

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1987-1988)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Schlaf dich gesund [Boris Luban-Piozza]

**Autor:** Gauch, Annemarie

### **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:** 05.02.2025

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

**Buchbesprechungen**

**Schlaf dich gesund**

Prof. Dr. med. Boris Luban-Plozza

**Schlaf Dich gesund**

mit einer Anleitung für das Autogene Training und für das Psychosomatische Training



Der Mensch verbringt ungefähr einen Drittel seines Lebens im Schlaf. Schlafen ist eine körperliche und seelische Notwendigkeit. Aber immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen.

Unter dem Titel «SCHLAF DICH GESUND» ist im Hippokrates-Verlag, Stuttgart – in der Schweiz: Antonius-Verlag, Solothurn – ein sehr wertvolles und lehrreiches Buch erschienen. Der psychosomatisch tätige Arzt, Prof. Dr. med. Boris Luban-Plozza, Locarno, befasst sich darin eingehend mit dem Schlaf und seinen Nebenerscheinungen. Sehr eindrücklich und aufschlussreich erklärt er die Physiologie des Schlafes. Er wendet sich auch den verschiedenartigen Schlafgewohnheiten, der Schlafhygiene – als Vorbedingung für einen gesunden und geruhsamen Schlaf – sowie der Bedeutung der Träume zu. Der Hauptteil des Buches ist den Schlafstörungen gewidmet. Diese können die verschiedensten Ursachen haben und in jedem Alter auftreten. Zu deren Überwindung werden nützliche Anleitungen gegeben. Beson-

dere Aufmerksamkeit schenkt der Verfasser den Schlafstörungen im Alter. Es gibt eine ganze Reihe von Hilfsmitteln (Schlaftrunk, Fussbäder, Bürstenmassage usw.), die gerade beim älteren Menschen gute Hilfe leisten können. Auch Zubereitungen aus Baldrian, Passiflora, Kamille usw. wirken häufig ganz ausgezeichnet und sollten unbedingt versucht werden. Eine weitere hilfreiche Möglichkeit sieht B. Luban-Plozza auch im autogenen Training sowie im psychosomatischen Training, die beide sehr ausführlich behandelt sind. Dieses Werk stellt eine gute Hilfe dar beim Vorbeugen, Erkennen und Bewältigen der vielfältigen Schlafstörungen, und es dürften viele Betroffene aus dieser Lektüre einen Gewinn erzielen.

Das Buch, dessen Ertrag ausschliesslich karitativen Zwecken dient, ist für jedermann verständlich geschrieben und sehr zu empfehlen. *Annemarie Gauch*

**Schaut uns an!**



**Porträts von Menschen über Achtzig**



*Fotos Birkhäuser Verlag*

w.sch. Im Verlag Birkhäuser AG ist ein eindrücklich geschriebenes und ausgezeichnet illustriertes Bildbuch über Menschen über Achtzig und ihre Lebensschicksale erschienen. Vera Isler hat im Verlauf von anderthalb Jahren Senioren besucht und mit ihnen gesprochen. Aus diesen Begegnungen gewann sie Verständnis für Lebensprobleme und Gedanken von Senioren aus allen Schichten unseres Volkes. Wir begegnen dem alt Bundesrat, wie auch dem Landwirt, der Künstlerin oder Krankenschwester. Die

Porträts sind mit Liebe und Einfühlungsgabe gestaltet und mit reichhaltigem Bildmaterial ausgestattet. Die meisten Menschen können oder wollen nur schwer zu ihrem Alter stehen. Aber diejenigen, die in diesem Buch stellvertretend dargestellt sind, schauen den Betrachter an: stolz, offen, fragend, wissend: «Das bin ich, so bin ich!» So ist das Buch auch als wertvolle Wegweisung zur sinnvollen Gestaltung des Ruhestandes zu verstehen.

176 Seiten mit vielen Bildern/  
Fr. 48.–