

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 76 (1998)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Gute Zeiten - schlechte Zeiten  
**Autor:** Frösch-Suter, Trudy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725336>

### **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:** 29.03.2025

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



Trudy Frösch-Suter war bis vor vier Jahren Budgetberaterin bei der «Zeitlupe» (Rund ums Geld) und gab 80jährig diese Tätigkeit auf.

## Gute Zeiten – schlechte Zeiten

Noch keine Generation hat im Laufe eines Menschenlebens so viele Veränderungen annehmen und durchmachen müssen wie unsere Jahrgänge (3x 20 plus). Rückschau haltend müssen wir feststellen, dass zudem alles in einem solchen Tempo vor sich geht (ging), dass wir – sicher «Gelehrigen» – kaum mehr nachkommen. Ich denke da zum Beispiel an das Computer-Zeitalter, welches uns mit ungeheurer Reklame schmackhaft gemacht wird. Da ich eine Leseratte bin, lieber den menschlichen, persönlichen Kontakt suche, kann ich auf diese Errungenschaft verzichten. Sehr wahrscheinlich spielt auch mein Alter dabei eine (grosse) Rolle.

### Gute Zeiten

Uns Alten geht es – im Gegensatz zu früher – gut, sehr gut. Dank der AHV haben wir kaum finanzielle Sorgen (es gibt ja Ergänzungsleistungen, Renten – und Sparkapital). So können wir uns Dinge leisten, von denen wir früher nicht zu träumen wagten. Ich denke da vor allem an den fahrbaren Untersatz, an tolle Ferienreisen in aller Herren Länder, Unterhaltungen, an komfortables Wohnen usw. Vieles ist uns schon zur Gewohnheit geworden. Wir nehmen alles als selbstverständlich hin. Also sollten wir alle doch restlos glücklich sein. Sind wir es?

### Trübe Tage

Ja, wenn eben das Altwerden nicht mit Gebrechen, Krankheit, Invalidität, mit (Rheuma-)Schmerzen in den meisten Fällen, verbunden wäre. Glücklicherweise – laut Radio – noch mit über 95 Jahren seinen Haushalt selbst «managt», auf gut Deutsch – besorgt. Ich würde mich als normale Durchschnittsfrau bezeichnen. Es ist mir aber, obwohl ich fast 10 Jahre jünger bin, nicht möglich, ganz ohne Hilfe auszukommen. Ich bezahle deshalb seit mehr als einem Jahr eine «Perle». Diese nimmt mir die Arbeiten ab, welche mich, besonders meinen Rücken, zu stark belasten. Mein Hausarzt schrieb in seinem letzten Bericht, ich hätte innert Jahresfrist zehn (10!) Zentimeter an Grösse eingebüsst (Osteoporose, Knochenschwund). Kein Wunder, scheinen mir die oberen Tablare im Küchenschrank so weit oben in der Höhe, dass ich mit fremder Hilfe «umräumen» muss. Kein Wunder, dass ich beim Heimkommen vom Einkaufen solche Mühe mit dem Treppensteigen habe. Kein Wunder, dass mein Gedächtnis löchriger wird und der Name einer alten, guten Bekannten mir erst drei Minuten nach dem Kreuzen auf der Strasse einfällt. Ich habe mir angewöhnt, sofort meinen Namen zu sagen, wenn ich merke, dass mein Gegenüber krampfhaft danach sucht. Aber ... hols der Kuckuck, die geben mir alle zur Antwort: «Ja, ja, ich weiss Ihren Namen schon.» Sie sagen mir aber den ihrigen nicht, und ich stehe da als vergessliche Alte.

«Früher», ja früher, da kleidete ich mich innert weniger Minuten an. Hopp, hopp, und schon war alles an seinem Platz. Und jetzt! Da muss ich an schlechten Tagen knorzen, die reinsten Verrenkungen machen, bis Strümpfe und lange Hosen sitzen. Ich weiss jetzt auch, weshalb ältere Frauen fast alle (im Winter) Hosen – lange Hosen – tragen. Sie geben wärmer. Und Wärme haben wir «3x 20-jährigen plus» mehr und mehr nötig. Nicht nur «heizbare» Wärme.

### Der Trick vom Frosch im Nidleglas

Je älter wir werden, desto mehr Verwandte, Bekannte und Freunde sterben. Mit jedem Tod geht ein Stück von unserem Lebenskuchen weg. Er wird kleiner und kleiner. Ich sehe und erlebe aber, dass im Alter die Sorgen, die Küm-

mernisse nicht einfach beiseite geschoben werden können. Wir Deutschschweizer haben ohnehin den Drang zum «Chümmerlen». Ich lerne gegenwärtig, wieder Freude am Leben zu haben, froh zu sein, dass ich noch in meiner geliebten Wohnung haushalten darf und den Trick kenne mit dem Frosch im Nidleglas, der stampft und hüpfet, bis es Anke gibt.

P.S. Ich bin letzte Woche (mit fachkundiger Begleitung) in ein Möbelschäft gegangen und habe dort einen Designersessel (zum Fernsehen) und neue Polster gekauft. Die Stube wird ausgeräumt und neu möbliert. Ich bin – obwohl die Lieferfrist zwei Monate dauert – seither «aufgestellt» und denke im Innern als Entschuldigung: «Schliesslich müssen die Erben auch etwas Rechtes bekommen!»

Tschüss!

Trudy Frösch

Ein gutes Gefühl



STÖCKLIN KUR- UND GESUNDHEITSFERIEN

Abano • Montegrotto  
Ischia • Montecatini

Nur bei uns: Haus-Abholdienst

unser Hit

INFORMATIONSREISEN

nach Abano-Montegrotto  
5. / 12. / 19. Oktober 1998  
2. November 1998

5 Tage DZ/VP Fr. 550.-

Verlangen Sie unseren detaillierten Katalog über Kur- und Gesundheitsferien

Stöcklin Kurreisen, 8002 Zürich  
Beethovenstr. 49, Tel. 01 201 92 20