteren Leute darauf aufmerksam gemacht werden, etwas für unsere Sicherheit zu tun. Vielleicht gibt es ja auch welche unter uns, die sich gar nicht bewusst sind, dass ohne Sicherheitsvorkehrungen auch einmal etwas passieren könnte. Ich persönlich finde die Notrufsysteme sehr gut. *Frau H. Z. in F.*

### Technische Möglichkeiten nutzen

Ein solides Türschloss, das kein Einbrecher abwürgt, das kleine Fensterchen so eng vergittert, dass zwar die Katze, nicht jedoch ein Dieb durchsteigen kann, ein Sicherheitsriegel am Balkon ... all das gibt ein Gefühl der Sicherheit.

*Frau M. C. in O.*

### Abnehmende Kräfte sollten alarmieren

Nach meiner Pensionierung blieb ich wegen des günstigen Mietzinses in dem eher altersfeindlichen 16-Familien-Wohnblock. Je näher aber die 70 rückten, desto mehr merkte ich, wie meine

## Reizarmer Kaffee!! ... auch für mich?

In den Kaffeebohnen befinden sich von Natur aus verschiedene Reizstoffe. Diese Reizstoffe können bei Kaffee-Vieltrinkern, bei Gestressten oder bei Kaffeeempfindlichen Personen Beschwerden auslösen.

Durch ein patentiertes Spezialverfahren wurden bei CAFE ONKO S diese Reizstoffe schonend entfernt. ONKO S, der reizarm veredelte Kaffee, ist coffeinhaltig, reich im Aroma und Geschmack – der vollendete Kaffeegenuss. Er ist erhältlich als gemahlener Bohnenkaffee in der Vakuum-Packung – geeignet für Espresso-maschinen und Filterzubereitung – sowie als gefriergetrockneter Schnellkaffee. Probieren Sie ihn!

Wenn Ihnen das Ein- und Aussteigen aus der Badewanne Mühe bereitet,  
hilft der

AQUATEC-MINOR Badelift



AUFORUM

Emil Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein, Telefon 061/46 24 24

Name \_\_\_\_\_

Gratis erhalten Sie den MINOR-Prospekt.

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

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

Kräfte nachliessen. Ausserdem traten hin und wieder kleinere gesundheitliche Störungen auf. Schliesslich bat ich eine junge Frau, die über mir wohnte und kleinere Kinder hat, doch für alle Fälle meinen Wohnungsschlüssel an sich zu nehmen.

Wie richtig das war, hat sich vor kurzem erwiesen. Seit rund 15 Jahren leide ich unter sehr starken Hustenanfällen. Von den Ärzten bekam ich reihenweise Hustenmittel, ohne dass man sich die Mühe nahm, mich gründlich zu untersuchen. Bis ich dann Ende November einen schweren Asthmaanfall erlitten habe. Zum erstenmal erwies es sich als gut, in einem hellhörigen Haus zu wohnen! Das auffällig laute Atmen war meiner Mitbewohnerin zum Glück sofort aufgefallen, und sie konnte den Notarzt und meine Kinder verständigen, wozu ich schon nicht mehr fähig gewesen wäre. Dass ich über die selbstlose Hilfeleistung, die durchaus nicht selbstverständlich ist, sehr froh war, brauche ich wohl nicht besonders zu betonen.

Übrigens: von einem Notrufsystem habe ich noch nie etwas gehört. *Frau G. H. in W.*

#### Nachbarschaftshilfe sollte selbstverständlich sein

Meine alte Cousine schätzte das Alleinwohnen und ihre Selbständigkeit ungemein. Meinen Rat, in ein Alterswohnheim zu übersiedeln, wies sie deshalb von sich. Wohl auch aus Furcht, das Ersparte und die bescheidene AHV würden nicht langen, das Vegetarierdasein müsste aufgegeben werden. Ein Umzug schien ihr auch deshalb nicht nötig, weil sie sich sorgfältig auf Notfälle vorbereitet hatte: Immer stand ein Spitätkoffer mit Krankenkassenpapieren bereit, handschriebene Adressen für den Versand der Todesanzeige waren vorbereitet, die einzige Nichte war mit entsprechender Vollmacht betraut. Auch mir gegenüber sprach sie über die getroffenen Vorbereiungen und wie sie alles haben wollte. Auch die Nachbarn und Hausbewohner hätten ein Auge auf sie, wies sie meine Bedenken gegenüber dem Alleinwohnen zurück. Das war im März 1983, als ich zu Besuch bei ihr weilte. Im April, an einem Donnerstagnachmittag, telefonierte mir eine auch schon betagte Dame aus dem Haus der Cousine: Diese mache weder die Haustüre auf, nehme kein Telefon ab, und auch der Briefkasten sei nicht geleert. Ich bat die Dame, den Hausbesitzer zu verständigen, und verreiste selber mit dem nächsten Zug.

Wir stiessen tatsächlich auf eine Tote. Das Ableben hatte nach dem Befund der Ärztin bereits am Montag stattgefunden! Obwohl meine Cousine also mit all ihren Vorbereitungen sehr sicher gewesen war, hatte sie doch keinen so intensiven Kontakt zu den Nachbarn, dass sie bereits jemand vermisst hätte ausser der besagten Dame. Mir scheint nach alledem, dass die Sicherheit Alleinstehender im Alter nicht nur deren Sache allein sein sollte, sondern darüber hinaus erhöhte Aufmerksamkeit der Mitbewohner und Nachbarn nötig wäre.

*Herr H. W. in R.*

#### Ruhig und geborgen in Obhut der Mitbewohner

Ich lebe zwar nicht ganz allein, aber von meinem schwer behinderten Mann könnte ich im Ernstfall keine Hilfe erwarten. Deshalb besitzen in unserem 3-Familien-Haus alle Parteien reihum einen Schlüssel zu den anderen Wohnungen. Das bedingt natürlich unbedingtes Vertrauen und ein erfreuliches gegenseitiges Verhältnis.

Das System hat sich bewährt, als ich kürzlich über Nacht erkrankte. Ich legte eine kurze Notiz auf die Treppe und schlüpfte wieder ins Bett. Nicht lange ging's, und eine der Hausbewohnerinnen erkundigte sich nach meinem Befinden und versorgte mich mit dem Nötigsten. Weil mein Mann damals gerade im Ferienkrankenhaus war, konnte ich mich dank der Mithilfe meiner Nachbarinnen ruhig erholen und mich dabei auch noch ganz geborgen fühlen.

*Frau D. K. in T.*

#### Hartnäckig bleiben

Falls mir etwas zustossen sollte, würde ich klopfen, so lange und so hartnäckig wie ich noch könnte. Bei einer Ohnmacht wäre ich allerdings verloren.

*Frau C. F. in R.*

*Anmerkung der Redaktion: Auch bei einer Ohnmacht ist man nicht so absolut verloren, wie Frau C. F. befürchtet. Es gibt im Handel Notrufgeräte, die sich auch für Fälle programmieren lassen, in denen der Besitzer sie nicht mehr selber bedienen kann (Passivalarm beim Ausbleiben der vorgeschriebenen Kontrollbestätigung). Wer sich für Hausnotrufsysteme interessiert, kann – solange Vorrat – einen Sonderdruck anfordern bei: Redaktion «Zeitlupe», Notrufsysteme, Postfach, 8027 Zürich.*

*Auswertung: Eva Michaelis*