

Zeitschrift: Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins =
Organe centrale de la Société d'utilité publique des femmes suisses

Herausgeber: Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein

Band: 68 (1980)

Heft: 10

Heft

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: 01.04.2025

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

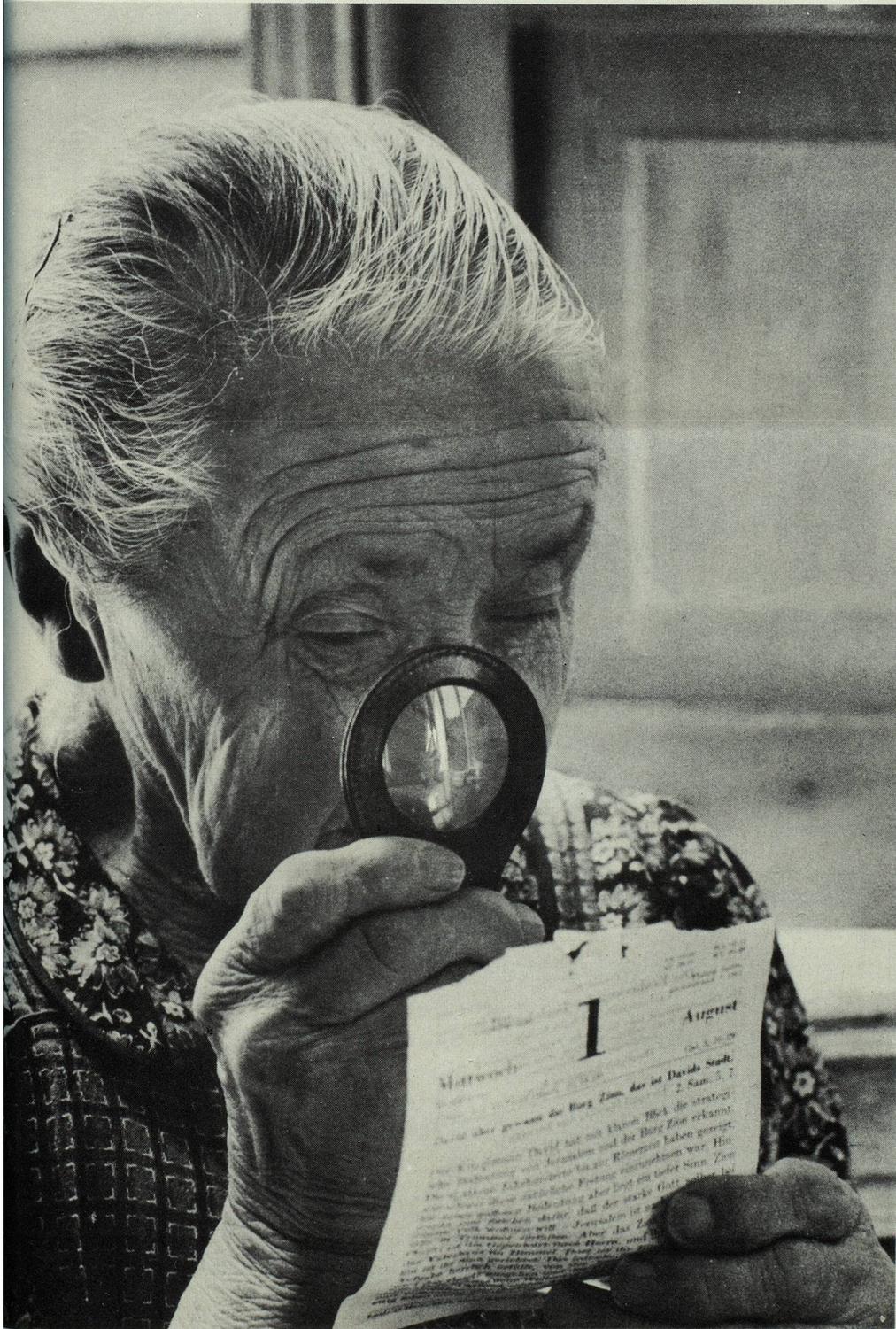
SGF Zentralblatt

des Schweizerischen
Gemeinnützigen Frauenvereins
Organe central de la Société
d'utilité publique des femmes
suisses

Nr. 10, Oktober 1980
68. Jahrgang

Foto Candid Lang

6433



**Ältere
Menschen
unter uns**

Bitte vormerken:

**Jahresversammlung
5./6. Mai 1981 in Olten**

Wir danken der Sektion Olten
ganz herzlich für die Einladung!

Rheuma

Abhilfe durch:

Setatherm-Naturseidendecken
Setatherm-Steppdecken aus reiner Naturseide
Setatherm-Überzüge aus reiner Naturseide
Setatherm-Leintücher aus reiner Naturseide
Setatherm-Naturseide per Meter

Prospekte verlangen bei: **L. Wullschleger,
6654 Cavigliano, Telefon 093 81 24 14**

**Weniger heizen - mehr stricken:
Handgestricktes aus
Trio-Wolle
hält warm, ist bequem und
macht Freude.
So helfen Sie Energie sparen,
ohne zu frieren.**



**TRIO WOLLE
LAINE TRIO**

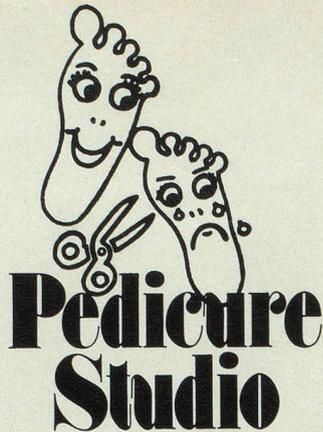
Erhältlich in Fachgeschäften,
Trio Wolle AG, 3400 Burgdorf, Tel. 034 22 33 11

Inhaltsverzeichnis

Verkalkte Arterien – muss das sein?	131
Bei schwerer Erkrankung gibt es Finanzhilfe	136
Vom Ernährungsverhalten des alten Menschen	136
Gartenbauschule Niederlenz	138
Brockenstube Lützelflüh	138
Einladung der Evangelischen Frauen der Schweiz	139
Verpflegungsmöglichkeit für Gruppenbesuche in der Sonnenhalde	139
Schweizerische Zentralstelle für Heimarbeit	140
Jahresbericht 1979	140
Kurzgeschichte des Monats	140
Aktuell	141
Für Sie notiert	142
Bücher	143

Fotonachweis:

Seiten 131 und 136: Fernand Rausser
Seite 132: A.S.L.
Seite 133: Margrit Baumann
Seite 134: Theo Frey
Seite 137: Peter Stähli



- Fussmassage
- Fusstherapie
- Fussreflexzonenmassage
- Cellulitis-Behandlung
- Naturkosmetik-Schule und -Institut

A. Baldinger

Dipl. Pedicure, dipl. Fachkosmetikerin
Rapperswil, Kniestrasse 50

Telefon 055 27 81 28

Musikalische Vorträge mit dem
äusserst seltenen, zart klingenden
Instrument

Glasharfe (Singende Gläser)

stossen überall auf grosses Inter-
esse und erwecken einen nach-
haltigen Eindruck.

Speziell geeignet für kulturelle
Anlässe, Altersnachmittage,
Heim-Veranstaltungen. Beste Re-
ferenzen.

Hans Graf, Schulhausstrasse 16,
8704 Herrliberg, Tel. 01 915 24 78

MIKUTAN- Salbe

gegen Ekzeme und entzün-
dete Haut, für die Säuglings-
und Kinderpflege. Preis der
Packung Fr. 3.50

In Apotheken und Drogerien

Hersteller:

**G. Streuli + Co AG
8730 Uznach**



**Ideal
für alle Stoffe und jede Naht**

Ihre Hotels in Zürich

alkoholfrei, freundliche Atmosphäre

Nähe Hauptbahnhof

Seidenhof, Sihlstrasse 7/9
8021 Zürich, Telefon 01 211 65 44

Rütli, Zähringerstrasse 43
8001 Zürich, Telefon 01 251 54 26

Höhenlage

Zürichberg, Orellistrasse 21
8044 Zürich, Telefon 01 252 38 48

Rigiblick, Germaniastrasse 99
8044 Zürich, Telefon 01 361 42 14

Zürcher Frauenverein für alkoholfreie Wirtschaften



Ältere Menschen unter uns



«Offensichtlich ist die Arteriosklerose ein weit verbreitetes Übel, das nicht nur die davon Betroffenen bedrängt und bedrückt, sondern auch die ganze Familie und die noch verbleibenden Freunde. Wie soll man solche Leute behandeln? Meine Mutter kann beispielsweise ganze Schimpftiraden loslassen, je nach Laune über mich, meine Familie, meinen Vater oder wer immer es auch gerade sein mag. Soll man ihr recht geben? Aber das kann man doch nicht, wenn so ganz haarsträubende Dinge behauptet werden. Widersprechen kommt meistens auch ganz schlimm heraus... Man weiss zwar, dass manches eben altersbedingt ist, und dennoch hat man auch Nerven, die aufs äusserste strapaziert werden. Ich habe verschiedene Bekannte mit gleichen oder ähnlichen Problemen. – Wissen Sie da Hilfe?»

So schrieb uns eine Leserin. Aus Erfahrung wissen wir, wie allein und unsicher man sich den Fragen und Problemen gegenüber fühlt, die alte, gebrechliche Menschen uns aufgeben. Aufklärung tut also not, denn jedermann kann irgendwann in die Lage kommen, einen alten Menschen zu pflegen, jedermann kann selbst einmal auf das Verständnis und das pflegerische Know-how anderer angewiesen sein. Frau Dr. med. Elisabeth Dorner von der Psychiatrischen Universitätsklinik Bern stand uns zu diesem Fragenkomplex Rede und Antwort.

Verkalkte Arterien – muss das sein?

Die «lebendig Erdrosselten»

Wer im Zusammenhang mit alten Menschen von Arteriosklerose spricht, meint in der Regel die Gehirnarteriosklerose, welche langsam und fortschreitend die Intelligenz und die ganze Persönlichkeit verändert, abbaut. Immerhin, Arteriosklerose und Gehirnarteriosklerose sind nicht miteinander gekoppelt: Aufgrund einer allgemeinen

Blutgefässuntersuchung kann man nicht auf die Blutgefässe des Gehirns schliessen.

Doch nicht immer ist die Gehirnarteriosklerose allein verantwortlich für die Veränderungen der Persönlichkeit. Da können auch andere Faktoren mitspielen (siehe dazu auch unser Kästchen «Der Mensch im Alter»).

Hören wir, was die französische

Schriftstellerin Simone de Beauvoir dazu zu sagen hat (aus ihrem umfangreichen Buch «La vieillesse», Ed. Gallimard, 1970):

«Da das Alter eine «normale Anomalie» ist, wird es oft schwierig, eine Grenze zu ziehen zwischen psychischen Störungen, welche oft mit dem Greisenalter einhergehen, und Störungen pathologischer Art. Gewisse Änderungen im Betragen, die durch die Lage der alten Menschen gerechtfertigt scheinen, sind in Wirklichkeit Symptome einer Krankheit; andere, neurotisch anmutende Störungen, erklären sich

durch die Umstände. Jedenfalls sind die pathologischen Fälle zahlreich. Die alten sind körperlich gebrechlich; sie sind sozial «enterbt», was schwere Auswirkungen auf ihren Geisteszustand hat, sei es direkt, sei es auf dem Umweg über die daraus resultierende organische Verschlechterung; ihre existentielle Lage, ihre sexuelle Bedingung begünstigen die Entwicklung von Neurosen und Psychosen. Ein Individuum wird neurotisch, wenn es in der Identifikation seiner eigenen Persönlichkeit keine guten Beziehungen mit andern und kein befriedigendes inneres Gleichgewicht finden kann. Dann treten Symptome auf, die in Wirklichkeit eine Verteidigung gegen eine unerträgliche Situation sind.»

Wer alte Menschen pflegt, deren eigenartiges Verhalten einem sehr zu schaffen macht, einem an den Nerven zerrt, bis man schliesslich explodiert (was einem nachher bitter leid tut!), müsste daran denken: Wenn die Alten sich höchst aggressiv gebärden, uns beleidigen, aufregen, fühlen sie sich in ihrer alten Haut «wie lebendig Erdrosselte» (so Simone de Beauvoir) und brauchen ganz einfach ein Ventil. Die Familie, die Pflegenden sind die Zielscheibe ihrer Schimpftiraden, doch im Grunde richten sie sich gegen eine schmerzliche, weil unabänderliche Lebenssituation. Man müsste daher lernen, die Ventilausbrüche zu überhören... sicher leichter gesagt als getan.

Die Arteriosklerose beginnt im frühen Kindesalter!

Dr. Elisabeth Dorner bestätigt uns, dass die Arteriosklerose ein weit verbreitetes Leiden ist, doch sie fügt gleich bei: «Nicht immer ist die Arterienverkalkung der Grund des Altersblödsinnes. Auch ein relativ früh und besonders stark auftretender Altersabbau kann dafür verantwortlich sein.»

Wie dem auch sei, die Arteriosklerose beginnt bereits im frühen Kindesalter und schreitet dann – während vieler Jahre unbemerkt – sachte voran. Man *bekommt* sie also nicht, man *hat* sie, auch wenn sie sich überhaupt nicht bemerkbar macht. Mit der Arteriosklerose verhält es sich ähnlich wie mit dem grauen Star: Jedermann käme wahrscheinlich irgendwann einmal «dran», zum Punkt, wo das Leiden

sich zeigt, nur müssen es viele Menschen nicht mehr erleben, weil sie vorher sterben.

Ist Arteriosklerose heilbar?

Die sklerotisch veränderten Gefässe lassen sich nicht heilen, wohl aber kann der Verlauf der Arterienverkalkung durch verschiedene Faktoren gebremst werden.

Ein erster sehr wichtiger Faktor ist die Familienanlage: Man kann Glück haben und zu einer Familie gehören, deren Mitglieder bis ins hohe Alter geistig rüstig bleiben. Man kann Pech haben und zu einer Familie gehören, bei der sich der Abbau frühzeitig zeigt.

Aber man kann auch vorbeugen, etwas tun gegen Dinge, welche die Entwicklung der Arterienverkalkung begünstigen: Man kann das Rauchen lassen, das die Gefässe verengt, man kann mit ärztlicher Hilfe und Kontrolle etwas gegen den Bluthochdruck tun, der – unbehandelt – Veränderungen im feinen Gefässsystem unseres Gehirns verursacht, man kann dem Übergewicht durch eine kalorienarme, vitaminreiche Diät und durch viel Bewegung an frischer Luft beikommen, was wichtig ist, weil das Übergewicht oft einhergeht mit dem Altersdiabetes, welcher den altersbedingten Gefässveränderungen im Gehirn weitere unerwünschte Veränderungen hinzufügt, und man kann auf seinen Blutfettspiegel achten, ihn vom Arzt kontrollieren lassen und sich an seine Vorschriften halten.

Völkerschaften, die sich «gesund»

ernähren, weisen besonders viele rüstige alte Leute auf. Und nicht von ungefähr sind die Altersdiabetes-Fälle während des Krieges drastisch zurückgegangen.

Vorsicht mit Alkohol und Tabletten!

Zu einem frühzeitigen Abbau können auch übermässiger Alkoholkonsum und die Tablettensucht führen, einem Abbau, der ähnliche Symptome zeitigt wie die Gehirnarteriosklerose. Ein Zuviel an Alkohol muss sich nicht unbedingt im Gehirn manifestieren, aber er kann es: Dr. Elisabeth Dorner sagt uns, dass es Fünfzigjährige gibt, die durch zuviel Alkohol in einen Verblödungszustand geraten sind, wie ihn ansonsten bloss sehr alte Menschen (zwischen achtzig und neunzig) aufweisen.

Symptome der Gehirnarteriosklerose

Verlust des Frischzeitgedächtnisses

Wie manifestieren sich die Gefässveränderungen im Gehirn? Das ist vermutlich individuell sehr verschieden. Das Schimpfen, Sticheln, Bösessein kann zu den ersten Anzeichen gehören und später wieder abklingen.

Ein erstes sicheres Zeichen ist indessen die Verschlechterung des Frischzeitgedächtnisses: Zum hundertsten Male bekommt man dann etwa in kurzen Abständen die gleiche Geschichte zu hören. Das Langzeitgedächtnis dagegen kann noch lange sehr gut funktionieren. Mit



unter erinnern sich alte Leute genauestens an kleine Begebenheiten aus ihrer Kindheit, die sie so farbig und minutiös zu berichten wissen, als rolle ein ganzer Film vor ihrem innern Auge ab. Das kann für die Familie etwas sehr Positives, Interessantes sein: Die Enkel sind vom Grosi nicht mehr wegzubringen, wenn es sein Erlebnis mit der ersten Eisenbahn schildert!

Schon mit zwanzig lernt sich's schwerer!

Der Verlust des Frischzeitgedächtnisses kommt nicht von heute auf morgen: Ab fünfzehn lässt die Fähigkeit, Eindrücke spontan im Gehirn festzuhalten, bereits nach. Dank dem Wunderorgan «Gehirn» und dessen kompensatorischer Möglichkeiten bleibt dieser langsame Verlust über Jahre hinweg völlig bedeutungslos: Wir hängen Neues an bereits Gespeichertes an und «bügeln aus», was sachte verlorenght. Der physische Leistungsgipfelpunkt des Menschen liegt zwischen zwanzig und dreissig, der intellektuelle um dreissig. Aber der Mensch realisiert nicht sein eigenes Altern, bloss das der andern. Und das ist wohl gut so. Und im übrigen kann sich die geistige Produktivität mit zunehmender Erfahrung und menschlicher Reife bis ins hohe Alter erhalten: Man denke an Goethe, der seinen «Faust» im Alter von achtzig fertig schrieb, an Fontane, der als alter Mann erst eigentlich seine schriftstellerische Tätigkeit begann, an Pablo Casals, dessen künstlerische Fähigkeiten und Leistungen bis ins hohe Alter auf der gleichen Höhe blieben...

Im Leeren schweben

Spätere Stadien des Abbaus zeigen sich dann in der Abnahme des Überblicks, der Kritikfähigkeit. Das geht einher mit dem Verlust des Frischzeitgedächtnisses, der manchmal extrem werden kann. Ein Beispiel: Eine alte, hospitalisierte Dame bekommt Besuch von ihrem Mann und ihrem Sohn. Zum Gatten gewandt, bemerkt sie: «Schade, dass mein Sohn nie zu mir kommt», worauf der Mann auf den anwesenden Sohn weist. Und schon hat die alte Dame vergessen, dass der Ehemann anwesend ist, und beklagt sich beim Sohn über dessen Fernbleiben. Dieses Spielchen wird etliche Male durchge-



spielt, denn das Gedächtnis der Dame ist so kurz geworden, dass sie vergisst, was Sekunden zuvor gesagt worden ist.

Ist aber das Gedächtnis so extrem schlecht geworden, reicht es auch nicht mehr zur Orientierung: Man verliert den Überblick, weiss nicht, wo man ist, wie spät es ist und so fort. Und dieses «Im-Leeren-Schweben» erzeugt Angst. Ohne Überblick kann man nichts Sinnvolles mehr tun, möchte aber stets irgend etwas unternehmen. Darin liegt die Unruhe des Alters begründet, das ewige «Herumnuschen», das Aus- und Einräumen der Kommode, das Verlegen notwendiger Dinge wie Geldbeutel und Schlüssel. Die Familie muss das Verlegte dann jeweils an den unmöglichsten Orten suchen und dabei die Fähigkeiten eines Detektivs entwickeln. Nun müsste der alte Mensch eigentlich dauernd beaufsichtigt werden, denn dazu gesellen sich bald seine «Fluchtversuche»: Er läuft von daheim weg und verirrt sich dabei in Quartieren, in denen er völlig desorientiert ist. Oft greift die Polizei solche Leute auf und muss sie wieder heimbringen.

Der schlechte Stand, der unsichere Gang

Die Veränderungen im Gehirn verursachen auch plötzliche Schwindelanfälle: Ehe man sich's versieht, liegt die alte Mutter am Boden. Da

hilft keine Warnung: «Bleib sitzen, Mama, ich muss bloss mal an die Haustür»... Kaum ist man draussen, knallt's drinnen, und man weiss, die Mutter ist doch wieder aufgestanden und hingefallen. Darauf sind übrigens die Knochenbrüche alter Menschen oft zurückzuführen. Dagegen hilft wohl nur ein zeitweises Anbinden auf dem Lehnstuhl oder Sofa, wo dann das Grosi vielleicht ein wenig eindöst und den Jüngeren wieder etwas Aktionsfreiheit gibt. Ganz ausschalten kann man das unruhige «Herumnuschen» alter Leute nicht, denn es ist ja eine normale Lebensäusserung. Frau Dr. Dorner erklärt uns, dass es bei alten Leuten mit Gehirnarteriosklerose nach und nach in den verschiedensten Hirngebieten zu Ausfällen und damit zu Nervenausfällen kommen kann, was ganz verschiedene Krankheitsbilder ergibt, wie Lähmungen, schlechten Stand, Schwindel, mühsames Gehen, Näsens usw. «Der typische Verlauf der arteriosklerotischen «Dementia» ist ja das stufenweise Fortschreiten. Bei jeder kleinen und oft im Moment unbemerkten Streifung verschlechtert sich der Zustand ein wenig, bleibt dann wieder eine Weile stationär und so fort.»

Profilierung der Charakterzüge

Ein weiteres Symptom ist die Profilierung der Charakterzüge: Reizbare werden im Alter noch häufig reiz-

barer, Geizige noch geiziger, Unordentliche noch unordentlicher – kurz, die Persönlichkeit profiliert sich an ihren scharfen Ecken.

Keine Regel ohne Ausnahme: Auch das Gegenteil kommt vor. Wer sein Leben lang eine angriffige Zunge hatte, wird im Alter milder, verständlicher, weniger herrschsüchtig.

«Wo ist mein Geld?»

Ein alter Herr hat sein gesamtes Bargeld im ganzen Haus versteckt und schlägt nun Alarm, er sei von der Familie bestohlen worden. Die Familie muss auf Geldsuche und findet schliesslich an den seltsamsten Orten das, was sie entwendet haben soll. Man lernt daraus und «verwaltet» künftig das Bargeld des alten Herrn, der sich aber mit allen Kräften gegen die «ungerechte Bevormundung» wehrt.

Auch haben alte Menschen oft keinen Überblick mehr über ihre Mittel. Wovon lebt man eigentlich? Wo ist das Gesparte hingekommen? Will man mich bei lebendigem Leibe beerben? Ich werde noch völlig verarmen...

Triebsfeder zu solchem Verhalten ist die Angst, geboren aus dem Mangel an Orientierung, und dies belastet die Familie. Unter Umständen (falls das Gedächtnis noch ein wenig erhalten ist) kann da eine Aufklärung durch den (glaubwürdigen) Bankfachmann Abhilfe schaffen: Er wird dem um sein Hab und Gut arg besorgten alten Menschen erklären, dass ohne seine schriftliche Ermächtigung keiner, auch nicht der Sohn oder die Tochter, an die Gut haben herankommt. Ihm wird ge-

glaubt, weil er gleichsam eine neutrale Instanz verkörpert.

Nachts auf Wanderschaft

Die Schlafumkehr ist eine weitere Folge des Orientierungsmangels: Alte Leute schlummern tags und werden nächstens blitzwach, wie jener alte Herr, der die Tage friedlich durchdöste, nachts, wenn die Familie schlafen wollte, sich aber den Hut aufsetzte und zum Ausgang (im Pyjama) anschickte. Dr. Elisabeth Dorner erklärt, wie es zu diesem von den Jüngeren oft als «Bosheit» interpretierten Verhalten kommt: «In der Nacht, wo alle beruhigenden Taggeräusche ausfallen, verliert der alte Mensch seine gewohnten Orientierungshilfen. Das versetzt ihn in Panik. Er steht auf und tut irgend etwas «Verrücktes» wie Spaghettikochen, Ausreissen, die Schubladen auskramen usw. Morgens aber, wenn ihn die gewohnten Geräusche wieder umgeben, schlummert er friedlich ein.»

Nicht böser Wille, sondern eine Urangst bestimmt sein Verhalten.

Der alte Mensch wehrt sich

Was wir als Aggressivität deuten, ist meistens eine normale menschliche Reaktion des alten Menschen. Man schickt sich beispielsweise an, ihn auszuziehen und zu Bett zu bringen. Wie aber soll er in seinem Zustand realisieren, dass hier ein pflegerischer Vorgang stattfindet? Aus seiner Sicht reisst man ihm die Kleider vom Leibe, verfügt über ihn wie über ein kleines Kind, und da setzt er sich mächtig zur Wehr.

Wie kann man sich in solchen Fällen verhalten? Dr. Elisabeth Dorner: «Man hat grosse Mühe, dieses Geschehen zu beeinflussen, weil ja der alte Mensch aus seiner Sicht ganz natürlich reagiert. Gewiss, er hat eine falsche Sicht der Situation, aber das kann man ihm in seiner Lage kaum erklären.» Vielleicht ist es eine Gnade, dass alte Menschen nicht realisieren, wie abhängig und pflegebedürftig sie sind, denn wer es ahnt, empfindet dies als äusserst schmerzvoll.

Übrigens kann die Situation im Gehirn abhängig sein von gewissen Faktoren wie Wetter, Grad der Ermüdung usw., so dass sich durchaus klare Momente ablösen mit Momenten äusserster Verwirrung. Dem alten Patienten daraus einen Strick drehen zu wollen – eben hat



er noch ganz genau gewusst, was er tut und sagt –, wäre unmenschlich, denn es handelt sich um ein typisches Symptom der Krankheit.

Was nützen Medikamente?

Grundlegend kann der Arzt – wie erwähnt – nicht viel gegen das Fortschreiten der Gehirnarteriosklerose tun. Es gibt zwar eine Unzahl von Medikamenten, welche die Hirndurchblutung verbessern oder das noch Vorhandene besser ausnützen helfen. «Wieviel solche Medikamente nützen, weiss man noch nicht genau», sagt uns Dr. Elisabeth Dorner. «Wenn noch etwas vorhanden ist, haben die Medikamente vielleicht eine gewisse Chance. Ist der Abbau aber bereits weit fortgeschritten, sind solche Medikamente nicht sehr sinnvoll, denn Zugrundegegangenes kann man nicht reparieren.»

Kreislauf in Ordnung halten!

«Aber es ist wichtig, dass man mit alten Leuten regelmässig zum Arzt geht», fährt Frau Dr. Dorner fort. «Er achtet darauf, dass der Kreislauf in Ordnung ist. Das Gehirn soll vom Herzen so gut wie immer möglich bedient werden. Damit kann schon allerhand erreicht werden: Etwa, dass ein alter, bereits in der Nacht unruhiger Mensch dann wieder friedlich schläft. Die Pflege des Kreislaufs ist die Grundlage jeder geriatrischen Behandlung.»

Liebe und Diplomatie kontra stacheliges Benehmen

«Wenn alte Menschen sich aggressiv und schwierig gebärden, muss



man versuchen, sie mit Liebe und Diplomatie zu nehmen.» Elisabeth Dorner beobachtet täglich, wie die Schwestern in der Klinik dieses Kunststück fertigbringen. Gewiss, es ist leichter für eine Krankenschwester, die nötige Distanz zum Patienten zu haben, als für ein Mitglied der eigenen Familie. Aber es wäre wohl doch machbar, denn erfahrungsgemäss reagieren alte Leute immer positiv auf Liebe.

Lässt sich in krassen Fällen medikamentös etwas tun? Frau Dr. Dorner: «In krassen Fällen kann man die Aggressivität mit Medikamenten etwas entschärfen. Im Prinzip aber ist sie als normale Lebensäusserung nicht ganz wegzunehmen. Liebe, Takt, Achtung vor dem alten Mitmenschen sind die besten, wirksamsten Medikamente.»

Wirksame Mittel gegen das «Nachtleben»

Opas (Omas) «Nachtleben» kann die Familie ganz hübsch auf Trab bringen: Man schläft nur noch auf halbem Ohr, ist dauernd in Spannung und wird so mit Bestimmtheit nervös. Die Schlafumkehr kann denn auch medikamentös angegangen werden durch Beruhigungsmittel, die zusammen mit der Anregung von Herz und Kreislauf meistens gut wirken. «Aber es braucht die richtige Medikamentenwahl, denn der alte Mensch soll nachts gut schlafen, ohne aber tagsüber beeinträchtigt zu sein», sagt Dr. Elisabeth Dorner. «Die Psychopharmaka sind ein Spezialgebiet, und es ist sinnlos, einen Patienten mit Überdosen zu versehen, die ihn statt ruhig nur noch erregter machen. Wenn wir jemanden in unsere Klinik aufnehmen, um ihn medikamentös richtig einzustellen, bekommt er während der ersten 24 Stunden nach der Aufnahme keine Medikamente. So wissen wir, wo wir stehen und worauf wir aufbauen können. Die richtige medikamentöse Einstellung lohnt sich, denn in der Regel werden die Patienten dann wieder tragbar für die Familie oder fürs Altersheim. Es kann nicht die Aufgabe der psychiatrischen Klinik sein, sich in ein Alterspflegeheim umfunktionieren zu lassen. Ihre Aufgabe ist es, die alten Leute für ihr Verbleiben in der Familie oder im Heim medikamentös richtig einzustellen.»

Den alten Menschen nicht verpflanzen

Erst wenn der Abbau im Gehirn den alten Menschen zu einem echten Pflegefall hat werden lassen, wird er in seinem Heim, in der Familie untragbar. Dann braucht er einen Platz in einem Alterspflegeheim. Und für diesen Platz, gleich ob er ihn dann auch braucht oder nicht, müsste er Jahre zuvor angemeldet sein, denn es fehlt in der ganzen Welt an Pflegebetten, und die Wartelisten sind ellenlang. Ausserdem würde ein frühzeitiges Anmelden den Behörden Anhaltspunkte geben über die in näherer Zukunft benötigten Plätze.

Ist der alte Mensch aber noch imstande, mit Mahlzeitendienst und Haushalthilfe in seiner Wohnung zu verbleiben, ist er für seine Familie noch tragbar, so sollte man ihn nicht verpflanzen. Er braucht nicht

in eine Gemeinschaft. Denn der Mensch bleibt bis zuletzt ein geselliges Wesen, das nicht abgeschoben werden möchte in die Stille vor dem Tod.

Was aber wenn der Opa, die Oma bereits nicht mehr trocken sind? Kann man sie dann noch daheim behalten? Gewiss, es stellt Anforderungen an die Pflegenden, wenn sie regelmässig, gleichsam nach der Uhr, mit dem alten Menschen zur Toilette gehen müssen, bevor das Missgeschick passiert ist, aber es ist wohl tagsüber das beste Mittel. Man kann es natürlich auch mit Spezialwindeln und Medikamenten versuchen, was aber oft nicht genügend wirksam ist.

Nachts sind die alten Leute dann eher trocken, falls man ab vier Uhr nachmittags die Flüssigkeitszufuhr drosselt und die Schlafeinstellung gut ist. Mitunter hilft auch eine Tas-

Aus «Der Mensch im Alter» (Reinhardt-Verlag, München) von Erich Feldmann und Helmut Demme:

«Mit dem Mangel an Zufriedenheit, der durch die Entbehrung von Bequemlichkeit, Achtung und Wunscherfüllung entsteht, sind für gewöhnlich Gefühlsregungen verbunden, mit denen Misstrauen und Gehässigkeit gegen Mitmenschen aufkommen, beim Verlust des Selbstvertrauens sogar ein Gefühl der Minderwertigkeit, das Unzufriedenheit zum Dauerzustand machen kann. Der alte Mensch verliert in diesem Gefühl alle Aufgeschlossenheit für die Werte des Lebens und alle Neigung zum Kontakt mit Mitmenschen, selbst wenn sie seinen Umgang suchen und ihm damit Dienste leisten wollen. So entsteht eine wahre Beklemmung des Gemütes, die den alten Menschen von aller Wertschätzung der Natur, der Menschen und der Güter dieser Welt ausschliesst und ihn seiner einsamen Schwermütigkeit ausliefert. Im Gefolge dieser belastenden Gemütsstimmungen treten vielfach auch die Eigenheiten des Starrsinns, der Intoleranz, der Kritiksucht, der Streitsüchtigkeit auf, welche der Umgebung alter Menschen das Leben schwermachen.»

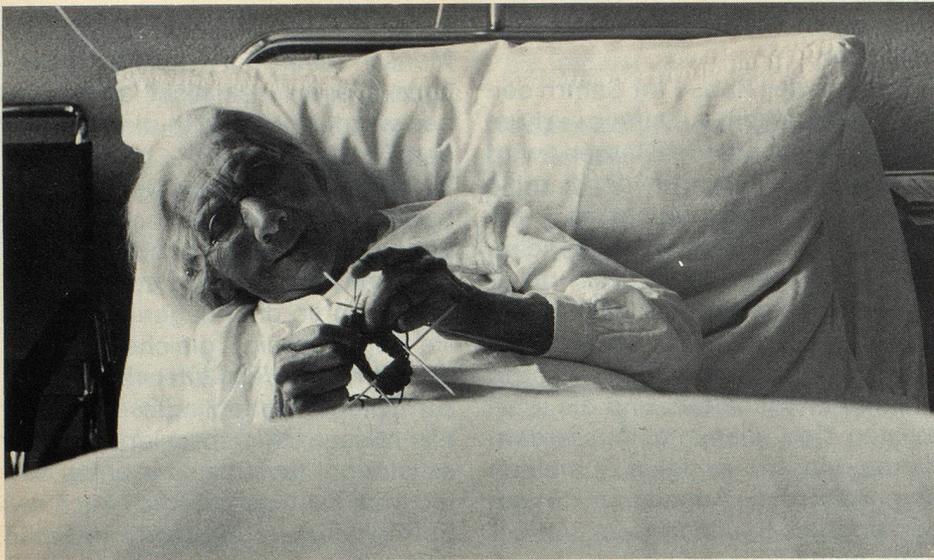
das «ruhige» Altersgetto draussen am Stadtrand, er will so lange wie möglich teilhaben am pulsierenden Leben, auch wenn er dies nur noch von seinem «Logenplatz» am Fenster aus tun kann. Er will beobachten, und er möchte in seinen Erinnerungen kramen, angeregt durch die altgewohnte Umgebung. So kann er seinem Leben viel eher bis zuletzt einen Inhalt geben. Man lasse ihn tun, was er möchte und noch kann, egal, was dabei herauskommt. Man lasse ihn teilnehmen an Gesprächen, Altersnachmittagen, an Altersturnkursen, an Ballspielen, die ihn wieder zurückholen

se starken Kaffees vor dem Schlafegehen. Das regt Herz und Kreislauf an und lässt den Patienten ruhig schlafen.

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg: Später, wenn das Problem-Grosi oder der schwierige Opa dann endgültig von uns gegangen ist, danken wir es der Vorsehung, die uns all die Probleme und Problemchen auf uns nehmen und irgendwie meistern liess.

Elsa Rickenbacher

(Aus «Frau», mit freundlicher Genehmigung der Redaktion)



Bei schwerer Erkrankung gibt es Finanzhilfe

Ergänzungsleistungen zur AHV-Rente

Leider ist viel zu wenig bekannt, dass AHV-Rentner Anspruch haben auf die sogenannten Ergänzungsleistungen zur AHV-Rente, wenn ihr Einkommen ein gewisses Existenzminimum nicht überschreitet und wenn sie nicht mehr als Fr. 20 000.– (Ehepaare Fr. 30 000.–) Vermögen besitzen. Mit diesen Ergänzungsleistungen können hohe Mietzinsen und Auslagen für die Gesundheitspflege gedeckt werden. Bei ihrer Festsetzung werden gewisse Einkommensbestandteile nur teilweise angerechnet; für Miete, Krankenkassenprämien usw. sind Abzüge zugelassen. Wer also regelmässig hohe Auslagen für seine Gesundheit hat, sollte sich die Mühe nehmen, bei der zuständigen AHV-Ausgleichskasse seines Wohnsitzes vorzusprechen und abklären zu lassen, ob er (oder sie) zusätzlich Anspruch auf die erwähnten Ergänzungsleistungen hat. Das gilt besonders für betagte Paare, von denen ein Partner bettlägerig ist und der andere den gemeinsamen Haushalt aufrechterhält.

Hilflosenentschädigung

Ebenso unbekannt ist vielfach die Einrichtung der Hilflosenentschädigung, die allen Pflegebedürftigen (Jungen und Alten) zusteht, wenn sie ganz auf die Hilfe Dritter angewiesen sind. Diesen monatlichen Zustupf richtet die AHV/IV unabhängig von Einkommen und Ver-

mögen aus, sobald ein Patient sich nicht mehr selber ankleiden, sauberhalten und nicht mehr ohne Hilfe auf die Toilette gehen kann. Die Hilflosenentschädigung wird mit Recht von jenen aufopferungsbereiten Ehemännern und -frauen in Anspruch genommen, die ihre gelähmten, debilen oder sonstwie hilflosen Partner oder Kinder daheim behalten. Die monatliche Auszahlung von derzeit Fr. 440.– erlaubt ihnen wenigstens, die Wäsche auszugeben oder eine Teilzeithilfe in Anspruch zu nehmen.

Grossrisiko-Rückversicherung der Krankenkassen

Zu wenig bekannt sind auch die Leistungen der Krankenkassen im Rahmen der sogenannten erweiterten Krankenversicherung. So hat beispielsweise die Lähmungspflege-Versicherung im Jahre 1979 an 13 222 Leistungsbezüger rund 79 Mio Franken ausbezahlt. Die durch-

schnittlichen Kosten pro Fall stiegen von Fr. 608.– im Jahre 1961 auf Fr. 5999.– im Jahre 1979. Die Lähmungsinvaliditäts-Versicherung (nicht zu verwechseln mit der Eidg. Invaliditätsversicherung) erhöhte ihre Leistungen von Fr. 390 000.– (1963) auf 7,2 Mio Franken (1979). Hinter diesen beiden Versicherungen steht der Schweizerische Verband für die erweiterte Krankenversicherung (SVK), ein Gemeinschaftswerk der Krankenkassen in der deutschen, französischen und italienischen Schweiz. Als Rückversicherung der Kassen für jene schweren Krankheitsfälle, die zu den Gossrisiken unserer Gesellschaft gehören, deckt der SVK auch Aufwendungen für Hämodialysen (Blutwäsche), für Herz- und Nierenoperationen usw. 1979 konnte er mit einem Aufwand von Fr. 870 000.– Nierentransplantationen bei 112 Patienten mitfinanzieren. 1140 Hämodialyse-Patienten bezogen allein 1979 rund 31 Mio Franken.

Rechtzeitig gefragt – Sorgen verringert

Wer einen Langzeitpatienten zu versorgen hat oder selber einem schweren operativen Eingriff entgegenseht, der tut gut daran, sich über alle Finanzierungsmöglichkeiten genau zu informieren, bevor er seine letzten Reserven für die alten Tage in Angriff nimmt. Bei den Hausärzten und in den Spitälern sind vielfach informative Merkblätter erhältlich. Andernfalls sind die Ärzte immerhin in der Lage, ihre Patienten über das Konkordat der Schweizerischen Krankenkassen auf die Finanzhilfen aufmerksam zu machen, die in Notfällen in Anspruch genommen werden können.

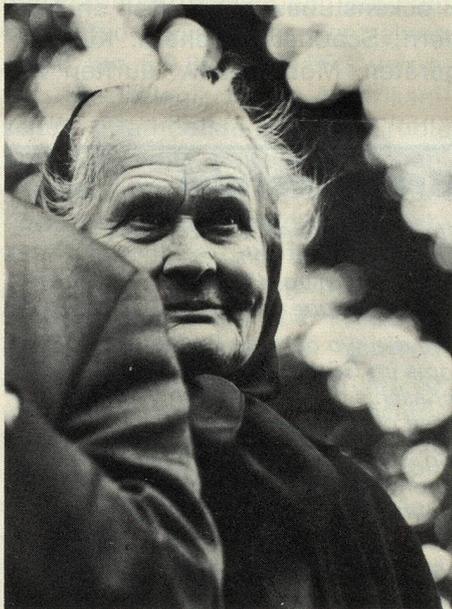
Erika Faust-Kübler

Vom Ernährungsverhalten des alten Menschen

Die Ernährung hat für den Menschen keineswegs nur eine physiologische Bedeutung. Wohl gehört die Aufnahme flüssiger und fester Stoffe zu den Grundvoraussetzungen des Lebens. Aber der Mensch hat gerade auch mittels der Nahrung die Fähigkeit, sich selbst zu

empfinden, konkret: die Nahrung verschafft ihm Lustreize (oder das Gegenteil!), und es mag ihn nach bestimmten Speisen und Gerichten gelüsten. Ob dies beispielsweise auch bei einfachen Hohltieren der Fall ist, welche die Nahrung wahllos aus dem Wasser in ihren Darm-

schlauch hineinstrudeln, wissen wir nicht; es ist eher zu bezweifeln. Spezifisch menschlich ist sicher eine dritte Bedeutung der Nahrung, nämlich die symbolische. Die Nahrungszufuhr und die Art und Weise, wie diese erfolgt, ist für den Säugling weitgehend identisch mit Triebstillung und dem Erlebnis des Geliebtwerdens. Es ist beispielsweise wichtig, ob die Mutter während des Stillens oder «Schöpfelns» dem Kind voll zugewandt ist und Liebe und Geborgenheit ausstrahlt oder ob sie ungeduldig, nervös und vielleicht heimlich abweisend ist. All dies und manches mehr wirkt sich entscheidend darauf aus, wie sich die Persönlichkeit eines Kindes entwickelt. Die Tiefenpsychologie hat genügend nachgewiesen, dass eine melancholische, depressive, ängstliche oder gemütskalte Charakterstruktur auf mangelnde Liebe, Zuwendung und Geborgenheit in der frühesten Kindheit zurückgeht. Alle diese Lie-



besvermittlungen sind aber im ersten Lebensjahr an Lusterlebnisse bei der Nahrungszufuhr gekoppelt. Es überrascht daher nicht, dass später neurotische, gehemmte und depressive Menschen oft sogenannte orale Symptome zeigen, das heisst Symptome, die letztlich auf den Mund und den Nahrungstrieb zurückzuführen sind. Vielleicht wird das Essen dann zur wichtigsten Lustbetätigung überhaupt oder zum Seelentröster. Besonders typisch zeigt sich dies beim Alkoholiker, der in seiner gefühlsmässigen Unreife und der Schwäche bzw.

Unfähigkeit, Niederlagen und Fehlschläge zu ertragen, immer wieder zum «Schoppen» greift. Dasselbe gilt in mancher Weise für die andern Süchte. Man muss dabei nur bedenken, dass auch eine verwöhnende Erziehung über die Nahrungszufuhr geht und dem Kind die Illusion vermittelt, seine Wünsche könnten jederzeit erfüllt werden.

Freude am Essen – im Alter oft einzige Freude

Was hat nun aber all dies mit dem alten Menschen zu tun? Sehr viel, wenn wir uns überlegen, wie es bei ihm mit der Lust- und der Symbolbedeutung der Nahrungszufuhr steht. Ein Leben lang gilt die Nahrung beim gesunden Menschen als ein *Teil* dessen, was gut und schön ist, was das Leben lebenswert macht. Den «Geschmack am Brot verloren haben» bedeutet auf französisch gestorben sein (Trémolières). Die üblichen Freuden des Lebens werden aber für den alternden Menschen immer kärglicher. Oft verbleiben ihm nur die Freuden des Essens, und auch hier erlebt er Einschränkungen: Die Verdauungsfunktionen und besonders die Geschmacksfähigkeit der Zungenpapillen nehmen immer mehr ab. Kann man da verständnislos bleiben, wenn alte Menschen sich oft an die Gelüste und Gewohnheiten ihrer Kindheit erinnern und gerne Süssigkeiten essen?

Vor allem eines aber wird bei dieser Situation für den alten Menschen sehr wichtig. Der Symbolwert der Nahrungszufuhr und deren Einfluss auf die Gemütsverfassung spiegeln sich vor allem auch in der Gesellschaft beim Essen. Wir haben ja bemerkt, wie untrennbar beim Säugling und Kleinkind Nahrungszufuhr mit der Gesellschaft der Bezugsperson gekoppelt ist. Im allgemeinen isst man schlecht, wenn man allein isst. Für den alten Menschen gilt dies ganz besonders. Es sollte ein wichtiges Gebot sein, dass der (alte) Mensch möglichst oft in möglichst angenehmer Gesellschaft isst. Der Appetit ist besser, die Verdauung funktioniert ohne Tadel, und – vor allem! – die Freude am Leben, die Lust zu leben nimmt zu.

Wenden wir uns nun noch einem anderen Aspekt zu. Es hat sich gezeigt, dass der alte Mensch gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln

Vorliebe oder Abneigung zeigt, anders als in jüngeren Jahren. Auffallend ist vor allem seine Abneigung gegen Rohkost, dunkles Brot (oder gar Vollkornbrot) und Schmalz. Diese Abneigung beruht teilweise auf Gebisschwierigkeiten, auf der reduzierten Verdauungsfunktion, aber auch auf einer verständlichen Bequemlichkeit; der alte Mensch ist vielfach müde, mag nicht mehr richtig und wählt, besonders wenn er allein lebt, den einfachsten Weg (im Extremfall lebt er praktisch nur noch von sogenannten Kaffeemöcken). Es wäre sinnlos, aber auch lieblos, den alten Menschen zum Rohkost- und Vollkornbrotverzehr zu zwingen. Wichtig ist, dass seine ausgewogene, eiweissreiche und eher kalorienarme Ernährung gesichert ist. Das geht zur Not auch ohne Rohkost und Vollkornbrot. Und warum nicht an die vielerlei guten, gerne genommenen und vitaminreichen Obst- und Fruchtsäfte denken? Oder vielleicht auch an einen Gemüsesaft?

Diese wenigen Hinweise mögen genügen. Prof. Trémolières und seine Mitarbeiter vom Institut Bichat in Paris schreiben: «Gut zu essen bedeutet für den alten Menschen gut zu leben, bedeutet für ihn in dieser einsamen, schwer erträglichen Zeit seines Lebens einen Sinn suchen.»

Der Sinn des Lebens reicht aber gewiss weit über die Empfindungen und Freuden des Essens hinaus. Der alte Mensch, der sein Alter bewusst erlebt und jeden Tag neu den Sinn sucht, wird nicht resignieren, sondern zur Heiterkeit in der Beschränkung finden.

Dr. med. Jürg Wunderli

TAVOLAX

mit **Stuhlweichmacher**
hilft sicher bei

DARMTRÄGHEIT VERSTOPFUNG

Keine Krampfzustände
Kein Durchfall, sondern milde
Stuhlentleerung

In Apotheken + Drogerien.
30 Tavolax-Dragees Fr. 4.20

Pharma-Singer, 8867 Niederurnen

**Betrifft: Schulleitung und Schulvorstand,
Gartenbauschule für Töchter
des Schweizerischen Gemeinnützigen
Frauenvereins in Niederlenz.**

Sehr geehrte Damen und Herren,
es ist Ihnen bekannt, dass in jüngster Zeit Meinungs-
differenzen zwischen dem Schulvorstand und Herrn Hergert,
Schulleiter, die Fortführung des Anstellungsverhältnisses
mit Herrn Hergert in Frage stellten. Wir können Ihnen heute
mitteilen, dass wir uns an der Schulvorstandssitzung vom
11. September 1980 mit Herrn Hergert ausgesprochen und
verständlich haben. Herr Hergert führt sein Amt im gegenseitigen
Einvernehmen weiter bis zum 31. März 1982.

Lenzburg, 11. September 1980

Mit freundlichen Grüßen



Jos. Widmer
Präsident Schulvorstand



H. J. Hergert
Schulleiter GBS

Alle Sektionspräsidentinnen hatten – ausgerechnet während der Sommerferien – zwei Briefe erhalten, die sie orientieren wollten über das Verhältnis Zentralvorstand-Schulleiter der GBS. Es war ein Vorgreifen, denn eine Kündigung – oder das Nahelegen einer Kündigung – war vom Schulvorstand der GBS nicht ausgesprochen worden. Die ganze Übung schien einen Keil zwischen die Sektionen und den Zentralvorstand schieben zu wollen. Laut Statuten des SGF obliegen die Verwaltungen der vereinseigenen Werke dem Zentralvorstand. Angestelltenwechsel werden jeweils im Jahresbericht bekanntgegeben. Noch nie war es Sache der Sektionen, über Weiterführung oder Auflösung eines Vertrages mit einem Arbeitnehmer zu diskutieren. Sie wissen aus eigener Arbeit in den Sektionen, dass so etwas unmöglich wäre. Einige wenige Präsidentinnen wurden nun aber, begreiflicherweise, verunsichert und schrieben dem Schulvorstand der GBS oder dem Zentralvorstand des SGF. Da ich während jener Zeit im Ausland war, erhielten alle Präsidentinnen eine kurze Orientierung unseres Anwalts. Wie Sie aus obiger Mitteilung ersehen können, wurde die Angelegenheit gütlich geregelt.

Auf den Brief einiger Niederlenzerinnen will ich gar nicht eingehen. Es soll sich um eine politische Gruppe handeln. Sie hat mit uns gar nichts zu tun. Keine der Unterzeichneten ist Mitglied des SGF. Der zweite Brief ist bedauerlicher, weil er aus der Feder eines ehemaligen Mitgliedes des Schulvorstandes und einer Gönnerin stammt, mit der wir bis anhin freundschaftlich und dankbar verbunden waren. Persönliche Vorwürfe, die darin enthalten sind, weise ich entschieden zurück, weil sie nicht den Tatsachen entsprechen. Anlässlich der Aussprache zwischen Schulvorstand und Schulleiter distanzierte sich Herr Hergert in aller Form von diesem «Wirbel», der von aussen her entfacht wurde, bevor überhaupt eine Entscheidung gefallen war. Er betonte, dass er damit überhaupt nichts zu tun hatte und dass alles ohne sein Wissen geschah. Der Zentralvorstand betrachtet damit die ganze Angelegenheit als erledigt. So weit unsere Orientierung. Allen Sektionspräsidentinnen und ihren Mitarbeiterinnen, die uns bei dieser Gelegenheit ihres vollen Vertrauens versicherten, möchten wir an dieser Stelle sehr herzlich danken.
*Ihre Betty Steinmann-Wichser,
Zentralpräsidentin*

**Brockenstube
Lützelflüh**

An der Hauptversammlung im März 1980 gelang es dem Vorstand des Gemeinnützigen Frauenvereins Lützelflüh-Goldbach, den Mitgliedern glaubhaft zu machen, eine Brockenstube sei genau das, was dem Gotthelfdorf noch fehle (unter anderem). Da schon gute Vorarbeit geleistet war, konnte die Präsidentin, Frau Heidi Lindt, genau erläutern, wie das Unternehmen aufgezogen werden sollte. Einige Sorgen bereitete uns der Mietzins. Aber nach dem Motto: «Wär nüt wagt, gwinnt nüt», wurde der Vorschlag einstimmig gutgeheissen. Nachdem wir vom Gemeinderat einen monatlichen Zustupf bis Ende Jahr zugesichert erhalten hatten, machten wir uns mit Elan ans Werk. Zuerst einmal musste gesammelt werden! Bis nach Bern gelangte der Ruf nach Brauchbarem für unsere Brockenstube. Eine Vielfalt an Kleidern, Schuhen, Büchern, Küchengeräten, Möbeln usw. durften wir

Brockenstube

*Im Froueverein vo Lützelflüh,
da mues gäng öpis ga,
jetz wette si vo Härze gärn
e Brockestube ha!*

*We die, wo dert am Rueder si,
öpis im Gürby hei,
chasch's gloube, über churz oder läng,
steit die Idee scho uf de Bei.*

*So isch's ou das Mal wieder gsy,
chum hei si gwusst wo häre,
het me die Sache zämetreit,
mit Outo, Chörb u Chäre.*

*Ygrichtet mues jetz ou no sy,
da müesse no Gstell häre!
Die Froue näh Hämmer u Negel zur
Hand,
wie wenn es Suppechelle wäre.*

*U de ish s grosse Bewärte cho,
«die Bluse isch exklusiv,
u ersch de da das Stereogrät,
mach du für das dr Prys!»*

*Jetz steit die Brockestube da
i ihrer ganze Pracht,
chömet cho luege vo nah u fern,
was mir hei fertigbracht.*

*E guete Chouf, das wünsche mir
au üsne liebe Chunde,
dir wärdet gseh, mir führe s Best,
kei Red vo Ramsch u Plunder.*

*Gemeinnützige Froueverein Lützelflüh
S. Lauber-Zysset*

entgegennehmen. Dank des tatkräftigen Einsatzes des Vorstandes konnte die Brockenstube bereits am 30. Mai eröffnet werden.

In der uns zur Verfügung stehenden 3-Zimmer-Wohnung mit Ladenlokal und Remise haben wir die Möglichkeit, das Warenangebot sauber und übersichtlich zu präsentieren. Unser Optimismus ist belohnt worden. Bis jetzt steht das junge Unternehmen unter einem guten Stern, und wir hoffen für die Zukunft, dass die Quelle des Nachschubs nie versiegen werde! Unsere Brockenstube ist mehr als nur ein Billig-Verkaufsladen – sie ist auch eine Stätte menschlicher Begegnungen und Kontakte.

Sonnenhalde Neu: Verpflegungsmöglichkeit für Gruppenbesuche

Herr und Frau Herzig haben sich entschlossen, den Sektionen, die die Sonnenhalde besuchen, nicht nur eine Besichtigung, sondern auch Mahlzeiten zu offerieren. Ab sofort erhalten Sie je nach Wunsch Znüni, Zvieri oder Mittagessen. Wenn Sie die Sonnenhalde besuchen und dort essen möchten, verlangen Sie das Menükärtli mit Vorschlägen, wählen Sie aus, was Sie möchten, und melden Sie Ihre Wünsche mit Personenzahl und Besuchsdatum beizeiten dem Leiterehepaar.

Adresse: Sonnenhalde, 6314 Unterägeri ZG, Tel. 042 72 32 72.

Einladung der Evangelischen Frauen der Schweiz

Im Rahmen der Kontakte unter den schweizerischen Dachverbänden der Frauenorganisationen hat Frau R. Schmid-Wyss den Zentralvorstand am 5.8.80 beim EFS vertreten: Die Delegierte der Amerikanischen Methodistenkirche, Trudie Kibbe Preciphs, hatte dem EFS angeboten, über ihre Eindrücke vom Kongress in Kopenhagen zu berichten. Die lebhafteste, ungefähr dreissigjährige Schwarze wünschte ihrerseits Informationen über Frauenarbeit in den Kirchen der Schweiz. Anwesend waren zwölf Damen, zu meist Methodistinnen. Frau Marga Bührig und das neue BSF-Vorstandsmitglied, Frau Daeniker-Pfister, Zollikon, hatten sich mit dem Kongress offensichtlich intensiv befasst. Allgemein wurde bemerkt, dass in der Schweiz das Echo in den Medien gering war.

Aus dem Bericht von Frau T. Kibbe Preciphs über den Kongress in Kopenhagen:

Von den 153 Länderdelegationen wurden nur achtzehn von Frauen präsidiert! Als Staatsvertreter waren sie nicht frei. Peinliche Angriffe von Staat zu Staat. Vier Tage wurde nur englisch gesprochen, was viele nicht verstanden. Von den unzähligen Arbeitsgruppen hatte niemand ein grosses Resultat erwartet, hingegen vom Forum. Dort konnte aber jeder sprechen, und das führte zu den unfruchtbaren Angriffen, besonders gegen den Kapitalismus

und die USA. Volle zwei Stunden habe sich eine Iranerin für die wieder eingeführte Kleidung eingesetzt. Das sei kein Zwang, die Westlichen unterlägen mit Schminken auch einem Druck... Die Palästinenserinnen wurden ständig ausgebootet, die Südafrikanerinnen verhungerten und fröhen, während sie ihre Kohle in die USA exportieren müssten... Simbabwe wünscht Hilfe von den USA, besonders Bildung wird aus der 3. Welt gefordert. Kopenhagen war für viele Teilnehmer unbezahlbar teuer, so dass

Geldsammlungen gemacht wurden. Resultat des Kongresses nach Frau T. Kibbe Preciphs: Für sehr viel Geld ist sie zur Erkenntnis gekommen, dass der Friede auf der Welt noch weit entfernt ist, dass Frauen die gleichen Fehler machen wie Männer, dass in den fünf Jahren seit Mexiko wenig erreicht worden ist. Die Pflege der persönlichen Beziehungen war aber für die Methodistin ein Gewinn.

Nach der Orientierung versuchte die Amerikanerin, von den einzelnen Anwesenden Typisches aus ihrer Öffentlichkeitsarbeit (immer auf kirchliche Tätigkeitsgebiete bezogen) zu erfahren. R. Schmid-Wyss

Die alkoholfreien Betriebe unserer Sektionen

empfehlen sich allen Mitgliedern für gute Verpflegung in jeder Preislage und gute Unterkunft



Arosa	Hotel Orelli, von Juni bis Oktober – Senioren-Ferien, Orellis Restaurant – für die ganze Familie, Telefon 081 31 12 09
Herzogenbuchsee	Alkoholf. Hotel-Restaurant Kreuz, Kirchgasse 1, Telefon 063 61 10 18
Luzern	Alkoholf. Hotel-Rest. Krone, Weinmarkt 12, Telefon 041 22 00 45 Alkoholf. Hotel-Rest. Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Telefon 041 22 91 66
Romanshorn	Alkoholf. Hotel-Rest. Schloss, Telefon 071 63 10 27
Solothurn	Alkoholf. Café-Rest. Hirschen, Hauptgasse 5, Telefon 065 22 28 64
Steffisburg	Alkoholf. Hotel zur Post, Höchhausweg 4, Telefon 033 37 56 16
Thun Sommerbetriebe	Alkoholf. Restaurant Schloss Schadau, Telefon 033 22 25 00 Alkoholf. Strandbad-Restaurant, Telefon 033 36 85 95

Schweizerische Zentralstelle für Heimarbeit

Frau Susanne Peter-Bonjour vom Zentralvorstand vertritt den SGF bei der schweizerischen Zentralstelle für Heimarbeit:

Im soeben erschienenen Jahresbericht 1979 des Schweizerischen Verbandes für Heimarbeit (SVH) wird gezeigt, dass besonders dem zunehmend ausgetrockneten Arbeitsmarkt der Heimarbeit vermehrte Bedeutung zukommt. Die Zielsetzung des Verbandes, die Förderung der Heimarbeit, hat denn auch heute nichts von ihrer Aktualität eingebüsst. Massnahmen im

Sinne der Förderung der Heimarbeit sind nach wie vor unerlässlich zugunsten der Berggebiete und der abgelegenen Landesgegenden. Eine überwiegende Mehrheit der Heimarbeitnehmer sind zudem Frauen, für die die Heimarbeit oft die einzige Erwerbsmöglichkeit darstellt. Der Jahresbericht und eine Broschüre über den Verband SVH – dessen Bestrebungen mit einer Verbandsmitgliedschaft unterstützt werden können – sind zu beziehen bei der Geschäftsstelle des SVH, bei der Schweizerischen Zen-

tralstelle für Heimarbeit SZH, Schwarztorstrasse 7, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 61 28 30.

Jahresbericht 1979

Leider mussten wir feststellen, dass bei einigen der zum Versand gelangten Jahresberichte Seiten fehlen. Vollständige Exemplare können bei der Kassierin nachbezogen werden.

Adresse: Ruth von Moos-Genhart, Buolterlistrasse 19, 6052 Hergiswil.

Magazin

Kurzgeschichte des Monats

Ich bin ganz gerne alt

Das Buch «Ich bin ganz gerne alt», das kürzlich im Eugen-Salzer-Verlag erschienen ist, möchte älteren und alten Menschen helfen, ihr Leben sinnvoll zu gestalten. Die Autorin, Maria Simmen, schreibt aus ihren ganz persönlichen Erfahrungen, berichtet ehrlich von guten und schlechten Tagen. «Was ich hier über mein Alt- und Älterwerden mitteile, ist aus meinem Grundwesen heraus geschrieben. Trotz des hohen Alters, trotz des nahen Endziels, geht es mir immer wieder ums Anfangen und darum, zu vergessen, dass ich am Lebensrand stehe. Was ich meinen Altersgenossen sagen möchte, ist dies: Lasst uns zeitweilig überhören, wie uns die anderen, die noch mitten im Leben Stehenden, ständig an unsere gezählten Jahre erinnern!»
Aus: «Ich bin ganz gerne alt»

Sonntagmorgen-Gedanken

Seit drei Uhr früh bin ich wach. Der Herbststurm hat mich geweckt und lässt mich nicht mehr schlafen. Ich besinne mich, dass es Sonntag ist. Der Tag, an dem ich tun darf, was mir beliebt. Während der Woche habe ich mich genug verausgabt an ein Programm oder an das, was gerade an mich herankam. Beliebigen, Unbeliebigen – kunterbunt. Ich habe eine Hass-Liebe zum Sonntag. Er ist mir willkommen, weil er mir Gelegenheit gibt, einmal ich selbst zu sein. Im Widerspruch dazu verabscheue ich ihn, weil niemand mich beansprucht. Ich mag ihn nicht als den Tag der aufgezungenen Einsamkeit. Habe ich denn früher nie vorausgesehen, wie allein man am Sonntag sein kann? Damals, als mein Leben so gezimmert war, dass das Alleinsein keinen Platz darin hatte?
Nicht allein sein? Was bedeutet es eigentlich? Es steht mir ja frei, Besuche zu empfangen, an Freude zu schreiben oder schreibend bei ihnen zu weilen. Da und dort sind etliche, die sich freuen würden, wenn ich sie aufsuchte. Nein, ich bräuchte wirklich nicht allein zu sein.
Ich spüre aber immer noch den Nachgeschmack jenes sonntäglichen *Nichtalleinseins* in mir: Jemand ist ständig um mich, mit den Augen erkennbar, mit der Stimme erreichbar. Jedes Ding teile ich mit dem andern, ist für ihn ebenso da wie für mich: Tür, Fenster, Uhr, Thermometer, Wasserhahn, Luft, Licht, Zeit. Ist der andere für eine

Stunde oder länger weggegangen, ist er doch nicht für immer fort, er kommt wieder. Ich darf seine Heimkehr erwarten und mich darauf freuen. Er ist da, auch wenn er fort ist, er will bei mir «da-sein», er muss bei mir «da-sein». Und ich bin für ihn da, ich will bei ihm sein, ich muss bei ihm sein.

Jetzt aber bin ich auf mich allein gestellt. In der Erregung oder Traurigkeit kann ich nur mit mir selbst sprechen oder mit jenen, die mich nicht mehr hören. Ängste muss ich allein bewältigen. Es ist auch keiner da, auf dessen Ängste und Kümernisse ich achten muss und keiner, dem ich die Freude vom Gesicht ablesen kann. Deshalb fühle ich mich am Sonntag mit den Geistern der Verstorbenen mehr verbunden als an jedem Tag der Woche.

Wenn solche Stimmungen die Neigung haben, sich bei mir häuslich niederzulassen, dann warte ich auf den Anruf der Tochter: «Was hast du heute vor? Kommst du zu uns? Wir sind zu Hause.» Nein, ich darf das nicht missbrauchen. es ginge gegen das Gesetz der Geburt, das für jede Mutter zweimal waltet: es heisst Loslösung. Kinder haben und Enkel, das ist, wie wenn man einen Stein ins Wasser geworfen hat. Die Kreise, die am Anfang Mitte waren, breiten sich immer weiter aus, immer weiter von dir weg, bis sie fast nicht mehr zu sehen sind. Gerade am Sonntag bin ich anfällig für Familienbesitzgier. Für dieses heftige Vereintseinwollen, für dieses ganz nahe Zugehörenwollen zu

Ferienhaus Sonnenhalde

6314 Unterägeri ZG, Tel. 042 723272

Pensionspreise pro Person inkl. Taxen:

Einerzimmer Fr. 38.50/48.50
Doppelzimmer Fr. 34.50/44.50

Säuglinge und Kleinkinder Fr. 25.–
Schulkinder Fr. 29.–
(Reduktion für jedes weitere Kind der gleichen Familie Fr. 5.–).
In diesen Preisen sind inbegriffen:
Verpflegung, Überwachung, Spielan-
leitung usw.

Kosten für Kinderwäsche pro Tag
Fr.–50

Die schweizerischen Krankenkassen
gewähren Beiträge an ärztlich verord-
nete Erholungsaufenthalte, ebenso
Pro-Juventute-Bezirkssekretariate für
Kinder.

den Geschöpfen, denen ich mich immer noch leiblich verbunden fühle. Ich frage mich, inwieweit das normal und statthaft ist. «Relikte einer falschen Erziehung und Gewöhnung!» würden gewisse Gesellschaftserneuerer mir zurufen, vielleicht aus dem Neid der Nie-Geborgenen heraus? Ich für meinen Teil zehre davon, dass ich sie einmal besessen habe, diese Geborgenheit im anderen. Wenn sie auch entflohen ist, ihr Widerschein ist nicht verblasst. Mit diesem fernen Schimmer muss ich mich begnügen und mit der neuen Freiheit. Mit dieser lockeren, leeren Freiheit, die man nur gegen bindende Zugehörigkeit eintauscht. In der verbindenden Liebe ist man niemals frei. Wenn einer das meint, dann gibt er der Liebe einen falschen Namen. Damit muss man sich abfinden. Ich habe mich sicher nicht immer so gut damit abgefunden, wie es mir im Rückblick scheint. Jetzt aber habe ich mich abzufinden mit der von Zugehörigkeit unbelasteten Freiheit. Viele, so viele müssen es mit mir. Uns verbleibt es, Sonntage nach Lust und Laune zu gestalten. Es gibt Dinge genug, die sich anbieten: Bücher, Theater, Museen, Kino, Radio, Fernsehen. Es gibt sogar Menschen, die sich zur unverbindlichen Gelegenheitsliebe gerne zur Verfügung stellen. Aber nie mehr ist es die – fast hätte ich gesagt die *wunderbare* – eng verbindende und doch so schwierige Liebe, die an die Freiheit geht, aber erst dadurch sättigt.

Aktuell

Achtung: grösseres Unfallrisiko bei Nacht

Auf Herbstbeginn, wenn die Nächte wieder länger werden, macht die Schweizerische Konferenz für Sicherheit im Strassenverkehr darauf aufmerksam, dass nachts das Unfallrisiko 2,2mal grösser ist als am Tage, dass Dunkelheit besonders gefährlich ist bei Regen. *Fussgänger* sind in solchen Situationen beim Überqueren der Strasse sogar *10mal höhere Risiken* ausgesetzt! Zu den Hauptgründen für die Unfallgefahren bei Nacht gehören – abgesehen von Alkohol und Müdigkeit – schlechtes Sehen infolge zu geringer Helligkeit (Überforderung des Auges), verminderte Sehschärfe (z. B. Vergrösserung der Pupille) und Blendung. Besonders gefährdet sind neben Fussgängern auch Lenker von Velos und Mofas. Nach Zählungen der BfU an verschiedenen Stellen der deutschsprachigen und welschen Schweiz stehen über ein Viertel ihrer Vorder- oder Rücklichter bei Dämmerung und nachts nicht in Betrieb. Oft ist die Beleuchtung defekt oder der Lenker nicht

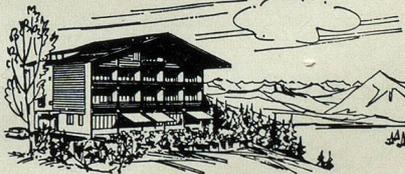
bereit, das Licht einzuschalten (Velo-fahrer unter anderem wegen der daraus resultierenden vermehrten Muskelarbeit...). In Wirklichkeit hängt die Sicherheit der Zweiradfahrer entscheidend davon ab, dass sie von den Automobilisten rechtzeitig erkannt werden.

Velo- und Mofafahrern wird empfohlen:

- Schon bei Dämmerung Licht einschalten, auch auf gut beleuchteten Strassen
- Fahrzeugbeleuchtung in Ordnung halten (Beleuchtung vorne, Rücklicht und Rückstrahler kontrollieren, wenn nötig reparieren)
- Distanzkellen, lichtreflektierende Pneus sowie Handschuhe und Armbinden mit lichtreflektierendem Material verwenden (Zeichengabe)

Fussgängern wird geraten:

- Nachts die Strassen nur überqueren, wenn kein Fahrzeug herannaht; beim Zebrastreifen eventuell auf den Vortritt verzichten! Denn: Die Scheinwerfer eines Fahrzeugs sind von weitem sichtbar, der Fussgänger für den Fahrer aber meist erst spät
- Auf Strassen ohne Trottoirs «Links gehen – Gefahr sehen!», Einkolonnen
- Helle Kleider und vor allem lichtreflektierende Materialien verwenden, besonders Sohlenblitze und Armbinden



Die schönste Sonnenterrasse
Ruhig – Heimelig – Preiswert

Hotel-Restaurant Panorama

3656 Aeschlen bei Sigriswil

Familie Marg. Gantert
Telefon 033 51 26 26

Der Coop Konsumenten- und Privat- Rechtsschutz

kämpft für Ihr Recht. Jahresprämie für Coop-Mitglieder Fr. 40.– (Nichtmitglieder Fr. 50.–). Senden Sie mir bitte unverbindlich die Informationsbroschüre.

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Senden an: Coop Rechtsschutz
Postfach 504, 5001 Aarau

Für Sie notiert

SBB im Dienste der Radfahrer

Immer breitere Bevölkerungskreise entdecken das Radwandern. In weiten Teilen unseres Landes sind Dutzende fester Radwanderwege markiert und auf Karten verzeichnet. Ein entsprechendes Büchlein des Schweizerischen Radfahrerbundes kann an Bahnhöfen kostenlos bezogen werden. Die SBB besorgen günstig den Zubringerdienst zu diesen Routen: Velos bis 30 kg als Passagiergut kosten unabhängig von der Streckenlänge einen Pauschalbetrag von Fr. 2.50. Wenn ein Velo als Frachtgut aufgegeben wird, also ohne dass der Velofahrer im Personenabteil mitreist, beträgt der Tarif für den Velotransport Fr. 10.-. Ab 619 Bahnhöfen vermieten die SBB auch Velos, bei Vorweisung eines Bahnбилets für Fr. 9.-, ohne Fahrkarte für Fr. 12.- pro Tag. Das SBB-Velo muss nicht an die SBB-Ausgabestation zurückgebracht werden, sondern kann an jeder Bahnstation ohne Bezahlung von Rücktransport abgegeben werden.

Ein Test des Konsumentinnenforums

Senioren-Ferienreisen

Mehr und mehr entdeckt die Konsumwelt die Kaufkraft und Lebensfreude der älteren Generation: AHV-Bezüger werden zu einem interessanten Zielpublikum. Auch die Touristikbranche hat sich dieser Erkenntnis nicht verschlossen; ihr Angebot an massgeschneiderten Senioren-Reisen hat sich innert Jahresfrist auffällig vermehrt. Die zum Teil ungünstigen Erfahrungen von reiselustigen Senioren während der Saison 1979, haben das Konsumentinnenforum veranlasst, den «Senioren-Reisemarkt 1980» zu testen. Die Auswahl der Testreisen erfolgte nach den Kriterien: Car-Reisen, obere Pauschalkostengrenze von Fr. 700.-, Ausland-Ferienreisen und Durchführung in der Vorsommerzeit, der typischen Se-

nioren-Reisesaison. Folgende sechs Reisen wurden getestet: Tirol, Geri-Berz-Reisen; Gardasee, Bolliger; Holland/Helgoland, Info-Travel; Salzkammergut, Kuoni; Wien-Burgenland-Donaue, Weber und Wien, Winterthalder. Weil eine Bewertung und ein Vergleich von Dienstleistungen kein einfaches Unterfangen ist, beschränkt sich der Test darauf, spezifische Kriterien zu erheben, von den Reisen eine kurze Detailbeschreibung anzufügen und einen Kommentar aus der Sicht des Konsumentinnenforums abzugeben. Resultat: Die Senioren-Ferienreisen sind ein Bedürfnis; aber die Qualitätsbeurteilung einzelner Angebotskriterien reicht nicht nur von empfehlenswert bis vorbildlich, sondern auch von fragwürdig bis bedenklich. Der vollständige Testbericht, ergänzt unter anderem durch zwei ausführliche Tabellen mit Detailinformationen zu den einzelnen Ferienreisen und mit einigen Tips für reiselustige Senioren, ist publiziert in Nr. 5/1980 von «prüf mit» und erhältlich zu Fr. 3.- plus Porto beim Konsumentinnenforum, Postfach, 8024 Zürich, Telefon 01 252 39 14.

Das Thermofonte-Luftsprudel-Massagebad

Das Thermofonte-Sprudelbad ist eine Matte, die in die Badewanne gelegt wird und die durch einen Schlauch mit einem elektrisch getriebenen Gebläse verbunden ist. Aus Hunderten von feinsten Düsen werden Luftbläschen in grossen Mengen ins Badewasser gesprudelt. Die gesamte Körperoberfläche wird intensiv besprudelt, wobei das Gerät auf zwei verschiedenen starke Sprudelstärken eingestellt werden kann. Das Thermofonte-Sprudelbad eignet sich ganz besonders auch für ältere Menschen, die oft unter Kreislaufstörungen, Schlafstörungen oder Bewegungsarmut leiden. Es kann bei allen, die auch normal baden dürfen, zur Prophylaxe oder auch in der Rekonvaleszenz und zur Durchführung ärztlich ver-

Drei aktuelle Buchneuheiten!

Von Bruno Stark

Gibt es unheilbare Krankheiten?

Der Autor glaubt an das Recht eines jeden Menschen, in Gesundheit leben zu dürfen! Eine Schrift für jedermann, weil sie auch auf die sogenannten unheilbaren Krankheiten eingeht.

Heilige Heilung

In dieser Schrift erfahren Sie, was geistige Heilung wirklich ist, was dahinter steckt, wie sie funktioniert, wann sie zu empfehlen ist, was sie dem Patienten bringt und ob und wo man sie erlernen kann. Eine Schrift für jeden, der an Gesundheit interessiert ist.

Gesund durch klassische Homöopathie

Was ist Homöopathie? Wie funktioniert sie? Warum hat sie so viele Gegner? Kann man durch Homöopathie gesund werden? Ist sie anderen Arzneien überlegen und wenn, warum? Ist sie faule Zauberei oder ein Gesundbrunnen? All dies erfahren Sie in dieser Schrift!

Preis pro Schrift Fr. 12.-. Ab 2 Schriften Fr. 10.- pro Stück.

Der Versand erfolgt per Nachnahme oder Vorauszahlung.

Zu beziehen bei WSL, Postfach 9, CH-9427 Wolfhalden.

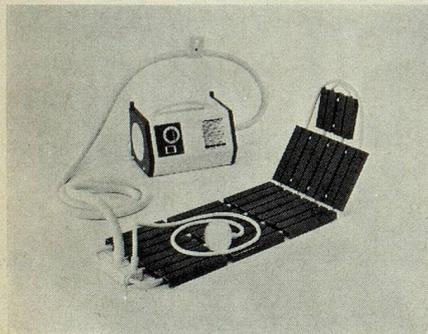
ordneter Badekuren zu Hause verwendet werden. Je nach Badetemperatur und Badezusatz ist die Wirkung spannend und beruhigend oder belebend und erfrischend.

Als Zusatz zur Sprudelmatte ist das Fuss-Sprudelbad erhältlich, das die zahlreichen Körper-Reflexzonen, die sich in den Füßen befinden, anregt und sich deshalb auf den ganzen Organismus günstig auswirkt.

Das Thermofonte-Sprudelbad ist teuer, seine Anschaffung kann sich aber unter bestimmten Umständen mehr als nur bezahlt machen – und selbstverständlich eignet sich die Sprudelmatte nicht nur für Grossvater und Grossmutter, sondern wird von allen Familienmitgliedern gerne benutzt.

Auskunft und Prospekte: Baumann Beltron GmbH, 9527 Niederhelfenschwil Telefon 073 47 13 03.

Ihr Kurbad daheim – das Fitness-Bad für jung und alt



- Passt in jede Badewanne
- Keine aufwendige Installation
- SEV-geprüft

Das **echte** THERM○FONTE®

Luftsprudel-Massagebad

- * Wohltuende Entspannung und Auflockerung
- * Intensivierung der Hautdurchblutung
- * Gezielte Massage der Rücken-Muskulatur
- * Verbessert die Wirkung Ihrer Badezusätze

Fordern Sie noch heute Ihre Gratis-Dokumentation an.

Baumann Beltron GmbH, 9527 Niederhelfenschwil
Tel. 073 47 13 03 (leider kein Vertreterbesuch möglich)



Ilva Oehler: Des Lebens bessere Hälfte

Herderbücherei Band 754, Serie «...besonders für Leserinnen», Fr. 5.90

Viele Frauen empfinden das Älterwerden als Unglück, zu Unrecht, wie die Zürcher Gynäkologin Ilva Oehler zeigt. Sie nennt die Jahre über 40 sogar «des Lebens bessere Hälfte». Die Ängste, die mit dem Schritt in diese Lebensphase verbunden sind, entspringen nach ihrer ärztlichen Beobachtung meist Voreingenommenheiten und Vorurteilen. Sie tragen dazu bei, dass die neue Freiheit der zweiten Lebensphase nicht gesehen und nicht erlebt wird.

Wer freilich dieses neue Glück erfahren will, kann sich nicht mit einigen kosmetischen Korrekturen begnügen. Er muss bereit sein, Vorurteile über Bord zu werfen und seine Einstellung zum Älterwerden zu verändern. Darum liefert Ilva Oehler kein Rezeptbuch, sondern ein Konzeptbuch, das zu einer wirklichen Neuorientierung führen kann. Es ist geschrieben aus einer langen ärztlichen Erfahrung und aus persönlicher Reife. Sicher kann es vielen Frauen helfen, die zweite Lebenshälfte positiv zu erleben.

Dr. med. B. Rothschild: Seele in Not

Ein Informationsbuch und Ratgeber über den Umgang mit psychischen Notsituationen

Fachverlag AG, Zürich, Fr. 16.50

Wie verhält man sich richtig, wenn jemand im Alkoholrausch gewalttätig zu werden droht? Was steckt eigentlich hinter der eifersüchtigen Aggression unter Geschwistern und wie begegnet man ihr erfolgversprechend? Welches ist der richtige Umgang mit Depressionen? Was ist zu tun, wenn Halbwüchsi-

ge «ausflippen»? Wie steht man einem Menschen bei, der uns von seinem Leid erzählt, das ihn so schwer belastet, dass er nicht mehr weiterleben will? Wie stellt man sich am besten ein zu Grossvater und Grossmutter, die mit zunehmendem Alter immer wunderlicher werden? Wo kann man selber helfen, wann müssen Fachleute beigezogen werden? Kurz: Was muss man in schweren Lebenslagen über seelische Störungen wissen?

Der Autor schreibt in seiner Einleitung unter anderem: «Der Entschluss, dieses Buch zu schreiben, entstand aus dem Bedürfnis heraus, einmal etwas über Psychiatrie zu schreiben, das dem Laien und der Allgemeinheit auch praktisch nützlich sein kann. Der Beitrag der Angehörigen, der Arbeitskollegen, des Fach- und Betreuungspersonals sowie der ganzen Beziehungswelt für die Entstehung, Vermeidung und Behandlung psychischer Störungen ist unbestritten, also müssen sie irgendwo auch klare Informationen beziehen können. Aber auch die Betroffenen, die psychisch Kranken, haben ein Recht darauf, zu erfahren, was ihre Krankheit ist, wie sie von Medizinern verstanden wird und welche Ansprüche sie stellen sollen und können.»

Das Buch ist übersichtlich gestaltet, mit ausführlichem Sachregister, das es jeweils erleichtert, das interessierende Problem von allen Seiten her aufzuspüren und auszuleuchten. Keine, nicht einfachste und nicht schwierigste, Problemkreise werden ausgespart oder umgangen. So findet sich Information über kaum erkennbare seelisch bedingte Funktionsstörungen im Alltag bis zur Darstellung schwerer psychischer Krankheitszustände, immer begleitet von Verhaltensempfehlungen und -regeln. Zahlreiche Illustrationen unterstützen ausgezeichnet die allgemeine Verständlichkeit.

Rothschild schliesst mit Gedanken über «Vorurteile und Fehlmeinungen» psychischen Krankheiten gegenüber sowie

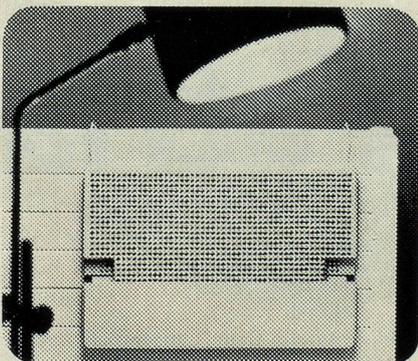
mit einer Zusammenfassung all dessen, was Betroffene und deren Angehörige über rechtliche Probleme im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung wissen müssen: Zurechnungsfähigkeit, Bevormundung, arbeits- und versicherungsrechtliche Fragen, Konsequenzen einer Klinikeinweisung, Patientenrechte usw.

Alex Comfort: Die Zukunft des Alters

Albert Müller Verlag AG, Rüslikon, Fr. 29.80

«Wenn Ihr Arzt zu Ihnen sagt, in Ihrem Alter habe man eben dieses oder jenes Gebrechen – dann wechseln Sie den Arzt.» – «Lassen Sie sich keine herablassende Behandlung gefallen!» – «Wehren Sie sich für Ihre Rechte!» – Dr. Alex Comfort kämpft in dem Buch für ein besseres Leben im Alter. Älter werden – alt werden – ist für die meisten Leute ein Problem. Comfort zeigt den Weg zu seiner Lösung: Was das Altern in unserem Kulturkreis schwierig macht, ist in erster Linie die falsche Einstellung der Gesellschaft zu ihren älteren Mitgliedern. Man hält alte Menschen von vornherein für körperlich und geistig gebrechlich, erniedrigt sie zu Betreuungsobjekten, traut ihnen keine Leistungsfähigkeit mehr zu. Und wer selbst in die Nähe des Alters kommt, wird durch diese auch ihm angewöhnte Haltung in die missliche Rolle gedrängt, die er zu erwarten gelehrt wurde. Der Autor weist nach, dass wir nicht nach dem Kalender zu altern brauchen, dass ältere Menschen «einfach nur schon länger da sind» und durch Erfahrung mehr als wett machen können, was ihnen vielleicht an reiner Körperkraft abgeht. In alphabetisch angeordneten Abschnitten behandelt Comfort klar, einleuchtend und oft überraschend alle Seiten des Älterwerdens – er zeigt Lösungen für Probleme und ermuntert zu einem Kampf, der uns alle angeht, zum Kampf um ein starkes, lebensfrohes und selbstbewusstes Alter.

STÖCKLI gesunde Luft
Casana
Luftbefeuchter



Die einfachen, problemlosen Luftbefeuchter **ohne jeglichen Energieverbrauch!**

Unter den verschiedenen Modellen und Grössen finden Sie für jeden Raum einen passenden Verdunster.

Erhältlich in allen Geschäften der Eisenwaren- oder Hausaltbranche.



Hersteller:
A. & J. Stöckli AG
Metall- und Plastikwarenfabrik
8754 Netstal

Zentralblatt des SGF

Zentralpräsidentin:
B. Steinmann-Wichser
«Al Sambuco»
Via al Segnale 20, 6612 Ascona
Telefon 093 352789

Redaktion:
Frau Jolanda Senn-Gartmann
Ralligweg 10, 3012 Bern
Telefon 031 235475
(Manuskripte an diese Adresse)

Druck und Verlag:
Büchler+Co AG, 3084 Wabern
Telefon 031 541111

Inserate:
Büchler-Inseratregie
3084 Wabern
Tel. 031 541111, Telex 32697
Sachbearbeiterin: Ruth Schmutz
Druckauflage: 9900 Ex.

Abonnemente:
Mitglieder Fr. 9.-
Nichtmitglieder Fr. 10.-
Bestellungen an:
Büchler+Co AG, 3084 Wabern
Telefon 031 541111
PC-Konto 30-286
Sachbearbeiterin: Ida Trachsel

Die Zeitschrift erscheint monatlich. Nachdruck des Inhalts unter Quellenangabe gestattet.

Postschecknummern:
Zentralkasse des SGF:
30-1188 Bern
Adoptivkindervermittlung:
80-24270 Zürich
Gartenbauschule Niederlenz:
50-1778 Aarau
Stiftung Schweiz, Ferienheime
«Für Mutter und Kind»
80-13747 Zürich

18.1-212051

SCHWEIZ LANDESBIBLIOTHEK

HALLWYLSTR 15
3003 BERN

Adressberichtigungen nach A 1, Nr. 179 melden

SGF Zentralblatt

AZ/PP

CH - 3084 Wabern

Abonnement poste

Imprimé à taxe réduite

Patria

Ihre Sicherheit

Als Kunde der Patria finden Sie Sicherheit durch umfassenden Versicherungsschutz.

Als Mitarbeiter der Patria geniessen Sie die Sicherheit eines grossen Unternehmens.

Wenden Sie sich an uns, wir geben Ihnen unverbindlich Auskunft über die beruflichen Möglichkeiten in der Versicherungsbranche, sei es im Aussen- oder Innendienst.

Wir freuen uns auf eine Kontaktnahme.

102 Jahre Patria

Schweizerische Lebensversicherungs-Gesellschaft auf Gegenseitigkeit

Generaldirektion

St. Alban-Anlage 26, 4002 Basel, Tel.: 061 22 55 11

Generalagenturen in

Aarau, Basel, Bern, Biel, Chur, Delémont, Frauenfeld, Fribourg, Genf, Langenthal, Lausanne, Liestal, Lugano, Luzern, Morges, Neuchâtel, Rapperswil, Rorschach, St. Gallen, Schaffhausen, Sion, Solothurn, Sursee, Thun, Vevey, Winterthur, Zug, Zürich.