**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 90 (2012)
**Heft:** 10

**Artikel:** Wenn das Hundert voll wird
**Autor:** Keel, Gallus
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-725571

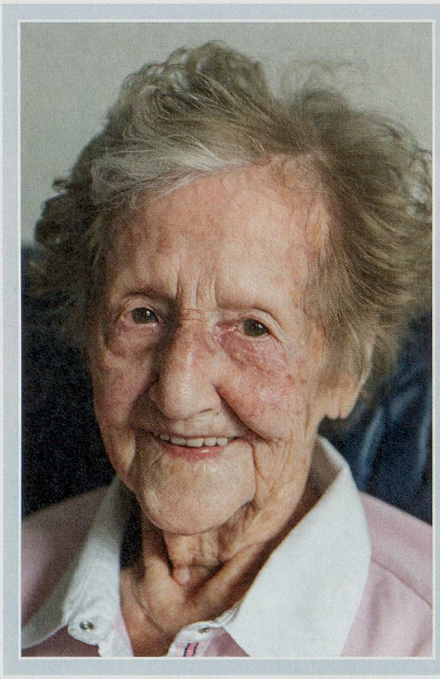
**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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

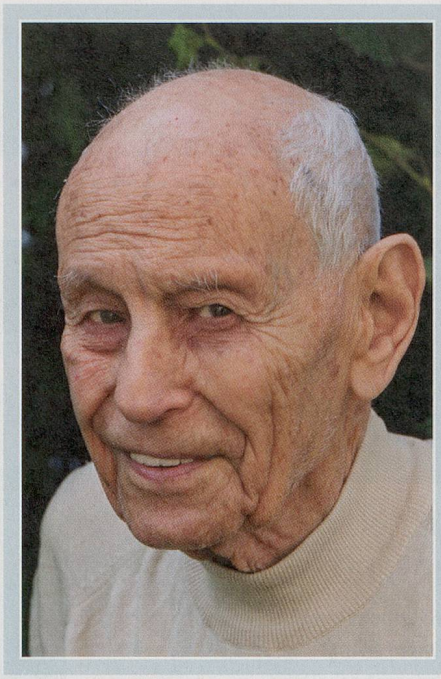
**Download PDF:** 13.07.2025

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



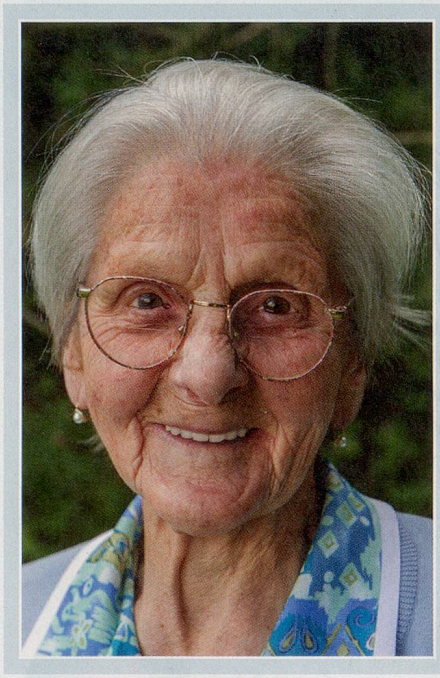
*Ich habe stets ein solides Leben geführt – gesund gegessen, keinen Alkohol getrunken und nicht geraucht. Ich war zudem eine leidenschaftliche Tänzerin, und heute noch mache ich jeden Morgen Turnübungen. Besonders viel Freude bereiten mir meine Enkel und Urenkel. Was sie mir erzählen, hält mich jung.*

105
Anna Maria Grass-Rizzoli, 3.11.1906, St. Moritz, 2 Söhne, 2 Töchter



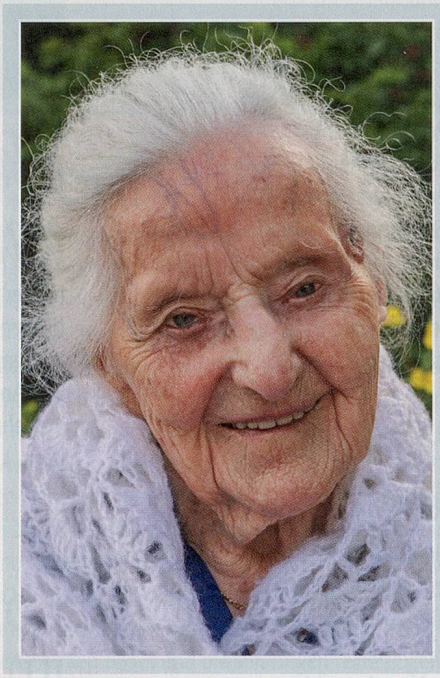
*Am wichtigsten sind die Gene: Um gesund zu bleiben, wählt man die richtigen Eltern aus… Einer meiner Onkel wurde ebenfalls über 100 Jahre alt. Wichtig sind auch Bewegung, gesundes Essen, Musik, Tanzen und geistige Beschäftigung. Grosse Freude macht mir mein Garten, den ich immer noch selbst pflege.*

100
Karl Klenk, 19.7.1912, Dietikon, 2 Söhne (69, 66)



*Gesundes Essen und Zufriedenheit sind für mich wichtig. Ich führe ein ruhiges, einfaches Leben. Zu meinem Rezept gehören auch Bewegung und Aufenthalte in der Natur. Sehr gerne mache ich kurze Spaziergänge und freue mich an volkstümlicher Musik, vor allem an Appenzeller Stegreifmusik.*

100
Emma Inauen, 2.7.1912, Altersheim Gontenbad, Gontenbad, ledig, keine Kinder

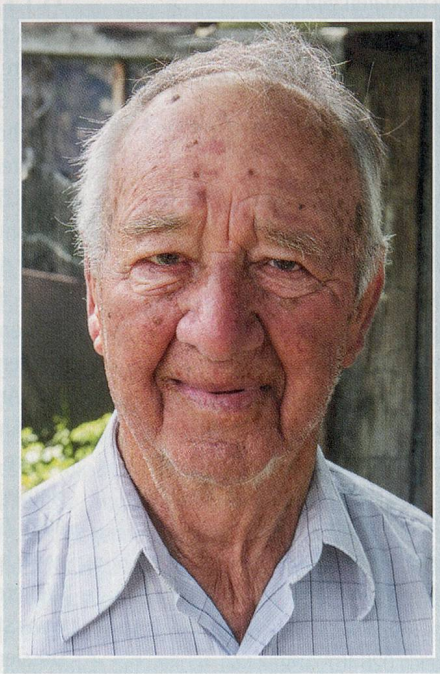


*Mein Rezept für ein hohes Alter heisst: fröhlich sein, den Humor nicht verlieren und häufig singen. Ich freue mich an allem! Ganz besonders über Besuche und das Singen von Schweizer Heimatliedern.*

101
Margaritha Schudel, 10.7.1911, Spital Davos/ Pflegeheim, Davos Platz, 2 Töchter

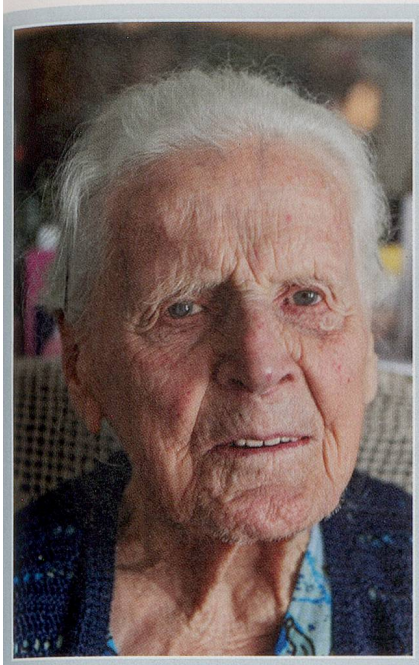
*Das Rezept für unser hohes Alter ist wohl das glückliche Leben, das mein Mann Werner und ich seit unserer Hochzeit vor 78 Jahren führen dürfen. Wir lieben unseren Garten und freuen uns an all den schönen Pflanzen. Grosse Freude machen uns auch unsere drei Töchter, zehn Grosskinder und 14 Urgrosskinder.*

101
Hanni Tschaggelar, 9.8.1911, Worb, 3 Töchter (75, 72, 65)



*Das Leben war früher streng, wir mussten auf vieles verzichten. Dafür wars einfacher und ruhiger. Meine Frau Hanni und ich geben uns Mühe, rücksichtsvoll und mit gegenseitigem Respekt den Lebensabend zu geniessen. Wir sind sehr dankbar, dass wir noch im eigenen Haus leben können.*

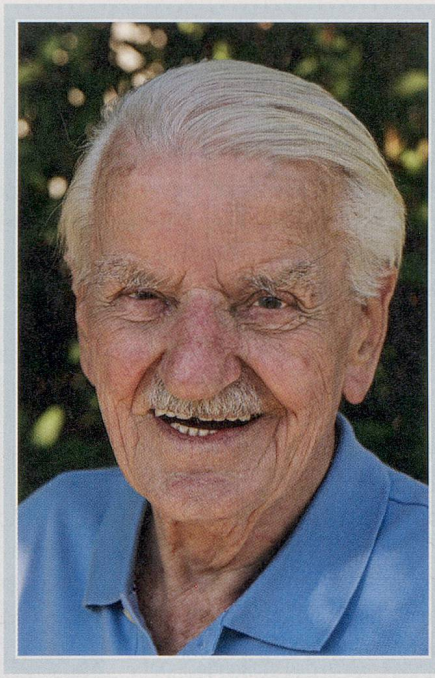
104
Werner Tschaggelar, 5.11.1907, Worb, 3 Töchter (75, 72, 65)



*Weshalb ich so alt geworden bin, weiss ich nicht. Ich nehme jeden Tag genau wie den anderen. Ich freue mich immer sehr, wenn ich von meinen Kindern und ihren Familien besucht werde. Viel Freude habe ich auch an Blumen und Pflanzen.*

102

Bertha Krebs, 6.4.1910, Bühl bei Aarberg, 2 Töchter (73, 56), 3 Söhne (71, 68, 62)



*Zufriedenheit und Kontakt zu anderen waren mir immer wichtig. Um gesund zu bleiben, braucht es Bewegung und starken Willen. Ich habe Freude an lieben Menschen, der Natur, schöner Musik und bin ein grosser Fan des FC Basel! Besonders dankbar bin ich, dass mein Erinnerungsvermögen noch intakt ist.*

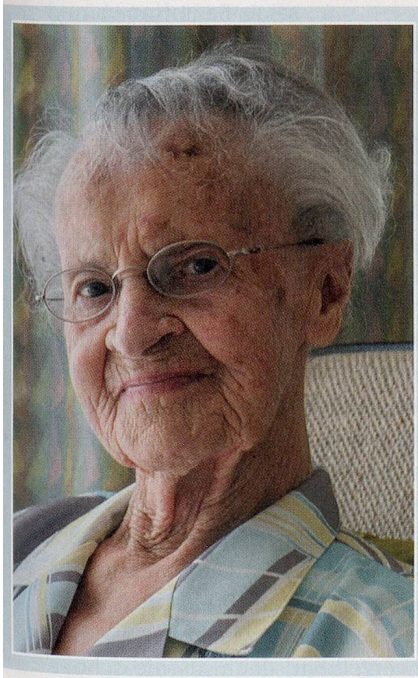
103

Hans Jundt, 1.10.1908, Generationenhaus Neubad, Basel, 1 Sohn (72), 1 Tochter (70)

# Wenn das Hundert voll wird

Gegen 1400 Menschen in der Schweiz sind hundert Jahre alt oder älter. Vor zehn Jahren waren es noch halb so viele. Wir Europäer fragen schnell nach der «sozialen Last» der neuen Langlebigkeit, statt zuerst dankbar zu sein und uns darüber zu freuen. Darum: ein Hoch auf die «Jahrhundertmenschen» unter uns!

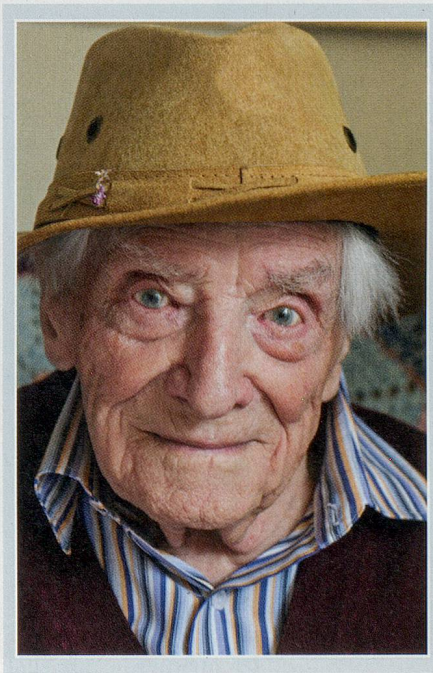
Von Gallus Keel, mit Bildern von Christoph Mächler



*Ich lebe einfach und habe «immer ä chli gschaffet». Tanzen und Musik waren mir stets wichtig. Zu meinem Rezept gehören gutes Essen und täglich ein Gläschen Wein. Ich mag Musik, Gesang, die Natur. Hohes Alter liegt in der Familie: Meine Schwestern sind über 90 Jahre alt geworden.*

101

Berta Rey-Meier, 23.7.1911, Alters- und Pflegeheim Fläckematte, Rothenburg, 2 Töchter (69, 67)



*Ich bin mein Leben lang «anständig» gewesen, habe als Zahnarzt viel gearbeitet und kaum Ferien gemacht. Ich freue mich über jeden Besuch und schaue immer wieder gern meine Fotoalben an. Die Erinnerungen an früher sind mir wichtig. Die Geburt meines einzigen Sohnes war das Schönste in meinem Leben. Leider lebt Walti nicht mehr.*

106

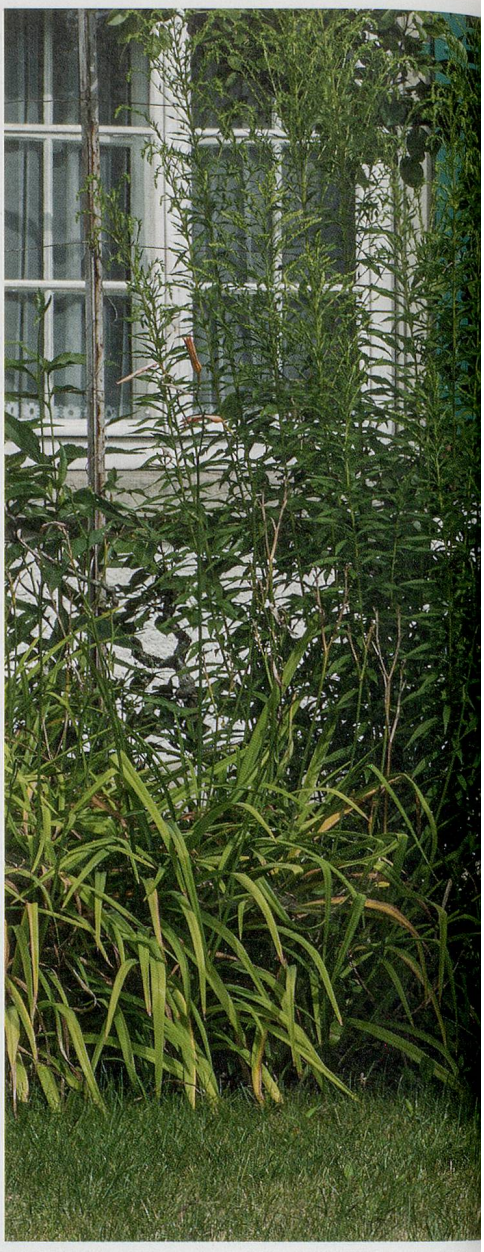
Emil Landolt, 8.8.1906, Alters- und Pflegeheim Letz, Näfels, 1 Sohn (gestorben)

# Die bescheidene Appenzellerin

Gontenbad, die Bahn hält nur auf Verlangen – der Ort war auch schon bekannter für seine Naturmoorbäder. Hier wird das Appenzeller Mineralwasser abgefüllt, Flauder und Goba Cola, und gleich nebenan ist das Altersheim. Emma Inauen, die frischgebackene Hundertjährige, ist eine zierliche kleine Person. In den Augen hinter ihrer modischen Brille mit den grossen Gläsern blitzen Lebensfreude und Schalk auf. Sie entschuldigt sich für ihre Gedächtnislücken. Ihr Leben begann 1912 im Flecken Appenzell, fünf Schwestern und fünf Brüder hatte sie. Alle elf Kinder wurden «verteilt», weil der Vater früh starb. Weiter als nach Degersheim kam man kaum, «es fehlte halt das Geld», im Ausland war sie nie. Viel gestickt hat sie, in Heimarbeit, Appenzeller Stickereien. Auf dem Ricken und in Arth-Goldau war sie Pfarrköchin.

Wieder kreischt die Appenzeller Bahn am Fenster vorbei, Heimleiter Eric Weiss versteht ihre dünne Stimme besser und übersetzt. Seit 27 Jahren sei sie im Altersheim. «Sie ist viel am Spazieren, aber nur noch in der Nähe.» Dann und wann liest sie die Appenzeller Zeitung, aber fernsehen, nein, das gab es auch damals nicht. «Es sind ja sowieso nur schlechte Nachrichten», liest ihr Weiss von den Lippen ab. Neben ihrem Bett steht ein Radio, auf dem Tisch liegen die Bibel und ein Gebetbuch. «Frau Inauen mag Appenzeller Stegreifmusik, und sie ist eine gute Kirchgängerin.»

Ist sie so alt geworden, weil sie nie geheiratet hat? Die Frage belustigt sie. «Ja, ja», pflichtet sie bei. Besuch bekommt sie von einer Schwester und Verwandten. Ganz viele kamen am 2. Juli, als sie zur «Jahrhundertfrau» wurde. Der Landammann und der Bezirkshauptmann gratulierten ihr, sie bekam Blumen, eine Torte, es wurde ein Foto für die Appenzeller Zeitung gemacht, eine «Musig» spielte auf. Heute ist es ruhiger im Speisesaal, nebenan wird konzentriert gejasst, und nur sehr zögerlich sagt Emma Inauen Ja zu einem Dessert. «Bescheidenheit ist eine Zier», schreibt Wilhelm Busch, aber es gibt Menschen, denen ist sie eine Pflicht – vorgegeben von ihrer Biografie.



Eben hat Japan wieder seine Seniorinnen und Senioren gefeiert. Am dritten Montag im September begeht der ferne Inselstaat den Tag der Ehrung der Älteren. Die Jüngeren bedanken sich bei jenen, die vor ihnen da waren und ihnen den Weg geebnet haben. An diesem Nationalfeiertag – keirō no hi – haben die meisten arbeitsfrei, und die Schulen und Kindergärten bleiben geschlossen. Die Knirpse beschenken und bejubeln ihre Grosseltern, die ältere Generation wird zu Veranstaltungen eingeladen. Wer in Japan ins dreistellige Lebensalter eintritt, bekommt von staatlicher Stelle überdies einen Silberpokal. Dass dessen Durchmesser aus Kostengründen von 10,5 auf 9 Zentimeter Durchmesser verringert worden ist, ist verzeihbar, denn als die schöne

## Die Rekordhalter

Vor 78 Jahren gaben sie sich das Jawort – noch heute halten sie Händchen. Hanni und Werner Tschaggelar sind das wohl älteste Ehepaar der Schweiz; eine Statistik gibt es nicht. Werner ist 104 Jahre alt, Hanni 101. Zu funken begann es zwischen den beiden anno dazumal in Rüfenacht. Er war ein guter Musiker und Tänzer und spielte in der «Sonne» auf, sie war eher schüchtern, sanft, aber der Werner hat ihr gleich gefallen.
Der junge Schreiner hatte diese kämpferische Art, die ihm bis heute geblieben ist, und konnte Fräulein Rüfenacht, die 22-jährige Verkäuferin, bald für sich gewinnen.
Weil in den Siebzigerjahren neben Tschaggelars Chalet in Worb eine Eisbahn gebaut wurde, verloren sie die direkte Zufahrt zur Garage – das Hickhack mit der Gemeinde füllt 18 Bundesordner. Noch heute kann der 104-Jährige deswegen in Fahrt kommen. Apropos Garage, einst fuhr er eine Harley Davidson und jahrzehntelang einen Döschwo, unfallfrei. Kurz vor dem 100. Geburtstag gab er den Fahrausweis ab.
Den drei Töchtern sei er ein guter Vater gewesen, lobt ihn seine Frau, «streng, aber gerecht». Es gab Zeiten, als das Einkommen knapp war, immer aber hat Werner Tschaggelar das Zahltagssäckli seiner Hanni abgegeben. «Wenn ich etwas brauchte, hat sie es mir gegeben», sagt er. Ob es ihnen noch gelinge, sich gegenseitig zu überraschen, wurde das Paar in der Berner Zeitung von einer Psychologin gefragt. Hanni meinte: «Wir fangen keine neuen Mödeli mehr an.» Aber es wäre ihr schon wichtig, findet sie, dass ihr Mann zum Glauben fände und den Behördenstreit aufgäbe. Damit stösst sie aber auf taube Ohren: «Mein Wunsch ist es, diesen Kampf zu gewinnen.»
Kürzlich brach er sich zwei Rippen, musste ins Spital, seine Frau geriet etwas aus dem Häuschen, so ganz allein, stürzte ebenfalls. Nach zwei Wochen Erholung in einem Kurhotel sind sie wieder in ihrem Chalet. Wo sie häufig Besuch bekommen von ihren Töchtern Ruth (75), Heidi (72) und Verena (65).

Sitte 1963 eingeführt wurde, brauchte es gerade mal 153 Pokale.

In Japan werden es bald 50 000 Menschen sein, mehrheitlich Frauen, die die Schallgrenze 100 durchbrochen haben. Die Insel Okinawa hält den Weltrekord. 600 von den 1,3 Millionen Einwohnern gehören zu den Ü100. Um mitzuhalten, müssten wir in der Schweiz umgerechnet viermal mehr Hundertjährige zählen, als wir tatsächlich haben. Okinawa ist von der Fast-Food-Welle inzwischen ebenfalls erreicht worden, aber diese Hochaltrigen haben zeitlebens Mass gehalten: wenig Fleisch, regelmässig Fisch, kein Brot, Gemüse aus dem eigenen Garten – so kommt man zu Bewegung. Und die meisten seien spirituell. Hinzu kommt: Wer in einem Land lebt, wo das hohe Alter die Krönung des Lebens ist, bleibt gerne auf Erden. Hans Groth, der die Demografie weltweit beobachtet, meint: «Japan könnte uns mehrfach Vorbild sein.» (Siehe Interview Seite 15.)

Die Japaner binden ihre Älteren ganz selbstverständlich in die Gesellschaft ein, man zählt auf sie, man rechnet mit ihnen. In den Silver Human Resource Centers stellen ältere Mitbürger den Kommunen ihre Dienste zur Verfügung. Nicht kostenlos, nein, denn warum sollten in einer Gesellschaft ausgerechnet die Ressourcen der Erfahrensten gratis sein? Wer unbefangen vorausschaut und sich nicht in gewerkschaftliche und politische Diskussionen verwickeln lässt, weiss es längst: Auch in der Schweiz wird ein Engagement über das Pensionsalter hinaus immer normaler werden. Wir leben immer länger und sind immer besser «zwäg». Bereits haben wir das vierte Lebensalter hinzugewonnen, und das fünfte kommt für viele meist sehr spät oder bestenfalls nie – gemeint ist jene Zeit, in der ein Mensch ganz auf Pflege angewiesen ist.

Man überliest gerne, dass das Wort «Orientierung» die Ausrichtung nach Osten meint. Was unsere Einstellung zu unseren Eltern, Älteren und Alten betrifft, dürften wir uns tatsächlich etwas stärker orientieren. Im asiatischen Raum erfahren alte Menschen grundsätzlich eine höhere Wertschätzung als bei uns.

Die Chinesen ehren die ältere Bevölkerung am 9. Tag des 9. Monats am Chongyang-Fest. Neun bedeutet ihnen langes Leben. Es herbstet bereits, es ist nicht mehr heiss, und die Tradition, auf einen Berg zu steigen, um in die Ferne zu schauen, kräftigt den alternden Körper.

«Wir möchten die asiatische Wertschätzung des Alters globalisieren», sagte man sich vielleicht bei der Uno und

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

## Der Basler Sportfan

«Herr Jundt verzichtet auf die Sicherheitsbesuche am Tag und in der Nacht», steht als Anweisung an seiner Tür. Von Pflegebedürftigkeit ist der bald 104-jährige Basler weit entfernt. «Es ist eine Gnade, so selbstständig sein zu dürfen», sagt er und zeigt zum Himmel. «Hilfe brauche ich nur, wenn ich mir in den Finger beisse», meint er lachend. Doch eine Stütze ist ihm das Personal allemal – «mehr eine moralische». Hans Jundt findet es «wunderbar, dass hier ganz Junge und ganz Alte unter einem Dach zusammen sind». Das Generationenhaus Neubad ist Altersheim und Kindertagesstätte (Kita) zugleich. Den quietschfidelen Kindern begegnet Jundt im geliebten Garten, wenn er bei den Chüngeli ist, denen er Rüebli und Öpfelschnitzli bringt.

Von der Leiterin der Kita, Esther Zeller, und seiner Freundin Doris, die ihn fast täglich besucht und mit der er Spaziergänge macht, redet der Senior mit grosser Dankbarkeit. «Es ist ein Glück, wenn einem im Alter solche Menschen geschenkt werden. Liebe und Freundschaft erfahren, das ist wunderbar, Gemüt und Gesundheit blühen auf.» Jundt ist seit zehn Jahren Witwer – sein Sohn, 72, und seine Tochter, 70, besuchen ihn regelmässig. «Oft kommt auch mein 12-jähriges Urgrossmeiteli.» Weltanschluss gibt ihm auch die BaZ, er liest sie immer: «Die ersten fünf Minuten sogar ohne Brille.»

Nicht jeder Tag ist gleich, und wichtig sei darum der Wille. «Wenn du am Morgen findest, so, jetzt bleib ich noch liegen, darfst du nicht nachgeben, denn sonst bist du bald ein Gefangener deiner Stube. Laufen, sich bewegen ist wichtig!» Ein Bewegungsmensch war der ehemalige Bankverein-Angestellte zeit seines Lebens. Wandern, schwimmen im Rhein, Velo fahren, und während Jahrzehnten schwoll ihm im Männerchor die Brust. Konsequent macht er Gymnastikübungen. «Und wenn der FC Basel spielt», lacht er spitzbübisch, «dann lege ich mir den FCB-Schal um und schalte die Kiste ein.» Jetzt aber fragt er: «Sie nehmen doch einen Appenzeller, oder?» Mit ruhiger Hand füllt er den Alpenbitter in die Gläschen.

bestimmte im Jahr 2000 den 1. Oktober zum Internationalen Tag der älteren Menschen. Seither finden an diesem Datum Symposien statt und Aktionen, es gibt Aufrufe und Plakate, doch Volksfestcharakter hat der Tag noch nicht erreicht. Auch in der Schweiz, wo fast nur Pro Senectute den ersten Oktobertag thematisiert, schafft er es noch nicht in die vordersten Minuten der «Tagesschau».

Man feiert ungern, was einen diffus ängstigt, man lässt das eigene Alter lieber irgendwo in der Zukunft «liegen». Dabei vergessen wir, dass wir ausnahmslos alle Alternde sind. Es ist reiner Zufall, ob wir zu den Jungen, zu jenen im sogenannt besten Alter, den Älteren oder Hochaltrigen gehören. Wenn es dann da sei, das Alter, sei es gar nicht so unerwünscht, erzählen viele, die dort schon angekommen sind. Und sie sagen es mit einem Lächeln der Zuversicht.

Wahr ist aber auch, dass nur «gut altern» kann, wer finanziell keine Sorgen hat, sich sozial gut eingebettet fühlt, Kinder, Verwandte oder Bekannte hat, auf die er sich verlassen kann, und nicht schwer krank oder stark körperlich behindert ist. Und einen befriedigenden Grad von Selbstbestimmung wünschen wir uns in dieser Lebensphase natürlich auch. Das soziale Netz kann im Alter rasch reissen, die Verletzlichkeit ist gross, und dann müssen die Betroffenen mit unserer Unterstützung rechnen können. Der 1. Oktober könnte Anlass sein, sich über das Alter ein paar neue Gedanken zu machen.

Wer sich in der Schweiz auf die Suche nach Hundertjährigen begibt, trifft auf Frauen und Männer, die er nicht mehr vergisst – dankbare, heitere Menschen. Sie nehmen uns die Furcht vor der Endgültigkeit des Lebens. Sie hören schlecht und sehen wenig, ihr Körper muss mit den Kräften haushalten, ihr Radius ist extrem klein. Sie haben eine unglaubliche Verdichtung des Lebens erreicht und all das, was wir auch schon erlebt haben, vielfach erlebt: Enttäuschungen, Verletzungen, schwierige Beziehungen, viele kleine Tode – und zahllos viele Augenblicke der Freude und Liebe, die sie milde gemacht haben. Wenn wir diesen Jahrhundertmenschen in die Augen schauen, sind wir zuversichtlich: Es kann sich lohnen, sehr alt zu werden.

Pro Senectute Schweiz organisiert am Tag des Alters am 1. Oktober 2012 eine spannende Informationsveranstaltung in Zürich, an der unter anderem das Vorsorgedossier Docupass vorgestellt wird und prominente Gäste zum Thema Altwerden diskutieren. Mehr Details dazu finden Sie auf den Seiten 16/17.