

# Alt und älter

Autor(en): **Frösch-Suter, Trudy**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **75 (1997)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-723830>

## **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.

# Alt und älter



Trudy  
Frösch-Suter

**M**ein 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 Frühlinggeist eines Tages in die Stadt und buchte beim Reisebüro «ab sofort» eine Badekur. Eine Woche später übernachtete 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 Fussnägelnschneiden 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 Jah-

ren 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: «So viel Geld!»

Lesen Sie die Zeitlupe aufmerksam durch. Es hat immer viele vorteilhafte Arrangements speziell für Senioren. Sämtliche Stellen der «Pro Senectute» offerieren verschiedenste Ferienangebote 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.*

# G

# RATISESSEN

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 Fahrplan

mit einem frankierten  
Rückantwort-Couvert

bei TAKA, Postfach 6281,  
8023 Zürich.