Schaut uns an! [Vera Isler]

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

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1987-1988)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

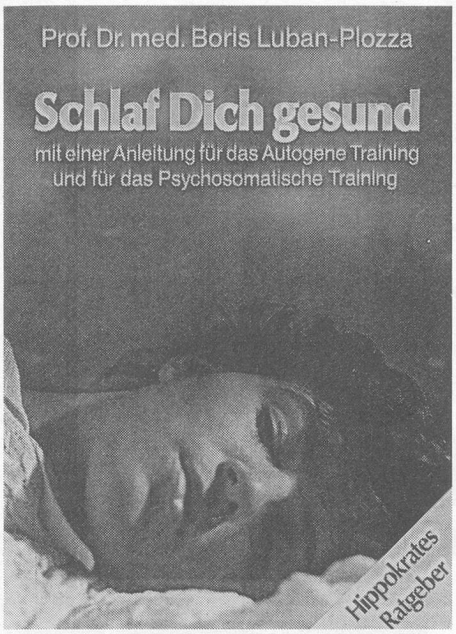
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Buchbesprechungen

Schlaf dich gesund



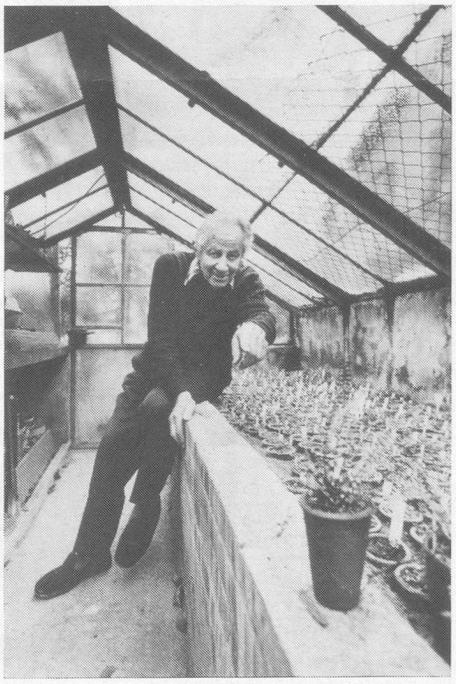
Der Mensch verbringt ungefähr einen Drittel seines Lebens im Schlaf. Schlafen ist eine körperliche und seelische Notwendigkeit. Aber immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen.

Unter dem Tigel «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. Besondere 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.–