Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 51 (1973)

Heft: 3

Buchbesprechung: Für Sie gelesen

Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

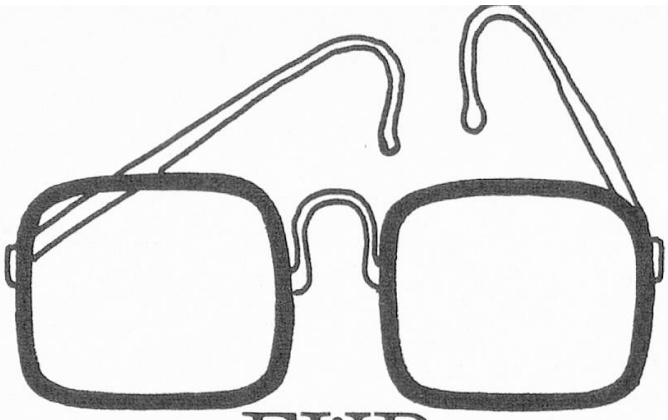
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

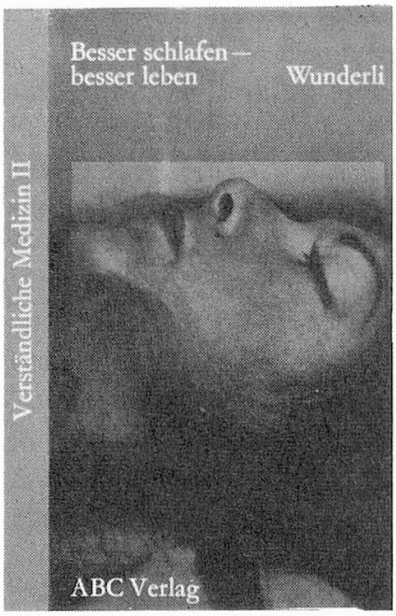
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

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



FÜR SIE GELESEN



Jürg Wunderli
Besser schlafen — besser leben
(ABC-Verlag Zürich, 192 S., Fr. 16.50)

Stadtarzt Dr. Wunderli untersucht in diesem allgemein verständlichen Buch zunächst das Wunder des Bewusstseins und des Schlafs, zeigt dann die Ergebnisse der modernen Schlafforschung, behandelt hierauf die nervösen Störungen, die Schlafmittel und die Voraussetzungen eines gesunden Schlafes und schliesst mit der Behandlung der Schlaflosigkeit. Dabei geht er den Ursachen der Störungen auf den Grund und begründet seine Auffassung, dass Medikamente keine echte Lösung darstellen. Sympathisch berührt die positive Einstellung zu natürlichen Beruhigungsmethoden. *Rk.*

Boris Luban-Plozza
Schlaf Dich gesund
(Antonius-Verlag Solothurn, 44 S., Fr. 3.10)

In der Schriftenreihe «Dienen und Helfen» publizierte der bekannte Gerontologe Prof. Dr. med. Luban-Plozza in Locarno diese hilfreiche Anleitung. Man spürt, dass der erfahrene Arzt dem Schlafproblem oft begegnet ist und sich intensiv damit auseinandergesetzt hat. Seine Ratschläge lesen sich leicht und sind so wertvoll, dass wir diesem Büchlein unseren Hauptartikel entnommen haben. Sie finden ihn — gekürzt — auf den Seiten 6—14 dieser Nummer. *Rk.*

Dr. Siegmund H. May
Der Weg zum glücklichen Alter
(Albert Müller-Verlag, 219 S., Fr. 19.80)

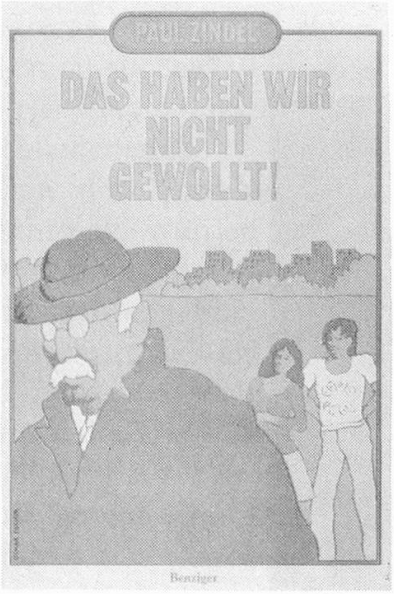
Der amerikanische Arzt Dr. Siegmund May versteht es ausserordentlich gut, dem Leser seines Buches den Weg zu einem glücklichen Alter zu weisen. Aus seiner langjährigen Erfahrung als ärztlicher Betreuer eines grossen

modernen Altersheimes gibt er aufschlussreiche Schilderungen über die vielseitigen Probleme, die das Alter mit sich bringen kann und zeigt gleichzeitig mit vielen Beispielen aus dem täglichen Leben, wie altersbedingte Schwierigkeiten überwunden werden können.
Ferner legt Dr. Siegmund May sehr schön dar, dass das «Altern» nicht einfach ein von Lebensjahren abhängiger Umstand ist, sondern durch eine positive Lebenseinstellung von jedem einzelnen Individuum gesteuert werden kann nach dem Grundsatz: «Jeder ist nur so alt, wie er sich fühlt». Damit lässt er auch erkennen, dass der Lebensabend nicht das Ende der Strasse ist, sondern nur eine Wegbiegung, eine neue Lebensphase, die ihre Eigenart und ihre besondere Schönheit hat. *eg*

Alfred Häsler
Im Schatten des Wohlstandes
(Ex Libris Verlag, 160 S., Fr. 6.80)

Alfred A. Häsler ist bekannt geworden als Journalist und Schriftsteller mit einem besonders klaren Blick für menschliche Probleme. Seine Bücher zeichnen sich aus durch eine glückliche Verbindung von reichem Tatsachenmaterial und verständnisvollen und aufrüttelnden Kommentaren.

Auch dieses Buch über «Das ungelöste Altersproblem in der Schweiz» stützt sich auf viele Gespräche mit Aerzten, Krankenschwestern, Fürsorgerinnen, Behördemitgliedern, Betagten und Vertretern der Stiftung für das Alter und auf mancherlei Statistiken. Die Folgerungen des Verfassers wirken nicht sehr erfreulich: Wenn auch dank AHV die grösste materielle Not beseitigt ist, so sind — abgesehen vom drückenden Wohnungsmangel — noch viele soziologische, psychologische und psychische Probleme zu lösen. *Rk.*



Paul Zindel
Das haben wir nicht gewollt!
(Benziger-Verlag, 200 S., Fr. 13.80)

Der junge amerikanische Schriftsteller schrieb einen Jugendroman, der als «hervorragendstes Buch des Jahres» bezeichnet wurde. Das Thema ist ungewöhnlich: Es ist eines der wenigen Bücher für Heranwachsende, dessen Hauptfigur ein alter Mann ist.
Zwei Jugendliche — Laura und John — machen zufällig die Bekanntschaft des vertrauensseligen Mr. Pignati. Er glaubt ihnen alles, gewährt ihnen grosszügig Gastfreundschaft, wird durch sie und mit ihnen wieder jung. Da missbrauchen die Jungen seine Güte und Harmlosigkeit und enttäuschen ihn damit so grenzenlos, dass er darob zerbricht.
Das spannende, psychologisch hervorragend eingefühlte Buch eignet sich ausgezeichnet als Geschenk für 12—16jährige. *Rk.*