

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 72 (1994)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Nun fängt das 4. Alter an  
**Autor:** Frösch-Suter, Trudy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723774>

### **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:** 03.02.2026

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



## Nun fängt das 4. Alter an

Zum 90. Geburtstag lud mein Vater die ganze Verwandtschaft zum Essen ein. Als mein Mann und ich ihn am Abend nach Hause fuhren, sagte er wehmütig: «Es ist ein schöner Tag gewesen, aber mir hat einfach die Musik gefehlt. Ich hätte so gerne mit Dir, meiner ältesten Tochter, einen Walzer getanzt.»

«Wieso soll ich noch zehn Jahre lang warten, um ein Fest zu feiern?» sagte ich mir und lud alle meine Verwandten, Freunde und Nachbarn zum 80. Geburtstag ein. Und dies an einem gewöhnlichen Dienstag, einem 13., weil eben dies mein Tag der Geburt war. Ich durfte einen wunderschönen Tag erleben, tanzte wie der Lump am Stecken, dass ich noch um 2 Uhr morgens hellwach – vor Freude – im Bett lag. Eine wunderschöne Musik hatte ich bestellt, welche genau die Schlager spielte, die meinen Mann und mich beim Tanzen näher zusammengeführt hatten. Alle Eingeladenen hatten Freude an dieser diskreten Musik. Wo immer ich nämlich diesen ohrenbetäubenden Lärm einer «Schtibikesslermusik» höre, verschwinde ich oder stopfe mir Oropax in die Ohren, wie letztthin an einem «Engelbert-Concert» im Hallenstadion (ich war eingeladen).

Interessanterweise werde ich seit meinem 80. Geburtstag sehr häufig gefragt, wann ich denn gedenke, ins Altersheim zu zügeln. «Ich gehe in kein Altersheim», ist meine stete Antwort, «wenn es nötig ist, gehe ich ins Pflegeheim.» Das ist mein Ernst, und ich stimme gerne dem Briefschreiber aus Zürich zu, welcher mir schreibt: «Obwohl ich an zwei Stöcken gehe, kommt ein Altersheim für mich nicht in Frage.» Mit Hilfe der Spitex, mit dem Mahlzeitendienst der Pro Senectute, mit der Krankenschwester, mit den stundenweisen Hilfen im Haushalt, da kann man auch im vier-



Trudy Frösch-Suter

ten Lebensalter noch in der eigenen Wohnung, ja im eigenen Haus bleiben. Nur: Der Kopf muss klar bleiben. Unsere Sinne sind vom altersmässigen Zellabbau bedroht. Das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten werden unterschiedlich schwächer.

Aus meiner früheren Tätigkeit kenne ich die Verarmungsangst der Alten, die Angst des Versagens, die Abhängigkeitsangst, die Verhungerungsangst, die Angst, einsam und unbeweint zu sterben. Diese Ängste beeinflussen – oft nicht bewusst – unser Tun, unser Leben. Die Jungen reden dann von den «komisch gewordenen Alten». Ja, und dann kommt ja noch diese verflixte Vergesslichkeit dazu. Ehrlich, haben wir nicht alle im geheimen echt Schadenfreude, wenn den Jungen die Worte, die Namen fehlen? Damit möchte ich nur sagen, dass man, solange Kopf und Hirn mitspielen, auch selbst bestimmen kann, wo und wie man leben möchte. Sollen wir jetzt den «Urängsten» nachgeben? Nein, im Gegenteil, wir sollten leicht-sinnig (leichten Sinnes) unsere geschenkten Jahre möglichst freudvoll, ein bisschen nützlich, ein bisschen lustig, ein bisschen (ein grosses bisschen) dankbar leben. Altersgeiz und Altersstolz (der falsche) gehören in die Mottenkiste, denn: «Freude, Mässigkeit und Ruh' schliessen dem Arzt die Türe zu.»



### Schlaflos? Nervös?

**Bio-Strath Schlaf-Nerven-Tropfen**  
bei nervös bedingten Einschlafstörungen,  
Überreiztheit, Nervosität, Unruhe,  
nervlichen Spannungszuständen.  
Ein pflanzliches Heilmittel.



BIO-STRATH Schlaf-Nerven-Tropfen