

# Für Sie gelesen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **51 (1973)**

Heft 3

PDF erstellt am: **13.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

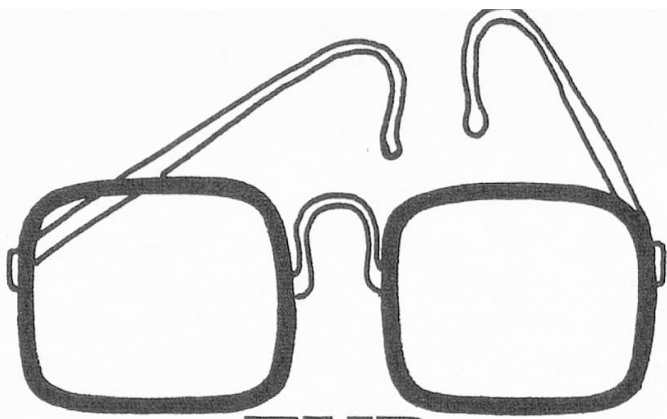
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

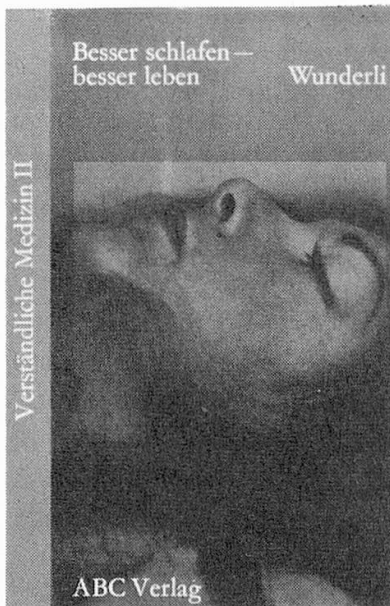
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# 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.*

## Schlaf Dich gesund

B. Luban-Plozza

2. erweiterte Auflage

Antonius-Verlag Solothurn

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

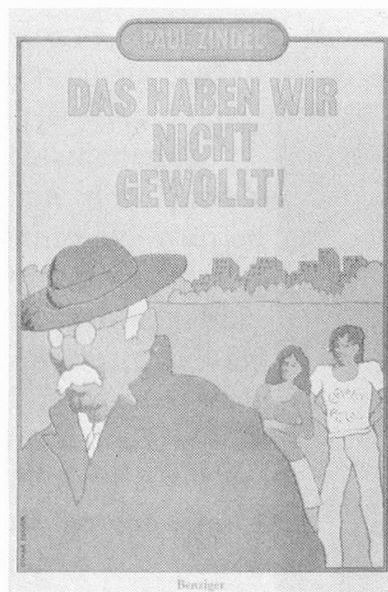


Alfred Häsler  
**Im Schatten des Wohlstandes**  
 (Ex Libris Verlag, 160 S., Fr. 6.80)

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.