**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 73 (1995)
**Heft:** 5

**Rubrik:** Ihre Seiten : älter werden - jung bleiben?

**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:** 06.08.2025

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

# Älter werden – jung bleiben?

**Über 70 Briefe sind eingetroffen mit so vielen guten Erfahrungen über das Älterwerden. Eine Leserin fand unsere Artikel zu positiv: Das Alter sei kein Honiglecken! Aber sonst ist man sich einig: Nicht die Runzeln und die weissen Haare sind das Problem, auf die Ausstrahlung kommt es an. Sich nicht gehen lassen und die Fähigkeit bewahren, sich zu freuen, heisst die Devise. Das Alter hat auch seine schönen Seiten.**

## Altersgebresten

Bis mein Mann 1988, nach ca. 7 Jahren Alzheimer-Krankheit, sterben konnte, war bei mir nie daran zu denken, mein Leben nach meinem Gutdünken zu gestalten. Leider dauerte meine «Freiheit» nicht lange, und Altersgebresten gesellten sich zu der seit 1967 bestehenden Hüftversteifung. Seit etwa 1½ Jahren getraue ich mich nicht mehr, allein auszugehen wegen Unsicherheit und Angst vor dem Umfallen usw. Vor Weihnachten streikte noch mein linkes Bein mit der Prothese. Um dieses absolut zu schonen, verlasse ich meine Wohnung nicht mehr, um das Treppensteigen zu umgehen. Nun trage ich unendlich schwer daran, dass ich für alles und jedes auf fremde Hilfe angewiesen bin, obwohl mir diese gern gegeben wird. Auch meine Jassnachmittage fallen dahin bis auf einige seltene Fälle, wo meine Kameradinnen zu mir heimkommen. Auch die Befürchtung, dass man rasch aus dem Gedächtnis der Menschen verschwindet, macht kaum froh. Da mein Kopf noch gut ist, mache ich Spiele, Patiencen, Scrabble und löse Kreuzworträtsel und lese auch Zeitungen. Im Fernsehen halte ich mich vorwiegend an politische Sendungen und Diskussionen, damit ich mit meinen Kindern noch reden kann. Alte Menschen, die noch am Weltgeschehen interessiert sind, sind wenige zu finden. Wenigstens habe ich sonst kaum Sorgen. Glücklich ist, wer sein Los mit Humor tragen kann, Verzweiflung nützt nichts, am besten geht's noch mit Gottes Hilfe. *Frau E. Schilter*

## Nach drei Streifungen

Mit Jahrgang 1910 macht sich das Alter auch bei mir stark bemerkbar. Vor zwei Jahren erlitt ich drei Streifungen, jeweils verbunden mit Lähmungserscheinungen und längerer Bettlägerigkeit. Dank guter Pflege meiner Frau und der Gemeindeschwester habe ich mich aber inzwischen ganz «ordeli» erholt. Verblieben sind Gleichgewichtsstörungen, so dass ich in der im Dezember 1994 bezogenen Alterswohnung von einem Stützpunkt zum anderen balancieren muss. Kleine Spaziergänge sind nur noch mit Hilfe einer Krücke möglich. Gleichwohl fühle ich mich recht glücklich, besonders wenn ich sehe, wie Leute aus dem nahen Pflegeheim in Rollstühlen spazieren geführt werden. Endlich habe ich auch Zeit zum Lesen von Büchern, wozu mir früher in einem Haus mit grösserem Garten einfach die Musse fehlte. Jetzt bin ich froh, nicht mehr jäten zu müssen. Dafür pflege ich einen regen Briefwechsel mit Freunden in nah und fern sowie mit Verwandten. Leider bin ich recht langsam geworden, aber ich stehe ja nicht mehr unter Zeitdruck, trotzdem ärgert mich diese Langsamkeit öfters. *Herr O. Haag, Elgg*

## Warum solche Mühe

Ihr Artikel über das Älterwerden interessiert mich sehr. Eigentlich verstand ich nie, weshalb die Menschen (kranke und leidende ausgenommen) derart Mühe haben mit dem Älterwerden. Für mich bedeutet dies einen normalen Vorgang. Ich rutsche mühelos in einen neuen Lebensabschnitt und freue mich über jede positive Überraschung. Ich wurde zu einem einfachen frohmütigen Menschen erzogen, der auch das Verzichten sehr früh lernte. Ich bin dankbar dafür und bin mir bewusst, dass es auf die Ausstrahlung aus dem Innern ankommt und somit sind Wundermittelchen und eventuelle körperliche Eingriffe weniger nötig. – Ich bin wohl auf dem richtigen Weg, sonst würde man wohl kaum immer an meinen 84 Jahren zweifeln.

*Frau M. Schweizer*

## Zufrieden sein

Ich bin am 1. August 1914 geboren. Wenn ein alter Mensch zufrieden ist, sich in Gott geborgen weiss, stören auch die Runzeln nicht. Ja, ich pflege mich, aber nicht übermässig, achte auf gute, einfache, fröhliche Kleidung.

*Frau M. F. in Z.*

## Die Werbung

Kein Wunder, wenn man in der Werbung vorwiegend junge, ästhetische und strahlende Gesichter, Körper voller Dynamik und Beweglichkeit zeigt, um einem Produkt oder einer Dienstleistung zu vermehrtem Umsatz zu verhelfen. Die wenigen Ausnahmen, wo ein älterer Herr oder ein kameragerecht getrimmtes «Grosi» Kauffreude mimt, wirken oft eher peinlich. Obwohl ich selber schon 5 Jahre pensioniert bin und zu den Alten gehöre, hätte ich als Werbeverantwortlicher einer Firma Mühe, den Alten in der Werbung den Vortritt zu lassen. Bestärkt in dieser Ansicht werde ich täglich, wenn mir im Tram, in der Öffentlichkeit vielfach mürrische, griesgrämige Gesichter begegnen. Ich beobachte mich daher täglich aufmerksam im Spiegel, um nicht selbst diesem Trott zu verfallen. Lamentieren hilft da nichts, eher versuche ich selbst, durch ein bewusstes freundliches Verhalten, vielleicht mit einem diskreten freundlichen Lächeln, für die Aufhellung der Umwelt zu sorgen. Es darf uns nicht wundern, wenn wir, die grau in grau dahertrottenden Alten, von der auf schnellen Erfolg und grenzenlosen Konsum abgerichteten Jugend negiert und als hoffnungslos hässliche Grufties übergangen werden.

*Herr W. Moser, Basel*

## Zufrieden sein

Ich bin auch so eine, die die Berge nun von unten ansehen muss, und so gefallen sie mir erst noch besser. Als ich eine junge Frau war, habe ich mich immer gefreut, wenn ich eine ältere Dame sah, die als Dame daher kam, das Gesicht ein wenig hübsch gemacht mit Puder und Lippenstift und die Kleidung gepflegt und passende Schuhe, Tasche etc. Ich vergesse nie die Begeisterung über drei wunderschöne, alte Damen auf einem Schiff. Alle drei trugen sie ein Deux-Pièce in Pastellfarben. Die eine rosa, die andere hellblau und die dritte blasslila. Dazu weisse Schuhe, Tasche, «Händschli», alles weiss, das war so schön zum weissen schönen Haar, natürlich in weichen Wellen. Schön muss es sein. Schön! Und heute? Da tragen allzuviele irgendwelche Hosen und eine Windjacke. Immer Windjacken, niemals ein Mänteli. Man sollte nicht einfach Sachen tragen, die eben grad Mode sind, sondern sich schön machen.

*Frau H. L., Thun*

## Grenzen erkennen

Es ist eigentlich eine grosse Lücke in unserer Zeit, dass Werbung nur mit jugendlichen Menschen gezeigt wird. Doch darauf falle ich schon lange nicht mehr herein. Die vielen Grenzen, die uns beim Älterwerden immer wieder gesetzt werden, sollten wir erkennen. Letztes Jahr kaufte ich mir Rollschuhe, wohlverstanden mit Rädern auf einer Linie. Die Rollschuhe im Rucksack verzog ich mich aus dem Blickfeld meiner Nachbarn. Nach einigen Versuchen musste ich mir eingestehen, dass mein Rücken wie aus Gummi war, und einen Sturz auf den Hinterkopf wollte ich nicht riskieren. Ich dachte eben, das sei ein Kinderspiel. Die Rollschuhe habe ich meiner Enkelin auf Ostern geschenkt – eine Grenze gesetzt.

*Frau Elisabeth Anderegg*

## Die Ausstrahlung

Sicher ist es von der Natur sehr weise eingerichtet, dass das Altwerden sich über einen längeren Zeitraum erstreckt. Trotzdem war es auch für mich anfangs nicht leicht – und ist es heute hin und wieder beim morgendlichen Blick in den Spiegel nicht – mich mit den immer grauer werdenden Haaren abzufinden. Doch widerstand ich tapfer der Versuchung des Tönens eingedenk eines vor langer Zeit gefassten Vorsatzes. Was ich an Coiffeur-Auslagen spare, «investiere» ich dagegen in meine Garderobe, weil ich es gerne sehe, wenn auch Senioren schick und apart gekleidet sind. Das Gesamtbild und die Ausstrahlung eines Menschen sind aussagekräftiger als «kleine äusserliche» Alterserscheinungen. Und ein grosser Trost für uns alle liegt ja darin, dass keinem Menschen ewige Jugend geschenkt ist.

*Frau A. Nievergelt*

**Alt werden – alt sein** *Foto: Hans Morger*

## Das innere Bild ist wichtig

Wenn wir uns verstärkt bewusst werden, dass das Älterwerden ein natürlicher Prozess ist und sich dieser individuell in den verschiedensten Formen ausdrücken kann, gewinnen wir an innerer Sicherheit, Selbstwertgefühl und Zufriedenheit. Dass wir unseren Körper beziehungsweise unser Aussehen in angemessener Weise pflegen, werte ich als ein natürliches Bedürfnis. Wir sollten uns der Tatsache, dass weder leichte körperliche Aktivitäten noch sogenannte Wundercremes die welkende Gesichtshaut und Falten im wünschbaren Sinne zu beeinflussen vermögen, nicht entziehen. Solange unser Geist – den sollten wir besonders trainieren – und unser Herz noch Kreatives zu leisten vermögen, sind wir in der Lage, die körperlichen Altersbeschwerden erfolgreich zu meistern. Im fortgeschrittenen Alter sollten wir das äussere Erscheinungsbild nicht überbewerten. Es ist das innere Bild, die Ausstrahlung reifer Menschlichkeit, Güte, Freundlichkeit und Liebe, die auch ältere und alte Menschen sympathisch und liebenswürdig erscheinen lassen.

*Herr H. Stäbler, Winterthur*

## Sich freuen!

Ich freue mich an allem Schönen, an der Natur und den Tieren und besonders an der Musik. Auch ist es schön, wenn man Zeit hat und frei darüber verfügen kann. Obwohl ich gehbehindert bin, mache ich jeden Tag einen Rundgang. Natürlich habe ich Falten im Gesicht, das gehört zum Alter, meistens werde ich aber jünger geschätzt. Ich habe nie Schminke gebraucht, man soll doch natürlich bleiben. Es gefällt mir gar nicht, wenn sich alte «Damen» übertrieben anmalen. Man soll zum Alter stehen, gleichwohl kann man geistig noch rege sein. Ich singe neuerdings wieder viel, nur so für mich alleine, es entlastet mich sehr. Früher war ich eher scheu, jetzt kann ich mit allen Leuten sprechen, das heisst, wenn sie nicht so missmutig dreinschauen! Ich bin also recht zufrieden in meinem Alter und vertraue auf Gott.

*Frau F. V. in W.*

## Älterwerden nicht so wahrgenommen

Ich selbst habe das Älterwerden nicht so sehr wahrgenommen, da ich mich immer künstlerisch aktiv betätigt habe. So singe ich heute noch in Chören mit jüngeren Leuten und freue mich auf die jeweiligen Konzerte (Oratorien, Volkslieder). Ebenso turne ich regelmässig mit jüngeren Frauen, mit denen ich mich auch kameradschaftlich gut verstehe. Die Falten im Gesicht habe ich nun einmal und die weissen Haare auch. Ich pflege mich genauso wie früher. *Frau Gretli Chiogna-Juon (75)*

## Diese alten Frauen wollen noch tanzen?

Vor einigen Jahren meldete ich mich zu einer Seniorenvolkstanzwoche. Im Bus traf ich schon Teilnehmerinnen und dachte: «Diese alten Frauen und Grossmütter wollen noch tanzen?» Dann kam mir in den Sinn, dass ich ja selber auch so eine alte Grossmutter bin. Im Laufe der Kurswoche, wenn ich sie tanzen sah, konnte ich mir vorstellen, wie sie als junge Mädchen waren. Die Lust am Tanzen verwandelte uns. Wir fühlten uns jung. *Frau Sylvia Keller (77)*

## Die Jahre vergessen

Ich muss zweimal auf meinen Ausweis sehen, um zu begreifen, dass ich schon 72 Jahre alt bin. Mein steter Umgang mit jungen Menschen lässt mich die Jahre total vergessen. Da wird halt nie über das Altern gesprochen. Ich werde eventuell gefragt, wie war das in diesen oder jenen Jahren, und man hört mir aufmerksam zu. Ich selbst, als ich noch jung war, nahm sehr gerne Ratschläge der älteren Generation an. Heute befolge ich die Ratschläge meines Hausarztes und bin damit gut gefahren. Mein junges Aussehen verdanke ich sicher auch meinen Genen, und ich pflege mich, betrachte bewusst meinen ganzen Körper. Nicht nur, dass ich wenig Falten habe, auch mein ganzer Körper ist ziemlich straff geblieben. Was ich für mich tue? Ich liebe mich selbst und achte auf Körper, Geist und Seele. Bin Liebhaberin von Studien über Psychologie, Psychiatrie und Theologie. Sicher sind auch meine Gefässe schon verkalkt, jedoch versuche ich das Fortschreiten meiner Verkalkung zu stoppen, indem ich Fett, Fleisch und Süssigkeiten meide, um noch lange beschwerdefrei zu leben. *Frau E. Vevera*

## Ich fühle mich nicht wie eine Seniorin

So richtig zum Bewusstsein kamen mir meine bald 64 Jahre, als wir im Familienkreis über Reisen usw. plauderten. Da sagte ich, ja das ist etwas für Senioren. Die Antwort meines Schwiegersohnes: «Du bist ja eine Seniorin!» Ich fühle mich noch gar nicht so! Ich pflege mich und kleide mich modisch, was natürlich bei meiner Grösse (36–38) nicht schwer ist. Trotzdem fände ich gut, wenn in den Medien, in Modejournalen und Modeschauen auch ältere Menschen mehr zum Zug kämen. Auch in der Kosmetik-Werbung sieht man nur junge Models. Die können doch nicht glaubwürdig gegen Falten werben, sie haben ja noch keine! Wir älteren Menschen haben doch auch eine schöne Ausstrahlung. *Frau A. Wyss*

## Die Gesundheit

Schon vor meiner Pensionierung habe ich in einer Schrift gelesen, dass die Erhaltung des Wohlbefindens bis ins Greisenalter von körperlicher und geistiger Tätigkeit abhänge. An diese Regel habe ich mich bis heute gehalten und durfte nun 83 Jahre alt werden. Für das Aussehen gebe ich mir keine Mühe, denn dieses entwickelt sich mit dem Älterwerden ganz normal, sofern man gesund ist. Zum Älterwerden und Jungbleiben braucht es die Gesundheit, und ein Sprichwort sagt: «Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.» *Herr F. W.*

## Jedes Alter geniessen

Ich bin eben 85 Jahre alt geworden, und viele Gedanken über das Alter und alt sein gehen mir durch den Kopf. Im allgemeinen wird man im Alter zufriedener und bescheidener und schätzt die beschwerdefreien Tage doppelt. Man kann Krankheiten vorbeugen, aber die Tage kommen und gehen, und die Zeit kann man nicht aufhalten. Man sollte jedes Alter voll geniessen können, dann erträgt man das Alter eher und kann es auch geniessen, statt jung sein zu wollen im Alter – das ist eher lächerlich. Man muss halt selbst einen Weg finden. *Frau K. W. in W.*

## Gemeinsam alt werden

Die Pensionierten unserer Männerriege unternehmen seit vielen Jahren regelmässig und bei jedem Wetter Wanderungen. Wir treffen uns beim Altersturnen und kennen uns zum Teil schon seit der Jugendriege. Ich finde, das Alter spielt bei unseren Zusammenkünften fast keine Rolle. Es ist immer noch der gleiche Hans oder Heiri wie damals, trotz zunehmender Beschwerden oder durchgestandener Operationen. Vielleicht herrscht gerade darum stets eine nette Kameradschaft. Jedoch, wenn wir uns – in zunehmendem Masse – an Begräbnissen von Kollegen und Bekannten treffen, kommen doch eher wehmütige Gedanken und Gespräche auf. Man fragt sich besorgt: «Was bringt uns die kommende, noch verbleibende Zeit? Werden wir auch einmal so hilflos und pflegebedürftig wie dieser oder jener, oder trifft uns auch ein plötzlicher Tod?» Auch wenn sich die meisten Kollegen noch gesund fühlen, so spüren doch alle das Altwerden und den langsamen Zerfall der Kräfte. *Herr F. T., Winterthur (74)*

## Die richtige Einstellung

Das Alter kann sehr schön sein, wenn man die richtige Einstellung dazu findet und sich beizeiten darauf vorbereitet. Es ist ein Lebensabschnitt wie jeder andere. Man muss nur lernen, damit umzugehen. Schade ist, dass heutzutage immer nur jugendliche Schönheit angepriesen wird. Alle Medien sind darauf eingestellt, dabei ist nur ein kleiner Teil der Menschheit jung und schön und oft nicht einmal glücklich.

Natürlich hat niemand gerne Falten im Gesicht, aber es ist wirklich nicht so wichtig, wenn man es genau überlegt. Man sollte sich als älterer Mensch sorgfältig pflegen, das Beste aus sich machen, sich entsprechend kleiden und zu seinem Alter stehen. Mit einem fröhlichen Gesicht und positiver Lebenseinstellung kann viel erreicht werden. Selbtsmitleid und Gejammer sind nicht

angebracht. Da verscheucht man Freunde und Verwandte. Was mich persönlich ärgert, wenn mich jemand Oma nennt. Mit welchem Recht eigentlich? Wenn eine Frau Enkel hat und von ihnen so genannt wird, ist das schön und in Ordnung. Aber wie kommt sonst ein Unbeteiligter dazu, einen so zu nennen? Vermutlich versucht so ein Mensch, einem seine Überlegenheit zu demonstrieren und einen zu entwerten. *Frau I. Keller*

## Die Alten halten Schritt

Ich bin 80 Jahre alt. Noch immer halte ich Kurse und Seminare zum Thema Gedächtnistraining. Vor kurzem erschien dazu mein zweites Arbeitsheft «Vielseitiges Gedächtnistraining» (Bildungswerk Erzdiözese Freiburg i. Br.). Als ich vor 20 Jahren als Referentin begann, erwartete ich, dass die Senioren strömen würden, weil ich aus eigener Erfahrung wusste, wie nützlich solch bewusstes Üben sein kann. Aber – sie strömten nicht. Vielleicht hatten manche Sorge, sie könnten sich blamieren, obwohl das gar nicht möglich ist. Die Spiele und Übungen sind so konzipiert, dass jeder von seinem Bildungsstand und seinem Erfahrungskreis heraus berichten kann. Meine Seminare sind trotzdem gut besucht. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer beträgt zur Zeit 40 Jahre. Bei altersmässig gemischten Gruppen konnte ich immer wieder feststellen, dass die Alten sehr wohl Schritt halten konnten. Ich sträube mich immer dagegen, wenn man menschliches Fehlverhalten, z. B. die Vergesslichkeit, einfach dem Alter – so wie unabwendbar – zuschreibt.

*Frau Gertrud Lellpa-Jantschke*

## Wann ist man alt?

Eine Enkelin von mir zeigte mir zwei Monate vor ihrem dritten Geburtstag drei Fingerlein und erklärte mir ernsthaft: «Gäll, ich bin scho alt, jitz bini dänn drüü!» Wenn man einen 60jährigen alt nennt, wie soll man dann einen 105- oder 120jährigen Menschen nennen? Ist er dann sehr alt oder ganz alt oder ganz sehr alt? Wenn uns die Medizin lehrt, dass der menschliche Körper für 150 Jahre gebaut sei, sind dann 120 Jahre alt? *Herr Erwin Zingg*

## Interessante Veränderung

Ich durfte in meinem Beruf so viele vitale und interessante 70- und 80jährige Kunden kennenlernen. Die ersten grauen Haare und Falten störten mich nicht, das war eine interessante Veränderung, nicht ein Älterwerden. Alt würde ich erst werden, wenn ich nicht mehr informiert, anpassungsfähig und am Geschehen interessiert wäre. Im Beruf versuchte ich, bis zum letzten Tag offen für Neues zu sein, bereit mitzumachen und darauf bedacht, flexibel und spontan zu bleiben. Wenn junge Kolleginnen und Kollegen mit mir über die alten Langweiler am Postschalter, die alte Nörglerin im Tram diskutierten, stellten wir meistens lachend fest, dass diese «Alten» 10 bis 15 Jahre jünger waren als ich. *Frau Jolanda Roth*

## Das Alter ein subjektiver Begriff

Die Vorstellung über das Alter ändert sich laufend. Mit 10 finde ich einen 40jährigen Mann alt. Mit 20 empfinde ich den 60jährigen Chef als «würdigen Herrn». Als ich 50 Jahre alt wurde, fühlte ich mich als Vierzigjähriger. Als ich 60 Jahre alt war, hatte ich für mich die 50er Grenze erreicht. Ich fühlte mich im Grunde immer 10 Jahre jünger. Und heute komme ich mir vor, als könnte man langsam über die Pensionierung sprechen. Ja, das Alter ist ein sehr subjektiver Begriff.

*Herr E. Meienhofer*

## Alt – jung, ein Gegensatz!

Älter werden und jung bleiben? Das geht doch gar nicht! Für mich ist jung und alt ein Gegensatz, wie Frau und Mann, heiss und kalt usw. Diese Begriffe sollten nicht bewertet werden, sie haben alle positive und negative Seiten. Ich erfahre bei mir und in der Arbeit mit hochbetagten Menschen, dass gerade durch die Verleugnung und Abwehr meist nur noch die schwierige Seite des Alters wahrgenommen und die Jugendzeit verherrlicht wird. Es sollte heissen: Älter werden und dadurch erfahrener (und bestenfalls auch gelassener) werden.

*Frau Therese Wehrle (51)*

## Im Alter «gmögiger»

Als Kind war ich hässlich zum anschauen, deshalb hatte ich keinen Schulschatz. Jetzt im Alter bin ich «gmögiger», habe schöne weisse Haare, die ich pflege. Mein Freundeskreis schätzt mich, weil ich viel Humor habe, trotz einem kranken Knie und einem verkrüppelten Fuss. *Frau M. J. in Z.*

## Das Alter hat gute Seiten

Das Alter hat noch viele Freuden. Sie liegen jedoch auf einer anderen Ebene und wollen gesucht und gepflegt werden. Vor allem sollten jene Interessen und Aktivitäten entfaltet und entwickelt werden, die man sich wirklich wünscht. Darin zeigt sich ausserdem die wahre Würde und Lebensqualität des Alters. Mässigen Sport habe ich immer betrieben (Wandern, Bergtouren, Skifahren, Schwimmen, Turnen usw). Drei bis sechs km Spaziergänge mache ich normalerweise noch heute täglich. Wenn mir jemand sagt, dass ich alt bin, werde ich das bestätigen und beifügen, dass ich mich trotz meiner 91 Jahre freue, noch das machen zu können, was mir Freude macht und mir entsprechend gut tut. *Herr Edwin Zingg*

## Reaktionen

### Der Strauss hat mich aufgestellt

Der wunderschöne Blumenstrauss (zur Lösung Helena Rubinstein) kam gerade im richtigen Moment – während tiefer Trauer. Mein Mann, seit ein paar Monaten pensioniert, lag nach einem Hirnschlag einseitig gelähmt in der Klinik. Der Strauss hat mich aufgestellt – vielen Dank. *Frau R. Heiz*

*Redaktion: Marianna Glauser*

***Bitte beachten Sie die Leserumfrage auf Seite 6. Damit Ihre Briefe in der Juni-Nummer veröffentlicht werden können, sollten sie bis am 19. Mai bei uns eintreffen.***

***Vielen Dank!***