

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 74 (1996)

**Heft:** 1-2

**Artikel:** Alltag einer alten Frau

**Autor:** Frösch-Suter, Trudy

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722238>

### 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:** 12.01.2026

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

## Alltag einer alten Frau



Trudy  
Frösch-Suter

Jeden Morgen zwischen halb acht und neun Uhr werfe ich meine Bettdecke mit dem linken Fuss mit Schwung auf den Boden und beginne mein Frühturnen. Nach dem Programm einer Therapeutin «bewege» ich alle meine Muskeln 10 bis 15 Minuten lang. Das Aufstehen fällt nachher viel leichter, die Dusche gibt den «Kick», und das darauffolgende Morgenessen mit Radiomusik bedeutet: Ein stressfreier Alltag beginnt. Das Morgenessen ist eine sehr wichtige Mahlzeit für mich.

Unweigerlich danach folgt eine Patience (oder auch zwei). Dann schüttele ich meinen kleinen Haushalt. Seitdem ich in meiner Agenda alles sofort aufschreibe, kann ich nachsehen, was heute so läuft. Unterdessen ist der Briefträger gekommen, und bis gegen Mittag ist meine Zeit mit Lesen ausgefüllt. (Ich bin eben ein Morgenmuffel!)

Mein Wochenprogramm sieht meistens so aus: Montag: Waschen, Glätten, Nähen (Reparaturen); Dienstag: Krankenbesuche im Pflegeheim, Kommissionen; Mittwoch: Arzt, Zahnarzt, Coiffeur, Pedicure usw.; Donnerstag: Besuche im Altersheim (viele Bekannte warten!); Freitag: Wohnungsreinigung mit Hilfe einer «Perle»; Samstag: Treffen mit Freunden zum Essen, nachher Kaffeeklatsch mit meinen zwei Schwestern in K. (sehr wichtig für mich!); Sonntag: Besuch eines Verwandten im Pflegeheim, Schreiben. Zwei- bis viermal in der Woche esse ich auswärts und habe dann stets Kontakt mit Bekannten.

«Eigentlich vermag ich das Auswärtsessen gar nicht», sagte mir vor Jahren eine alte Dame, «aber es ist die

einige Gelegenheit, mit jemandem zu sprechen. Sonst bin ich ganz allein. Ich verstehe sie heute!

Bei uns in der Schweiz dürften weit über 100000 alte Frauen leben, welche noch (mehr oder weniger) selbstständig in den eigenen vier Wänden wohnen. Der vorliegende provisorische Wochenplan ist nur ein grober Raster (ich lasse mich gerne für eine Abwechslung «verführen»), der aber doch zeigt, dass auch ein betagter Mensch seine Aufgaben, seine Arbeit, seine Verpflichtungen hat. Ich teile voll und ganz die Meinung meiner weisen, jüngeren Schwestern, die sich aufregt, weil sämtliche Medien und «Fachleute für Senioren» uns zur ständigen Tätigkeit, zur Animation raten. Wieso sollen und müssen wir Alten denn immer etwas tun, immer beschäftigt sein? Lasst uns doch mit ruhigem Gewissen faulenzen, wenn es uns nicht nach Betrieb und ums Schaffen zumut ist. Über uns Alte reden und schreiben ja in erster Linie solche, die jünger sind als wir. Die über Achtzigjährigen haben keine Lobby. Meistens dürfen sie nicht einmal mitreden bei Altersheimbauten (wo sie doch darin leben müssen). Ich denke an die vielen Wohnungen, welche mit geringem Aufwand altersgerecht abgeändert werden könnten (z.B. ein Geländer neben der Kellertreppe). Ich bin sehr froh, dass ich in meinen gewohnten vier Wänden leben darf ... und morgens um vier oder fünf Uhr «Zmorge» essen kann, wenn ich wach bin. Natürlich schlafe ich anschliessend weiter ...

Meine Ansprüche: Ein Dach über dem Kopf, genug zu essen und im Winter warm genug – nicht 19 oder 20 Grad, sondern 22 Grad!

Es wird uns oft vorgeworfen, wie teuer wir Alten sind. Meine Gegenfrage dazu: «Hat schon jemand ausgegerechnet, wie teuer die Jungen sind? Diejenigen, welche Häuser zerstören, Autos anzünden, sprayen, mutwillig möglichst neue Dinge kaputt machen aus lauter Aggression oder Zerstörungswut oder aus was für Gründen auch immer? Gottlob sind nicht alle Alten geizig – und nicht alle Jungen zerstörerisch!»



Der ideale Ort für Ferien und Kuren in den Bündner Bergen.

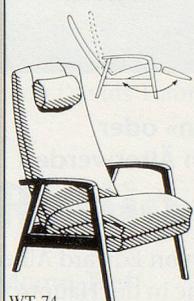
Schwefelwasser-Hallenbad 35°C

März/April  
Senioren-Skiwochen

Kur- und Sporthotel Bad Serneus  
7250 Klosters-Serneus  
Tel. 081/69 14 44, Fax 081/69 22 51

Der ideale  
Senioren-Fauteuil!

Ab Lager.  
Nur Fr. 980.-



Bequemer lässt sich's nicht fernsehen, Zeitung lesen oder Siesta halten! Massives Holzgestell, angenehme Polsterung, Kopf-/Nackenkissen. Fussteil ausklapp-, Rücken verstellbar!

Kommen Sie doch zum Probesitzen!  
Versand ganze Schweiz

**GS MOEBEL**

8001 Zürich  
Zähringerstr. 32  
(beim Central) P  
Telefon 01/251 11 84

**PICS** Hörcomputer-Weltneuheit



Erleben Sie neue Welten des Hörens

Vertragslieferant der IV / AHV / SUVA / EMV

**Madeleine Blum-Rihs**

Seit 1947 Fachgeschäft für Hörberatung  
Talacker 35, 8001 Zürich  
Telefon 01/211 33 35  
Haus Bernina-Nähmaschinen, 2. Stock

Gratis-Hörttest    Unterlagen

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort: