

Kaplan A. Flury

ABC für Senioren

Lebensfroh in die zweite Lebenshälfte

Mit 12 Abbildungen

2. Auflage

Albert Müller Verlag
Rüschlikon-Zürich • Stuttgart • Wien

Inhalt

- 19 Alter Menschen, die zufrieden und glücklich sind, strahlen vor allem auf unsere Jugend eine grössere Kraft aus, als sie selbst glauben.
- 20 Altersheim Ältere Menschen, die sich zu einer solchen Lebensgemeinschaft finden und mit dem Tag und der Gemeinsamkeit etwas anzufangen wissen, können sehr glücklich sein.
- 22 Alters-
nachmittage Seniorentreffen bringen Freude und Freunde. Sie sind dann am wertvollsten, wenn man auch selbst etwas zum gemeinschaftlichen Erlebnis beiträgt.
- 24 Arzt Der Arzt kann dann am besten helfen, wenn man ihm mit Vertrauen begegnet und seine Anweisungen befolgt. Unsere Mithilfe erleichtert ihm die Arbeit.
- 27 Beredsamkeit Zwei Dinge sind wichtig für ein gutes Gespräch: ein wertvolles Thema und das Zuhörenkönnen.

- 30 Besuche Ein Besucher darf sich wie zu Hause fühlen, muss aber auch wissen, wann er wieder gehen soll. Das erhält lange Freundschaften.
- 33 Briefe Briefe sind mehr als nur geschriebene Worte; sie bringen spürbar menschliche Zuneigung «um Ausdruck.
- 34 Bücher Bücher sind lebenswürdige und gesprächige Freunde. Sie sind aber stumm, solange sie ungelesen im Regal stehen.
- 36 Carfahrten Unbeschwertes, geselliges Reisen in einem modernen Bus ist ein herrliches Erlebnis, das man noch nach Wochen immer wieder aus der Erinnerung nacherleben kann.
- 37 Christentum Wer nicht mehr sein will als einfach nur Mensch, ist immer auch ein guter Christ.
- 39 Chronisches Leiden Man kann in jeder Lebenslage viel Schönes erleben und tun. Man muß sich nur Mühe geben, seine Möglichkeiten zu erkennen.

- 41 Dorf oder Stadt Ein einziger Baum mitten in der Großstadt ist ein wunderbares Zeugnis der Natur, aber man muß ihn sehen.
- 44 Durchhalten Wer nicht gefordert wird, zweifelt bald an seiner Kraft. Nehmen Sie die Herausforderung des ^Lebens jeden Tag an.
- 46 Einladungen Nicht die kostbare Einrichtung oder die reiche Tafel, sondern zufriedene Menschen beleben ein Haus.
- 48 Einsamkeit Einsamkeit ist ein köstliches Geschenk. Man muß nur mit der Zeit und mit der Stille etwas anzufangen wissen.
- 51 Enkel Zufriedene und verständige Großeltern sind die besten Erzieher ihrer Enkelkinder. Ob sie das auch wissen?
- 54 Erholung Erholung und Urlaub sind nicht dasselbe. Ein Erholungsaufenthalt gibt neue Kraft für Leib und Seele.

- 56 Fertiggerichte Wie aus Großmutter's Küche?
Nein, nur nach eigenen Rezepten
und aus dein eigenen Topf be-
kommt das Essen seinen ganz be-
sonderen Geschmack.
- 57 Festtage Wer nicht gibt, bekommt auch
nichts. Ein zufriedene? Alltag ist
wertvoller als künstlich organisier-
te Festlichkeiten.
- 59 Gastfreund-
schaft Der beste Dank an einen liebens-
würdigen Gastfreund besteht dar-
in, auch ihn einmal einzuladen.
- 61 Geiz Wer im Seniorenalter geizig wird,
verschenkt Gesundheit und Le-
bensfreude und zahlt drauf.
- 62 Glaube Glauben heißt: etwas für wahr
halten, das man selbst nicht über-
prüfen kann, und ist ein Zeichen
demütiger Unterordnung, die
aber glücklich macht.
- 66 Grundsätze Eine fixe Idee ist noch kein
Grundsatz. Echte Grundsätze sind
mit der Erfahrung der Jahre form-
bar wie der Ton in der Hand des
Töpfers.

- 70 Haustiere Es gäbe keine Jugendprobleme, wenn die Menschen sich um die Kinder ebenso sehr sorgen würden wie um die Haustiere.
- 71 Heimlichkeiten Wer nichts Unrechtes zu verbergen hat, darf mit offenem Gemüt vor die Menschen hintreten. Böse Kritik soll uns nie kümmern, wenn wir unsere Pflicht tun.
- 75 Hilfeleistungen Der liebe Gott bewertet unsere Liebe und nicht unsere Spenden.
- 78 Hoffnung Hoffnung ist nicht das sinnlose Glauben an Verlorenes, sondern ein Geschenk, welches Kraft und Lebensmut gibt.
- 80 Idealismus Echte Idealisten machen keine Schlagzeilen.
- 83 Inserate Die Werbung kennt unsere Schwächen. Wer die Preise vergleicht, lebt billiger.
- 89 Jugend Es ist gar nicht so leicht, in der heutigen Zeit jung zu sein.
- 92 Kinder Laute, spielende Kinder zeigen die gesunde Unbeschwertheit der Natur. Nur Maschinen machen Lärm.

- 96 Kirche Kirchliche Reformen sind wie schwingende Pendel. Der liebe Gott bleibt immer in der Mitte.
- 97 Kleidung, Körperpflege, Altersturnen Man darf auch im Seniorenalter das Äussere nicht vernachlässigen, sondern soll sich vernünftig modisch und modern kleiden und pflegen. Das gutorganisierte Altersturnen bringt zudem gesunde Beweglichkeit bis ins hohe Alter.
- 100 Kontrollen Den praktischen, technischen Notwendigkeiten im Haus und im alltäglichen Lebensbereich gegenüber darf man niemals nachlässig werden. Kontrollen sind äußerst wichtig, sehr oft sogar lebenswichtig.
- 103 Krankheit Unfälle und Krankheiten können jedem Menschen immer wieder begegnen. Die richtige Einstellung zu solchen Ereignissen und die genaue Befolgung medizinischer Ratschläge bringen aber wieder die volle Gesundheit. Krank werden heißt auch im Seniorenalter nicht krank bleiben.
- 106 Leicht und leichtsinnig Nehmen Sie Ihre Sorgen ernst, aber nicht ernster als sie tatsächlich sind.

- 108 Lust Lebenslust heißt, sich unbeschwert an kleinen Dingen zu freuen. Das paßt zum Alter wie zur Jugend.
- 109 Letztwillige Verfügung Ererbtes Gut bringt nur dann Segen, wenn es mit ehrlichem Herzen verteilt und dankbar ^ friedfertig angenommen wird.
- 111 Medikamente Unser Vertrauen zum Arzt und seiner Therapie gibt jeder Medizin viel zusätzliche Kraft.
- 113 Mitmenschen Jeder Mensch hat das Recht, so zu sein, wie er ist, und die Pflicht, so zu werden, wie Gott ihn gemeint hat. Andere Menschen kann man nicht beurteilen.
- 117 Motorfahrzeuge Vorsicht im Straßenverkehr! Sich hier zu überschätzen, ist unentschuldbarer Leichtsin. Der moderne Verkehr überrollt selbst junge Menschen.
- 120 Nächstenliebe Es ist gar nicht so leicht, etwas zu verschenken. Das größte Zeichen der Nächstenliebe ist das Verzeihen.
- 123 Neuerungen Nicht alles Neue ist gut; nicht alles Alte war besser.

- 125 Osten und Westen Der Wunsch nach Liebe und Frieden ist bei allen Menschen aller Nationen auf der ganzen Welt gleich groß.
- 127 Pastoren Auch Pfarrer sind Menschen. Aber wer weiß das schon?
- 131 Pflanzen Man kann nicht Blumen sprechen lassen und die Menschen nicht verstehen.
- 132 Pflege Ein froher und geduldiger Kranker ist niemals eine Last für den Menschen, der ihn pflegt.
- 135 Qualität und Quantität Nichts auf dieser Welt ist vollkommen. Wer aber mit dem Erreichbaren zufrieden ist, dem wird Vollkommenheit zugerechnet.
- 138 Raumgestaltung Bilder sind Fenster in andere Welten und andere Zeiten.
- 140 Resignation Wer stehenbleibt, verliert. Wer an die Zukunft glaubt, kommt weiter, als er zu hoffen wagt.
- 143 Schlaflosigkeit Schlaflose Stunden können unser Leben bereichern.

1^6 Spielzeug ?> v	Schenken wir den Kindern nicht das, was wir in der Jugend gerne gehabt hätten, sondern das, was sie sich jetzt wünschen.
149 Tante Emmas *• Laden :	Der Gang zum Krämer um die Ecke bedeutet mehr als Einkaufen.
.152 Telefon	Ein herrlicher moderner Weg der Verständigung.
55 Tisch und K Tischgemein- schaft	Ein gutorganisierter Tagesablauf ist im Alter viel wichtiger als man glaubt.
Trauer	Ein gutes Gedenken an liebe Verstorbene heißt, mutig weiterleben.
160 Umstände	Der Blick in die Zukunft läßt vergangene Enttäuschungen vergessen.
164 Urlaub	Unbeschwert genossene Urlaubstage bringen Farbe und Kraft für viele Monate.
169 Verkehrs- unfälle	Beachten Sie immer sorgfältig die Verkehrsregeln. Es nützt nichts, bei einem Unfall im Recht zu sein: den Schaden hat man doch.

- 172 Was sagen
die Leute? Die Jugend soll sich von der Vergangenheit unbelastet eine neue Zukunft bauen können. Nicht nur im Staat, sondern auch in der Familie.
- 176 Wunder Das grösste Wunder in der Welt ist das vielfältige Leben, der Natur als Geschenk unseres Schöpfers.
- 179 XY Das Fernsehen ist eine großartige Lebenshilfe, wenn man sich die richtigen Sendungen aussucht und zugleich auch weiß, wo der Knopf zum Ausschalten ist.
- 181 Zweck-,
losigkeit Frohes und zweckloses Tun kann oft von größter Wichtigkeit sein.