

Nun fängt das 4. Alter an

Autor(en): **Frösch-Suter, Trudy**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **72 (1994)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-723774>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Nun fängt das 4. Alter an

Zum 90. Geburtstag lud mein Vater die ganze Verwandtschaft zum Essen ein. Als mein Mann und ich ihn am Abend nach Hause fuhren, sagte er wehmütig: «Es ist ein schöner Tag gewesen, aber mir hat einfach die Musik gefehlt. Ich hätte so gerne mit Dir, meiner ältesten Tochter, einen Walzer getanzt.»

«Wieso soll ich noch zehn Jahre lang warten, um ein Fest zu feiern?» sagte ich mir und lud alle meine Verwandten, Freunde und Nachbarn zum 80. Geburtstag ein. Und dies an einem gewöhnlichen Dienstag, einem 13., weil eben dies mein Tag der Geburt war. Ich durfte einen wunderschönen Tag erleben, tanzte wie der Lump am Stecken, dass ich noch um 2 Uhr morgens hellwach – vor Freude – im Bett lag. Eine wunderschöne Musik hatte ich bestellt, welche genau die Schlager spielte, die meinen Mann und mich beim Tanzen näher zusammengeführt hatten. Alle Eingeladenen hatten Freude an dieser diskreten Musik. Wo immer ich nämlich diesen ohrenbetäubenden Lärm einer «Schtibikesslermusik» höre, verschwinde ich oder stopfe mir Oropax in die Ohren, wie letztthin an einem «Engelbert-Concert» im Hallenstadion (ich war eingeladen).

Interessanterweise werde ich seit meinem 80. Geburtstag sehr häufig gefragt, wann ich denn gedenke, ins Altersheim zu zügeln. «Ich gehe in kein Altersheim», ist meine stete Antwort, «wenn es nötig ist, gehe ich ins Pflegeheim.» Das ist mein Ernst, und ich stimme gerne dem Briefschreiber aus Zürich zu, welcher mir schreibt: «Obwohl ich an zwei Stöcken gehe, kommt ein Altersheim für mich nicht in Frage.» Mit Hilfe der Spitex, mit dem Mahlzeitendienst der Pro Senectute, mit der Krankenschwester, mit den stundenweisen Hilfen im Haushalt, da kann man auch im vier-



Trudy Frösch-Suter

ten Lebensalter noch in der eigenen Wohnung, ja im eigenen Haus bleiben. Nur: Der Kopf muss klar bleiben. Unsere Sinne sind vom altersmässigen Zellabbau bedroht. Das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten werden unterschiedlich schwächer.

Aus meiner früheren Tätigkeit kenne ich die Verarmungsangst der Alten, die Angst des Versagens, die Abhängigkeitsangst, die Verhungerungsangst, die Angst, einsam und unbeweint zu sterben. Diese Ängste beeinflussen – oft nicht bewusst – unser Tun, unser Leben. Die Jungen reden dann von den «komisch gewordenen Alten». Ja, und dann kommt ja noch diese verflixte Vergesslichkeit dazu. Ehrlich, haben wir nicht alle im geheimen echt Schadenfreude, wenn den Jungen die Worte, die Namen fehlen? Damit möchte ich nur sagen, dass man, solange Kopf und Hirn mitspielen, auch selbst bestimmen kann, wo und wie man leben möchte. Sollen wir jetzt den «Urängsten» nachgeben? Nein, im Gegenteil, wir sollten leicht-sinnig (leichten Sinnes) unsere geschenkten Jahre möglichst freudvoll, ein bisschen nützlich, ein bisschen lustig, ein bisschen (ein grosses bisschen) dankbar leben. Altersgeiz und Altersstolz (der falsche) gehören in die Mottenkiste, denn: «Freude, Mässigkeit und Ruh' schliessen dem Arzt die Türe zu.»

Schlaflos? Nervös?

Bio-Strath Schlaf-Nerven-Tropfen bei nervös bedingten Einschlafstörungen, Überreiztheit, Nervosität, Unruhe, nervlichen Spannungszuständen. Ein pflanzliches Heilmittel.

BIO-STRATH Schlaf-Nerven-Tropfen