Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 5

Artikel: Alt und älter
Autor: Frösch-Suter, Trudy
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723830

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: 07.08.2025

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

Alt und älter

Trudy Frösch-Suter

Mein verstorbener Onkel Max pflegte zu sagen: «Nach dem achtzigsten Lebensjahr zählt jedes nachfolgende Jahr so viel wie vorher fünf Jahre. Das wird nicht für alle Alten gelten, doch fühlte auch ich mich nach diesem sonnenarmen, nebligen und langweiligen Winter fast schlagartig um Jahre älter geworden. Es gab Tage, da rührte ich mich nicht aus meiner Wohnung, ohne Mumm, Interesse, Arbeitsgeist. Aber wie heisst es doch so schön: «Wenn man ganz unten ist, kann es nur wieder obsi gehen.» So marschierte ich mit neu erwachtem Frühlingsgeist eines Tages in die Stadt und buchte beim Reisebüro «ab sofort» eine Badekur. Eine Woche später übernachte ich bereits im Thermalhotel S (Sarvar). Gottlob hatte ich mit meinem «Reisetip» allfälliges Reisefieber eliminiert. Sobald ich nämlich weiss, dass ich verreise, hole ich meinen Koffer aus dem Keller und lege ihn aufs Bett im Gästezimmer. Stets, wenn ich nun meine Reiseliste abhake, wird entsprechend der Koffer gefüllt. Ich geize mit dem Gewicht, überlege mir sehr genau, was und wieviel ich brauchen werde (Kleider, Wäsche, Toilettensachen usw.). Auf diese Weise habe ich kein Reisefieber (oder doch viel weniger!).

Mein Befinden am neuen Ort besserte sich schlagartig. Vor dem Morgenessen drehte ich einige Runden draussen im Thermalwasser – 28 Grad warm – nachher ging ich ins Innere, wo das Wasser 35 Grad warm mich aufwärmte. (Man ist schliesslich nicht mehr so hitzig wie früher.).

Oh, wie herrlich schmeckte da das Morgenessen, wo man sich am reichhaltigen Buffet nach Herzenslust bedienen konnte! Das Morgenessen ist für mich sehr wichtig. Jetzt sass ich nicht alleine am Küchentisch, sondern – welch ein Zufall, welch ein Glück – in angenehmer Gesellschaft, mit genügend Milchkaffee von einem sehr aufmerksamen Kellner versorgt! Es war übrigens das erste Mal, dass, laut Hotelmorgenpost, die Direktorin mit allen Alleinstehenden (man sagt heute Singles) an einem Tisch sass.

Jeden Morgen gab es die verschiedensten Anwendungen, teils vom Arzt verordnet und teils im Preis des Ferienarrangements inbegriffen: Massage, Ultraschall, Turnen, Autogenes Training, Körper- und Schönheitspflege (das Fussnägelschneiden macht mir Mühe), dazu Informationen, Vorträge usw. Ich handelte dabei nach dem Motto von Tante Setti, welche zu sagen pflegte: «Die Erben bezahlen ja!»

Ich weiss es jetzt aus eigener Erfahrung: Man hat mit zunehmenden Jahren immer grössere Bedenken, grössere Mühe zu verreisen, sich an einem fremden Ort zurechtzufinden, sich anzupassen. Der tägliche Trott ist ja so viel einfacher und bequemer. Und prompt kommt noch das Hauptargument: «Soviel Geld!»

Lesen Sie die Zeitlupe aufmerksam durch. Es hat immer viele vorteilhafte Arrangements speziell für Senioren. Sämtliche Stellen der «Pro Senectute» offerieren verschiedenste Ferienvorschläge zu sehr günstigen Preisen. Man sollte sich nicht scheuen, mit dem Hausvater zu reden. Auch er weiss Bescheid, wie man mit sehr bescheidenen Mitteln doch zu erholsamen Ferien kommt. Und gehören nicht gerade die Erinnerungen an frühere Reisen und Ferien zu den schönsten Momenten, wenn wir – alt geworden – vor dem Fernseher ehemalige Ferienorte wieder aufleben lassen können? Wie viel schöner wäre es, wenn ER auch noch mit dabei wäre. Aber auch mit dem Alleinsein müssen wir fertig werden und uns zu trösten versuchen mit den Freuden, die uns noch bleiben. Die aber sollten wir bewusst erleben und das Beste daraus machen.

Bis zum nächsten Mal
Ihre Trudy Frösch

Trudy Frösch-Suter war bis vor drei Jahren Budgetberaterin in der «Zeitlupe» (Rund ums Geld) und gab 80jährig diese Tätigkeit auf.

GRATISESSEN
INKL. DESSERT & GETRÄNKE, FÜR ALLE SENIOREN
AB 60 LENZEN, MIT GA, FVP- ODER TAGESKARTEN
AKTIONSTAGE NACH IHRER WAHL 20.4.–31.5.1997

Bestellen Sie den Bon mit einem frankierten Rückantwort-Couvert bei TAKA, Postfach 6281, 8023 Zürich.
mit Fahrplan