

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 schüttle 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

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

Bei uns in der Schweiz dürften weit über 100 000 alte Frauen leben, welche noch (mehr oder weniger) selbständig 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 Schwester, 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 zumutet. 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 ausgerechnet, wie teuer die Jungen sind? Diejenigen, welche Häuser zerstören, Autos anzünden, spraysen, 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!



1000 m **BAD
SERNEUS**

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

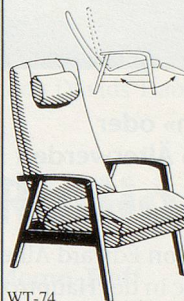
**Schwefelwasser-
Hallenbad 35°C**

**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.-.



WT-74

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**



by **PHONAK**

**Zum erstenmal
echte Stereo-
phonie**



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-Hörtest ☐ Unterlagen

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____