

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 67 (1989)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Nur wenig mehr als einen Kilometer täglich  
**Autor:** Derendinger, Gertrud  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722955>

### **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:** 01.02.2026

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



# Nur wenig mehr als einen Kilometer täglich

Älter werden ist nicht immer so einfach, wie man gelegentlich liest. Als ich noch zehn, zwanzig Jahre jünger war, habe ich mir das Älterwerden ganz anders vorgestellt. Ich dachte mir aus, was ich mit der vielen freien Zeit alles machen werde. Und heute? Ich kann kaum die Hälfte dessen, was ich mir ausgedacht habe, verwirklichen.

Letzten Winter ging es mir gesundheitlich nicht gut. Ich verbrachte die meiste Zeit im oder auf dem Bett. Zweimal wöchentlich machte ich wohl meine Besorgungen, tauchte täglich einmal in kaltes Wasser in der Badewanne, um die Blutzirkulation anzuregen. Und dennoch war ich nach den kurzen Turnübungen am Morgen regelmässig erschöpft.

Grenzenlose Müdigkeit war ein ständiges Problem. Ich war todmüde, wenn ich ein Stündchen plauderte. Gleiches passierte, wenn ich an einer Bastelarbeit sass. Staubsaugte ich das Wohnzimmer, musste ich mich nach halber Arbeit ausruhen, die andere Hälfte besorgte ich einige Stunden später oder am nächsten Tag – und das Abstauben am übernächsten Tag!

Ich bildete mir ein, gegen meine Müdigkeit ein probates Mittel gefunden zu haben: Ich legte mich oft aufs Bett. Ich dachte: «Im Liegen ruhe ich besser aus als im Sitzen.» Ich konnte so eine Unmenge lesen, jede Woche Dutzende von Kreuzworträtseln lösen und ausserdem noch verschiedene Sachen schreiben. Zudem konnte ich eine Menge Heizkosten sparen – dachte ich mir – und brauchte so weniger heizen. Selbstverständlich stand ich zwischendurch immer wieder auf und besorgte ein bisschen den Haushalt.

Die Ernüchterung kam Anfang März: Als zum ersten Mal kein Schnee mehr lag, ging ich im Garten um das ganze Haus herum und war plötzlich ausser Atem! Ich war zutiefst erschrocken, dies war mir noch nie passiert. Das konnte nicht sein, das durfte nicht sein – auch nicht, wenn man bald siebzig ist.

Ich ahnte, dass der Mangel an Bewegung der Hauptgrund meines Zustandes war. Ich sann auf Abhilfe. Ich spazierte ab sofort täglich 100, 200

Meter vor dem Haus hin und her. Bald auch weiter. Mehrmals täglich stieg ich die Treppe hinauf und hinunter, wenn draussen Schnee lag. Dann war ich immer so erschöpft, dass ich mich einen Moment aufs Bett legen musste. Der Erfolg meiner Bemühungen stellte sich langsam ein. Nach etwa zwei Wochen konnte ich wenigstens wieder ohne Atemnot ums Haus gehen. Ende März begann ich, die Beete im Garten umzugraben. Nur im Schnecken tempo ging es vorwärts. Nach wenigen Minuten musste ich jeweils verschnaufen, nach einer Viertelstunde ging es wieder ins Haus zum Ausruhen. Was andere in einer oder zwei Stunden umgraben, dazu brauchte ich eine Woche. Ich wollte aber alles selber machen, auch das, was ich in jüngeren Jahren einer Hilfskraft übergeben hatte. Ich hatte das Gefühl, es sei der Anfang vom Ende, wenn ich mich jetzt gehen lassen würde.

Meine Lebensweise im Winter hatte sich offenbar als falsch erwiesen. Sie rächte sich fast während des ganzen Sommers. Nur langsam ging es besser, nach zehn Minuten Rasenmähen war ich meist am Ende meiner Kraft angelangt und musste mich für etwa eine Stunde aufs Bett legen und ausruhen. Mehr als vierzehn Tage brauchte ich, um den Rasen zu mähen – meist konnte ich dann wieder von vorne anfangen. Erst gegen den Herbst machte sich eine kleine Leistungssteigerung bemerkbar. Es liegt weitgehend in unserer Hand und hängt von unserer Lebensweise ab, wie weit uns unsere Kräfte mit zunehmendem Alter verlassen. Nicht immer ist nur «das Schicksal» schuld.

Seit Neujahr gehe ich täglich eine kleine Strecke zu Fuss. Ich bemühe mich, richtig zu marschieren und nicht bloss zu spazieren. Die Strecke ist nur wenig mehr als einen Kilometer. Ich weiss, dass dies keine Glanzleistung ist, es gibt Senioren, die ein Vielfaches davon leisten. Aber für mich ist es gegenwärtig das Maximum, wozu ich fähig bin. Ich spüre deutlich, wie gut mir das tut.

Gertrud Derendinger