Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 5

Artikel: Nun fängt das vierte Alter an
Autor: Frösch-Suter, Trudy
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723958

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: 18.07.2025

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

Nun fängt das vierte Alter an

Trudy Frösch-Suter

Der Sturz

Erinnern Sie sich noch an die Schnee- und Kältewelle Anfang Jahr? Vier Tage sass ich in meiner Wohnung aus Angst vor den verschneiten, vereisten Strassen. Dann – die Hauptstrasse war aper – musste ich dringend in die Stadt. Ich kann nicht sagen, wie es passierte. Ich lag plötzlich neben dem Trottoir auf der Strasse, spürte einen rasenden Schmerz im Rücken, und schon half mir ein Herr aufstehen. Ich hätte es nicht allein gekonnt. Die Ambulanz brachte mich ins Spital, wo ich vier Stunden in der Aufnahme verbrachte, weil kein Zimmer frei war. Diagnose: Gebrochener Rückenwirbel.

Nicht wahr, das ist doch die grosse Angst von uns Älteren: das Hinfallen! Ich glaube, wir fallen hin aus Angst vor dem Fallen! Nun, während meiner Ruhestellung im Spital hatte ich genügend Zeit, mich mit dem «Nachher» zu befassen. Es klappte vorzüglich: Dem Chefarzt konnte ich ein paar Tage «abzwacken»: Ich durfte heim, heim in mein Bett, wo mich die Taxichauffeuse (gegen ein gutes Trinkgeld) ablieferte und auch den Koffer auf den Stuhl legte. Gottlob hatte ich seit einigen Monaten eine liebe und tüchtige Stundenfrau, der ich nur anzuläuten brauchte, und sie stand mir jederzeit zur Verfügung, wusste genau, was wo lag und was zu machen sei. So ein Hilfsengel ist schon ein Plus (die Spitex brauchte ich nicht, weil ich die Körperpflege selbst besorgen konnte).

Weshalb ich von meinem Unfall erzähle? Erstens sind Stürze im Alter sehr häufig (die Knochen werden poröser), und zweitens habe ich schon zu oft erlebt, wie hilflos und ausgeliefert sich alte Menschen im Falle von Krankheit oder Unfällen vorkommen. Da braucht es viel innere Kraft, denn auch jetzt möchte man den Kindern möglichst nicht zur Last fallen.

Ich überlege mir ernsthaft, ob ich, wie all die Jahre zuvor, nicht nächsten Winter an die Sonne reisen soll. Ich plange auf den Sommer, wenn die Badi ihre Tore öffnet, und der «Frösch» ins Wasser hüpfen kann und – die Rückenschmerzen hoffentlich verschwinden.

Haben Sie auch schon bemerkt, dass bei alten Menschen Themen über Krankheit, Bresten, über Rheuma und Doktor Hauptgesprächsstoffe sind? Das kann mit der Zeit langweilig werden ...

Schön!

Da ich das Mittagessen übersprungen hatte, beschloss ich, im Autobahnrestaurant auf dem Heimweg von einem Krankenbesuch etwas zu essen. Gottlob sind die Restaurantbesitzer einsichtig geworden und bieten «für den kleinen Hunger» einen «Kinderteller» oder ein «Seniorenmenü» an. Die kleine Portion «Riz Casimir» schmeckte mir ausgezeichnet. Als die Serviertochter bei mir abräumte, sah sie mich an und meinte: «Schön!» Als sie meinen verständnislosen Blick bemerkte, wiederholte sie: «Schön! Schön haben Sie gegessen!» war ihr Kommentar. Und als ich immer noch erstaunt zu ihr hinschaute, meinte sie erklärend: «Hier bei uns essen sehr viele Leute wie die Schweine und hinterlassen eine Sauerei ohnegleichen. Wir sind ja da zum Aufräumen!»

Ich habe die gleiche Beobachtung – besonders in Selbstbedienungsrestaurants schon sehr häufig gemacht: Man vergisst die gute Kinderstube, hält die Gabel, als wär's ein Besenstiel, führt das Messer zum Mund, lässt die Kleinen «sauen» und hinterlässt ein unappetitliches Durcheinander (anregend für den nächsten Gast). Altersheimbewohner haben mir schon des öfteren geklagt, dass sie mit so unappetitlichen Nachbarn am selben Tisch essen müssen. Die mampfenden Geräusche, das klappernde Gebiss, die feuchte Aussprache und anderes mehr können einem schon den Appetit verderben. Wehren Sie sich deshalb, wenn man Ihnen das Essen mit solchen Tischnachbarn zumutet. Wir Alten müssen so vieles «abgeben», dass wenigstens die Freude am Essen erhalten und eine nette «gleichartige» Tischgesellschaft verlangt werden sollte. Wehren Sie sich!

Trudy Frösch-Suter

Aktive Wanderferien im Engadin.

Am Dorfrand von Celerina und St. Moritz liegt das Hotel Cresta Kulm. Ein Garten mit Schwimmbad und Liegestühlen trennt das Hotel von der Strasse nach St. Moritz, die während dem Sommer für den Verkehr gesperrt ist.
Das Hotel liegt ruhig und sonnig, äusserst zentral und nahe der Busstation, der Talstation der Marguns-Bergbahn und der Bahnhöfe Celerina und Staz, inmitten des schönsten Wandergebietes Engadin.
Das gepflegte und persönlich geführte Haus verfügt über elegante Aufenthaltsräume und helle Zimmer, deren Badezimmer mit Annehmlichkeiten wie Föhn, Personenwaage, rutschfeste Dusch-und Bade-wannen, ausgestattet sind. Hier fühlen sich aktive Stammgäste wohl, möchten Sie auch einer werden? Die Reception des Hotels gibt Ihnen gerne Auskunft...

Fam. G. E. & Ch. Wagner
Hotel Cresta Kulm, 7505 Celerina 1
Tel. 082/3 84 97