

Zum Tanz nimmt sie den Rollator mit der Hupe

Hedy Langendorf ist bald 100 Jahre alt, körperlich gesund und geistig fit. Wie macht sie das? Mit Fitnessstraining und einer positiven Einstellung, sagt sie. Denn ein einfaches Leben hatte die Wädenswilerin nicht.



Die bald 100-jährige Hedy Langendorf trainiert täglich auf ihrem Hometrainer. Bis vor einem Jahr war sie Mitglied in einem Fitnessclub. Bild: Manuela Matt

Rahel Urech.

ABO+
29.10.2019

 Facebook (17)

Goldgerahmte Bilder zieren die Wände, auf dem Boden liegt ein Orientteppich, und irgendwo tickt eine altmodische Wanduhr. Mitten in der guten Stube sitzt Hedy Langendorf auf dem Hometrainer und tritt kräftig in die Pedale. Sie hat weisse, knapp schulterlange Haare, trägt eine weisse Hose und eine weisse, gemusterte Bluse mit goldenen Knöpfen. «Ich bin ein Bewegungsmensch», sagt sie und hält kurz inne beim Strampeln, um ihren Bizeps zu zeigen. «Da ist nichts schlaff daran, die Muskeln sind fest, ich bin stark.» Sie lacht verschmitzt. Dann legt sie die Fingerspitzen aneinander und biegt die Finger durch. «Sehen Sie? Man hat mir gesagt, dass das fast niemand kann!»

Nicht nur ihrem Körper, auch der klaren, kraftvollen Stimme ist anzumerken, wie vital Hedy Langendorf trotz ihrer bald 100 Jahre noch ist. «Ich halte mich fit», hält sie als Begründung bereit. Jeden Morgen zwischen 6 und 6.30 Uhr setzt sie sich auf ihren Hometrainer, trainiert und schaut sich an ihrem grossen Flachbildfernseher die Nachrichten an. Fast 30 Jahre lang besuchte sie dreimal in der Woche das Schmucki-Fit an der Zugerstrasse und machte Krafttraining. Bis vor einem Jahr. «Man muss es ja nicht übertreiben», sagt sie.



Dass man mit knapp 100 Jahren die Finger durchbiegen kann, sei sehr selten, meint Hedy Langendorf.

Sie kämpfte um ihren Mann

Aufgewachsen ist Hedy Langendorf in Arth am Zugersee mit einem älteren Bruder und einer jüngeren Schwester. Der Vater stammte aus Deutschland und war Handelsreisender. Ihn liebte sie. Mit der Mutter jedoch verstand sie sich nicht: «Sie hatte an allem, was ich tat, etwas auszusetzen.» In der Schule fiel es ihr schwer, stillzusitzen. «Ich war keine gute Schülerin und mochte das Auswendiglernen nicht.»

Auf Order ihrer Mutter absolvierte sie eine Lehre als Damenschneiderin. Gegen deren Willen half sie ab und zu in einem Restaurant auf dem Wädenswiler Berg aus. Welches das war, daran erinnert sie sich heute nicht mehr. Umso mehr jedoch an die erste Begegnung mit ihrem Zukünftigen in diesem Lokal: «Er war ein schöner Mann, Fotograf, gross und schlank, und er gab mir ein grosses Trinkgeld.» Es war 1943, mitten im Zweiten Weltkrieg, als die 23-jährige Hedy sich entschloss, Werner Langendorf zu heiraten. Kurz vor der Heirat jedoch erkrankte ihr Bräutigam an Tuberkulose. «Wir heirateten trotzdem. Ich konnte ihn doch nicht im Stich lassen, nur weil er krank war», sagt Hedy Langendorf. Achteinhalb Jahre verbrachte ihr Mann im Kurhaus Clavadel in Davos.

«Wir heirateten trotzdem. Ich konnte ihn doch nicht im Stich lassen, nur weil er krank war.»

Hedy Langendorf erhielt einen Job in der Lingerie und schaffte es damit, sich und ihren Mann finanziell über Wasser zu halten. «Ich verriet ihm nicht, dass ich arbeitete, sonst hätte er das Geld für Alkohol ausgegeben», sagt sie. Mit Tricks, Umsicht und Beharrlichkeit schaffte sie es, ihren Mann von seiner Alkoholsucht zu befreien. Es war eine harte Zeit für sie, wie es in den Erzählungen durchschimmert. Den Schwierigkeiten zum Trotz aber scheint sie ihren Mann sehr geliebt zu haben.

Nach seiner Genesung kehrten sie nach Wädenswil zurück. Er arbeitete als Fotograf, sie in einem Lebensmittelgeschäft. Als sie 33 Jahre alt war, kam Tochter Corinne zur Welt, später eine weitere Tochter. Doch Hedy Langendorfs Glück hielt nicht an: Die zweite Tochter verstarb mit achteinhalb Jahren an Leukämie. Vier Jahre später folgte ihr Mann. Er wurde nur 51 Jahre alt.

«Sturm der Liebe» mit Cappuccino

Hedy Langendorf verlor die Lust am Leben nicht. In den folgenden Jahren bereiste sie mit einer Freundin die ganze Welt. Heute wohnt sie in ihrem Haus an der Oberdorfstrasse in einer Wohnung. Unterstützt wird sie dabei von der Wohnhilfe. Diesen Monat ist Marta Farkasová aus der Slowakei hier. Sie betreut die bald 100-Jährige rund um die Uhr und nennt sie liebevoll Hedylein. Hedy Langendorf ist froh, dass sie sich gut verstehen. Sie ist sich bewusst: «Es kann jeden Tag zu Ende gehen mit mir.»

«Es kann jeden Tag zu Ende gehen mit mir.»

Ihr Tagesablauf ist immer etwa der gleiche. Sie löst Kreuzworträtsel, spielt Patience oder kümmert sich um die Anliegen der Mieter in ihrem Haus. Immer um 15.10 Uhr schauen sich die beiden Frauen ihre gemeinsame Lieblingsserie «Sturm der Liebe» an, dazu gibt es Cappuccino und Kuchen. Anschliessend gehen sie eine Stunde spazieren. Noch eine Vorliebe teilen die Wohngenossinnen: Sie haben gern asiatisches Essen. Einmal in der Woche holt Marta Farkasová deshalb Essen vom Take-away im Coriander Leaf.

Ein Höhepunkt für Hedy Langendorf ist der allmonatliche Tanz im Hotel du Lac. «Für diese Veranstaltung habe ich mir auf meinem Rollator extra eine Hupe montieren lassen», sagt sie. Wenn sie nicht gerade selbst am Tanzen ist, dann steht sie am Rand der Tanzfläche und trötet. «Das sorgt für gute Stimmung», sagt sie und schmunzelt. «Ich bin eben ein verrücktes Huhn.»