

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 69 (1991)
Heft: 2

Rubrik: Lesermeinungen : Lachen ist gesund

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

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

Lachen ist gesund

Lachen ist nicht gleich Lachen



Foto: Gerald Hudovernik

«Es darf gelacht werden», lautet die Devise bei den 101 Einsendungen zu unserem letzten Diskussionsthema. So viele Gedanken zum Thema «Lachen» auf dem Schreibtisch vorzufinden, war eine wahre Freude und die Auswertung der Beiträge dementsprechend ein vergnüglicher Leckerbissen fürs Gemüt. Denn tröstlicherweise scheint man das Lachen im Alter nicht zu verlieren, wenn es – je nach Temperament und Lebensweg – mit den Jahren vielleicht auch etwas gedämpfter wird. Besonders amüsant waren die Erinnerungen an teilweise längst vergangene Lachgeschichten, die durch die Umfrage wieder zu neuen Ehren kamen und hoffentlich auch bei den Leserinnen und Lesern ihre Wirkung zeitigen und die Mundwinkel oder die Bauchmuskeln in Bewegung versetzen!

Vielleicht eine Frage des Temperaments

Das Lachen hat verschiedene Formen. Schon das Kleinkind, das sich wohl fühlt, besonders wenn es «trocken» geglegt ist und seinen Schoppen genüsslich getrunken hat, liegt mit einem zufriedenen Lächeln da. Anders ist es bei der Schuljugend, die herzhaft und laut lachen kann, weil sie den Ernst des Lebens noch nicht so wahrnimmt wie Menschen, die von Sorgen und Arbeitslosigkeit geplagt sind. Da kann mitunter ein verhärmtes Lächeln über ihre Situation hinwegtäuschen. Dann ist aber auch ein hämisches Lächeln festzustellen bei Leuten, die sich über das «Pech» des andern freuen. Der Humor hingegen ist eine Gabe Gottes, die einem hilft, über manches hinwegzukommen, und die oft manche unangenehme Situation verändern kann. Vielleicht ist es auch eine Frage des Temperamentes, weshalb der eine herzhaft lachen kann, während der andere über den besten Witz keine Miene verzieht. Solche Menschen sind nur zu bedauern. Mir hat mein Humor gottlob geholfen, die zunehmenden Altersbeschwerden etwas zu vermindern.

Herr T. L. in U., 77j.

Aussen süß – und innen sitzt der Wurm

Es gibt verschiedene Lachen: Das freundliche Lächeln aus Sympathie. Es gibt aber auch das superfreundliche Lächeln gegenüber jemandem, den man eigentlich nicht mag und beneidet. Bei solchen Leuten denke ich jedesmal an eine Himbeere – aussen süß und anmählich, aber innen sitzt der Wurm! Dann gibt es aber auch das hämische Lächeln, das arrogante Lachen, das affektierte Lachen oder auch das kurze Gelächter über einen Witz und ebenso das «Anstandslachen» über eine faule Bemerkung.

kung des Vorgesetzten. Das wirklich gesunde Lachen, das die Bauchmuskeln massiert, hört man heute nur noch selten.

Frau H. W. in G.

Zahnpastareklame-Gesichter

Lachen mag gesund sein, vorausgesetzt, es ist natürlich. Was ich hasse, sind diese «Zahnpastareklame-Gesichter». Man sieht sie oft in Wahlpropaganda. Solche Kandidaten halte ich für unehrlich oder dummlich. Man hat den Eindruck, solche Leute glaubten, Parlamente seien Witzbuden und die Politik sei lustig. Ähnliche Gesichter sieht man auch bei Schönheits-Konkurrenzen.

Herr W. M. in W.

Lachen Sie nur!

Ein Tag ohne lachen wäre für mich ein verlorener Tag. Ich lachte mit meinen Kindern und bin heute eine fröhliche Grossmutter. Sollten Ihnen unterwegs zwei alte Damen begegnen, denen vor Lachen die Augen tränen, so sind das meine Schwester und ich! – Trotzdem möchte ich zu diesem Thema eine besinnliche Geschichte erzählen: Meine Tochter feierte mit ein paar Klassenkameradinnen ihren zehnten Geburtstag, und es ging lustig zu mit Wettblasen und anderen harmlosen Spielen. Die Kinder lachten, dass die Wände wackelten. Plötzlich legte eines von ihnen den Kopf in die Arme und fing heftig an zu schluchzen: «Mir tut alles weh, ich kann nicht so lachen, das dürfen wir nicht daheim!» Vorbei die Fröhlichkeit, plötzliche Stille, lauter betretene Mienen, und ich sah in die entsetzten Augen meiner eigenen Kinder. Nicht lachen dürfen, fanden sie, das sei so schlimm wie hungern müssen. – Mit einem guten Zvieri gelang es mir, gottlob, die Stimmung zu retten. Jenes Kind aber, das zu Hause nicht lachen durfte, geht immer noch bei uns ein und aus. All die Jahre durften wir ihm beim Löschen seines Lach-Defizites helfen. Wem die Gabe des Lachens gegeben ist, sollte sich verpflichtet fühlen,

sein Talent weiter wuchern zu lassen. Lachen Sie nur! *Frau E. W. in Z., 83j.*

Lachen ist selten geworden

In der heutigen Zeit gibt es – auch für solche, die gerne lachen – wohl nicht mehr viele Anlässe dazu. Ich erinnere mich tatsächlich an keine Begebenheit in der letzten Zeit, bei der ich von Herzen hätte lachen können – höchstens lächeln – mehr nicht! Aber nichts wäre mir lieber, als Menschen, junge oder alte, so von Herzen lachen zu sehen. Leider begegne ich heute nie jemandem, der das noch kann. *Frau E. P. in G., 68j.*

Der Narr lacht...

Lachen – ist das nicht eine Gabe Gottes, wenn man das kann? So richtig herzlich lach ich selten, vielleicht etwa im Theater oder vor dem Fernseher. Doch tröste ich mich mit dem Ausspruch eines unserer Professoren: Der Narr lacht, doch der Weise lächelt. So verschenke ich ein Lächeln, wann immer es geht, und meist kommt ein Echo zurück.

Frau M. Z. in O.

Nun kann ich auch über mich selber lachen

Ich lache gern – und das schon von Kindsbeinen an! Da ich nun wirklich keine Schönheit bin, kann es nur dieses strahlende Lachen sein, das mir in all meinen Jahren so viele Menschenherzen zufliegen liess. Erst seit ich den «Sechziger» auf dem Buckel habe, kann ich aber auch ganz unbeschwert über mich selber lachen. Darum lache ich im Alter mehr! Meinen letzten Lachanfall hatte ich zum Beispiel – als ich vor zehn Minuten in den Spiegel schaute!

Frau G. K. in A., 67j.

Rezepte und Anregungen

Sich weniger wichtig nehmen

Seit Jahrzehnten leide ich an dem, was man ein «Tief» nennt. Alles ist einem

Lachen
ist
gesund



gleichgültig, und nichts und niemand kann einem das vermitteln, was man «sich am Leben freuen» nennt. Da fehlt natürlich auch das Lachen. Aber u. a. die Bachblüten-Therapie, gute Gespräche, sich immer wieder einreden, dass jeder Tag gelebt werden soll, ohne immer an Trauriges und Düsteres zu denken, und versuchen, das Schöne – das es immer gibt – zu sehen, haben mir auch zum Lachen verholfen. Mit zunehmendem Alter kann man auch lernen, sich etwas weniger wichtig zu nehmen und – das ist allerdings schon hohe Kunst – über sich selbst zu lächeln oder sogar zu lachen, wenn man sich selbst, als wäre man eine Drittperson, beobachtet.

Frau D. B. in G., 60j.

Das wiedergefundene Lachen

Ich habe früher mehr gelacht. Aber seit mein lieber Mann gestorben ist, ist mir das Lachen vergangen. Als ich kürzlich aber von einer fröhlichen Frau, ebenfalls Witwe, zum Mittagessen eingeladen wurde, habe ich seit langem wieder einmal richtig herzlich gelacht. Bei ihr angekommen, machte Sie den Vorschlag, wir könnten uns in ein schönes Kleid umziehen. Da kamen wir bereits in gute Stimmung...! Nach dem Essen sassen wir noch friedlich zusammen, und auf einmal kam mir die Idee, die «Fliegensprache» wieder aufzufrischen. Die Frau verstand kein Wort, und wir mussten lachen, lachen, lachen, bis uns die Bäuche wehtaten und wir Tränen in den Augen hatten!

Frau F. N. in M., 78j.

Das Negative ausräumen

Ich lache heute mehr als früher. Vieles hat mich einst belastet, ich musste Probleme bewältigen, zu denen ich heute Distanz habe und die ich auch nicht mehr so wichtig nehmen würde. Man soll das Negative ausräumen, um einer inneren Heiterkeit Platz zu schaffen, die sich auch äusserlich in unseren Zügen widerspiegelt. Auf diese Weise werden wir auch bei der jüngeren Generation akzep-

tiert – ich rede da aus Erfahrung. Gelegentlich gehe ich in einen Frauenkreis, wo Krankengeschichten das Lieblings-thema sind. Was da alles geschluckt und eingerieben wird, geht auf keine Kuhhaut! Um dem Gespräch eine Wendung zu geben, pflege ich jeweils irgendeine fröhliche Episode aus dem Alltag oder etwas Lustiges aus der Jugendzeit zu erzählen – und siehe da, man hat das Lachen noch nicht verlernt!

Frau A. H. in M.

Lachen macht jung, schön und sympathisch

Magdalena, eine 75jährige Witwe, vom schweren Schicksal arg gezeichnet, sass mir jeden Mittwochnachmittag als Jasspartnerin gegenüber. Ich wusste von ihren Nöten und nahm mich ihrer besonders an, obschon ihr böser Blick nicht gerade einladend war. So sassen wir öfters beisammen, und immer wieder hörte ich ihr Klagelied. Doch einmal sah ich beim Kartenverteilen, wie sich ihre Mundwinkel nach oben bewegten, zwischen den schmalen Lippen schauten ihre dritten Zähne hervor und die dunklen Augen fingen an zu glänzen. «Magdalena, Du kannst ja lächeln», kam es erfreut über meine Lippen. «Das solltest Du sehen, wie es Dich jünger, schöner und sympathischer macht, Du bist ein ganz neuer Mensch!» Sie nahm davon Notiz und wurde fortan wesentlich freundlicher.

Herr W. K. in W., 88j.

Hässig sein schlägt aufs eigene Gemüt

Wenn ich mit dem Tram in die Stadt fahre und mir so viele «saure» und ernste Leute begegnen, kann ich nicht anders, als sie liebevoll anzulächeln – sehr oft lächeln sie dann zurück! Hässig sein schlägt ja aufs eigene Gemüt und die eigene Gesundheit zurück. Da möchte ich gerne auf diese Armen zugehen und ihnen sagen: «Du los, bisch doch nüd blöd mit dir selber.»

Frau L. B. in D., 71j.



Dem Alter und den Beschwerden zum Trotz

Ich freue mich an allem

Oh ja, ich habe viel und gern gelacht und noch lieber andere zum Lachen gebracht! Jetzt gibt es zwar keinen ersichtlichen Grund mehr – denn vor einem Jahr erlitt ich einen Schlaganfall, und seither bin ich im Pflegeheim. Aber meine Mitpatienten sagen, dass ich meist ein fröhliches Gesicht mache. Ich freue mich halt noch an allem und jedem, das ist fast so gut wie lachen – oder etwa besser?

Frau R. in K., 85j.

Ich wollte mein Leid nicht nach aussen tragen

Nicht das Alter, sondern die Umstände sind schuld, wenn einem das Lachen vergeht. Ich selber habe jahrelang eine so schwere familiäre Tragödie erlebt, dass ich wirklich kaum mehr zum Lachen fähig war. Doch ich wollte mein inneres Leid nicht zu sehr nach aussen tragen. Trotzdem hatte ich natürlich Mühe, meinen Mitmenschen mit einem freundlichen Gesicht zu begegnen. Da kam mir eine Karte mit dem Bild eines unbeschwert lächelnden Negerknaben in die Hand. «Lächeln», schrieb ich an ihren unteren Rand und steckte das Bild an den Spiegel im Badezimmer. Wie oft hat mir dieser Junge zugesprochen: «lächeln!».

Frau O. B. in O., 75j.

Nach aussen lächle ich nur

Laut lachen kann ich schon ziemlich lange nicht mehr, obwohl ich durchaus nicht trübsinnig bin. Es muss an einer gewissen Bedächtigkeit liegen, die sich bei mir wegen der Gebrechen und wegen meines hohen Alters eingestellt hat. Manchmal lacht es in meinem Inneren; nach aussen lächle ich nur, sehr oft über mich selber, über eine Empfindlichkeit, über eine kleine Eitelkeit, nicht betreffs meines Äusseren – das ist mir nicht wichtig ge-

nug – oder weil ich mich ärgere, dass ich mich habe übervorteilen lassen.

Frau M. G. in K., 84j.

Humor ist...

Ein gewisser Otto Julius Bierbaum hat vor ca. hundert Jahren den träfen Spruch geprägt: Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Dieses «trotzdem» hat mir durch die bisherigen schweren Jahre geholfen, und ich hoffe, Frohsinn und erquickendes Lachen auch in Zukunft aufzubringen, sei es mit unseren Kindern und Grosskindern oder mit den sympathischen jungen Pflegerinnen, die mir helfen, meinen kranken Mann zu betreuen. Leider ist bei ihm seit langer Zeit sowohl das Lächeln wie das Lachen verlorengegangen. Umso mehr Fröhlichkeit und Lachen brauche ich, um in der aufreibenden Pflege durchzuhalten.

Frau D. K. in T.

Heiteres aus Kindermund

Männeraugen!

Kürzlich nahm meine Tochter ihr vierjähriges Kind zum Arzt mit. Um die Kleine etwas aufzumuntern, sagte der Mann im weissen Kittel: «Rebekka, wie sehr Du Deinem Vater ähnlich bist! Genau die gleichen hellen Augen wie er hast Du!» Auf dem Heimweg war Rebekka still, bis sie schluchzend hervorbrachte: «Mutti, warum hat mir der liebe Gott Männeraugen eingesetzt, wenn ich doch ein Mädchen bin, nicht ein Mann?» Lachend klärte die Mutter das Kind auf, wie wunderbare Augen ihm als Mädchen geschenkt worden sind und wie der Ausspruch des Arztes zu verstehen sei.

Frau K. S. in R.

Katze mit Motor

Als wir dem kleinen Käti sagten, dass der Grossvater heute Geburtstag habe, meinte es prompt: «Jo das macht nüt, das wird scho wieder besser!» Oder der kleine

Lachen
ist
gesund



Lachen
ist
gesund

Peter, als die Katze auf seinen Knien zu schnurren anfängt: «Au, jetzt hät sy grad de Motor a' gestellt!» *Frau O. N. in M.*

Muetti, warum brieggisch du?

Es war vor 25 Jahren, als mein Mann nach einem Routineuntersuch beim Arzt den Bericht heimbrachte, dass etwas mit seiner Lunge nicht in Ordnung sei. Den damals vier kleinen Kindern wollten wir vor dem Weihnachtsfest noch nicht sagen, dass Vati nach den Festtagen zu einem längeren Kuraufenthalt ins Bündnerland müsse. – Ich sass an der Nähmaschine und flickte Überhosen von meinem Mann. Dabei liefen mir die Tränen über die Backen. Das siebenjährige Töchterchen sah das und fragte: «Muetti, brieggisch du, will de Vati d' Hose verrisse hät?» Darauf musste ich so herzlich lachen, dass sich die grösste Angst und Spannung vor der ungewissen Zukunft gelöst hatte. *Frau A. H. in K., 63j.*



Erinnerungen an allerlei Lachkrämpfe

Der Zauberapfel

In einem gemütlichen Gartenwirtschaftchen mit Apfelbäumen voll kleiner grüner Äpfel erlabt sich eine Gruppe Senioren. Für einen Moment ist Stille eingekehrt. Einer schaut versonnen in die Baumkrone hinauf und meint zu seinem Nachbarn: «Das wäre jetzt noch lustig, wenn dir vom Baum ein Apfel gerade auf deine Glatze herunterfiele...» Kaum gesagt, hat sich im Laubwerk ein Apfel gelöst und fällt – nicht auf Paul, sondern nebenan auf das noch halbvolle Bierglas von Samuel, so präzis gezielt und ohne das Glas auch nur im geringsten zu erschüttern, dass er exakt auf dem Glasrand festsetzt (wie ein Zitronenschnitt auf dem Aperoglas). Die Schrecksekunde – alles starrt ungläubig auf Glas und Apfel – dann erfüllt ein befreiendes, nicht enden wollendes Männerlachen

das lauschige Gärtchen. Nur widerstrebend nimmt Samuel schliesslich die Frucht vom Glas. Zufall? Laune der Natur? Magisches Ereignis? Alles bleibt rundum rätselhaft. Wir können nichts als staunen – oder im Ablauf jenes Nachmittags auch herzlich lachen.

Herr H.-R. B. in B.

Der fliegende Kaffeefilter

Ich war Filialleiterin in einem Lebensmittelgeschäft. Zur Zeit der Lebensmittelmarken hatten wir besonders viel zu tun, und so geschah es, dass ich eines Abends kurz vor Ladenschluss das grosse Bedürfnis hatte, mich von meinem Stress abzureagieren. Zu diesem Zweck nahm ich einen alten Aluminium-Kaffeefilter und warf ihn über den Ladentisch zur Tür. Im gleichen Augenblick betrat ein Herr den Laden – genau in der Schusslinie meines fliegenden Kaffeefilters. So geschah es, dass mein «Geschoss» den Hut des Eintretenden geradewegs zu Boden fegte und wir sechs Verkäuferinnen uns notfallmässig kauern hinter den Ladentisch verkrochen und fast barsten vor Lachen. Nach Fassung ringend erhob ich mich und erzählte den Vorfall entschuldigend. Zu guter Letzt konnten wir alle zusammen in ein befreiendes Lachen ausbrechen.

Frau L. G. in Z., 75j.

Jungfernfahrt

Anfang der Zwanziger Jahre: Meine Schwester und ich fuhren mit unseren ersten, überlangen Skiern vom Bachtel. Wie man mit den Latten bremste, wussten wir noch nicht, man liess sich einfach in den Schnee fallen. Das wurde einem Fräulein aber arg zum Verhängnis, als es oben am Waldrand ein «kleines Geschäftchen» verrichten wollte und nicht auf die Stellung der Bretter achtete. Die Hosen aus dickem Skituch waren bereits über die Knie gezogen, als sich die Skier unerwarteterweise bewegten und mit dem erschrockenen Fräulein den Hang abrutschten! Mit Geheul, beide Arme in

**Lachen
ist
gesund**

der Luft, an den Handgelenken die Ski-
stöcke und das Hemdenunterteil wie eine
wehende Fahne flatternd ging's bergab,
bis die Fahrt mit nacktem Hinterteil im
tiefen Schnee endete! Der Nässe und
Kälte wegen schoben wir ein Halstuch in
die Hosen, und so ging ein Tag mit viel
Gelächter zu Ende.

Frau E. H. in Z., 86j.

Geldbeutel, und damit die Rechnung
aufging, mussten wir ausgerechnet die
besten Sachen wieder vom Tablett räu-
men. So wurde unser Festmahl zum
Restmahl, während dem uns plötzlich
ein richtiger Lachkrampf überfiel!

Frau A. L. in R., 78j.

Die «Dritten» des Herrn Pfarrer

Mit meinem Mann und einer Freundin
besuchte ich in einer kleinen Kirche den
Gottesdienst. Aufmerksam hörte ich zu
und sah unentwegt auf den lebhaften Pa-
stor. Da, plötzlich, fiel ihm das Gebiss
aus dem Mund, und ich schaute gebannt
auf das, was nun geschehen würde. Lan-
deten die «Dritten» des Herrn Pfarrer
unter den Zuhörern? Nein – geistesge-
genwärtig öffnete der Pastor die Hand,
erwischte zum Glück seine Zähne und
schob sie mit einem Klaps zurück in den
Mund. Als ob nichts geschehen wäre,
setzte er seine Predigt fort – meine An-
dacht aber war vollends dahin, so dass

Vom Festmahl zum Restmahl

Heute lache ich über manches, das mich
früher geärgert hätte. Ein kleines Bei-
spiel: Mein Mann und ich beschlossen
eines Tages, in die Stadt zu gehen und in
einem Selbstbedienungs-Restaurant ein-
en guten Imbiss zu nehmen. Wir be-
dienten uns nach Herzenslust mit kulina-
rischen Köstlichkeiten. An der Kasse
schaute mein Mann gespannt auf den
Zähler und flüsterte mir ins Ohr: «Hast
du auch noch etwas Geld?» Ich musste
verneinen. Wie still geahnt, wurde der
Kassabetrag höher als die Reserve im

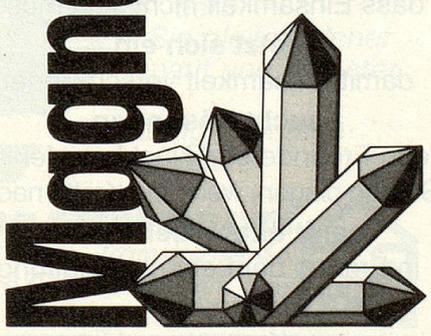
Magnesit

Biosana-Zusatznahrung
Magnesium, Eisen, Zink

Magnesium ist ein äusserst wichtiger Nähr- und Aufbaustoff. Magnesiummangel kann allg. Müdigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Nervosität und Gereiztheit hervorrufen. Wirkt bei Muskelkrämpfen und sportlichen Überanstrengungen.

Eisen ist notwendig für die Blutbildung und hat besonders für Frauen und Kinder grösste Bedeutung.

Zink ist wichtig für die Funktion aller Lebensformen.





in ihrer Drogerie, Apotheke, Reformhaus

BIOSANA AG, CH-3515 Oberdiessbach

Coupon für Informationen und Gratismuster

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

einsenden an: BIOSANA AG, CH-3515 Oberdiessbach



ich für den Rest der Stunde mein Taschentuch vor den Mund halten musste. *Frau M. L. in Z.*

Das Huhn in der Kirche

Während der Kriegsjahre verlor und verlernte ich das Lachen, aber ich fand es bei folgender Begebenheit wieder: Ich war gerade 14 Jahre alt und sass mit vielen Zuhörern in den vollbesetzten Bänken einer kleinen Landeskirche. Goldener Sonnenschein strömte durch die weit geöffnete Kirchentür und liess warme Sommerluft herein. Plötzlich trippelte ein goldbraunes Huhn ganz leise durch den Mittelgang zur Kanzel. Dort aber brachte es mit seinem fröhlichen Gegacker den armen Pfarrer aus dem Konzept. Die ganze Gemeinde lachte, und von dort an erhielt ich meine gesunde Fröhlichkeit wieder.

Frau B. B. in W.

Der Mathematiklehrer und der Mohrenkopf

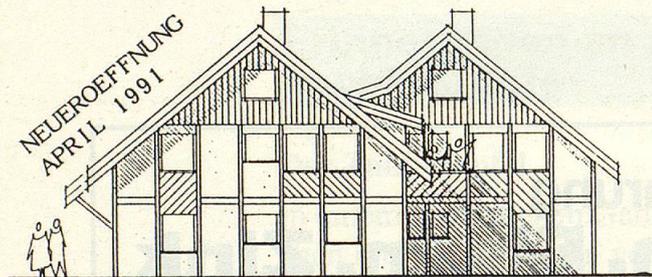
Meine Freundin und ich besuchten auswärts die Schule, und da wir über Mittag nicht nach Hause

konnten, gingen wir regelmässig in ein nahes Café. Eines Tages sassen wir so unserem Mathematiklehrer, einem humorlosen älteren Mann gegenüber und assen einen – steinpickelharten – Mohrenkopf. Als ich davon ein Stück abstechen wollte, flog der Mohrenkopf durch die Luft – und landete ausgerechnet in der Kaffeetasse unseres Lehrers. Es spritzte auf alle Seiten, und unser Lehrer sprang auf, besah sich wutentbrannt sein beflecktes Hemd und die Zeitung, mass uns mit strengem Blick und murmelte etwas von «blöden Gänsen». Meine Freundin und ich mussten über die komische Situation auf dem ganzen Schulweg lachen, und abends im Zug ging es wieder von neuem los. Der Lehrer aber ignorierte uns von da an und rief uns bis zum Jahresende nie mehr auf. Ich aber muss heute noch darüber lachen, obwohl ich 60 Jahre älter geworden bin und mir das Lachen im grossen Ganzen vergangen ist. Um so mehr freue ich mich jeweils, junge Leute lachen zu sehen.

Frau G. F. in Z.

Auswertung: Yvonne Türler

Alterspension im Ifang 8264 Eschenz, TG



Alle Zimmer mit WC/Lavabo sowie Anschluss für Telefon, Radio und TV. Notrufanlage.

Heimprospekt durch: **Alterspension im Ifang**
Jakob + Heidi Landolt
Im Ifang, 8264 Eschenz



Hotel Krone 9107 Urnäsch

Familie
W. Höhener-Schalch
Tel. 071/58 15 15

- * gemütliches Ferienhotel mit 40 Betten
- * Zimmer mit Dusche/WC/Radio/Telefon
- * Preisgünstige Pauschalangebote
- * Geführte Wanderwochen
- * Ideales Haus für Gruppen
- * Verlangen Sie Prospekte oder unsere Hauszeitung

**PRO
SENECTUTE**

weiss

um die Einsamkeit
vieler älterer Menschen

meint

dass Einsamkeit nicht sein muss

setzt sich ein

damit Einsamkeit verschwindet

sucht Lösungen

wenn Freunde und Nachbarn fehlen,
wenn Sorgen plagen, wenn die Kräfte nachlassen

berät ältere Menschen

in Fragen der Lebensgestaltung

vermittelt

Möglichkeiten zur Kontakt- und Interessenpflege

Erkundigen Sie sich bei Pro Senectute Schweiz
Zentralsekretariat, Lavaterstrasse 60

8027 Zürich

Telefon 01/201 32 20