

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2007)

Heft: 2

Rubrik: Kulturtipps

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: 24.02.2026

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

Buchtipps

Erkennen, was in uns geschieht

Stiche im Herzen? Auffällige Hautveränderungen? Atemnot bei einfachsten Tätigkeiten? Ständig müde und abgespannt? Mit seinem praxisorientierten Leitfaden will Dr. med. Nicolaus Langloh die Leserinnen sensibilisieren, Veränderungen ihrer Gesundheit in den Anfängen zu entlarven – zu einem Zeitpunkt, wenn Krankheiten bereits erste Warnsignale aussenden, es aber noch Zeit ist, etwas Wirkungsvolles zu unternehmen.

Ob Schwindel, Taumel, Erbrechen, Zittern oder Lähmungen – alle diese SOS-Signale unseres Körpers deuten an, dass möglicherweise etwas nicht in Ordnung ist. Was tun? Langloh informiert verständlich und sachlich über ernst zu nehmende erste Krankheitsanzeichen und deren Folgen.

Dank der übersichtlichen Darstellung finden Leserinnen schnell und gezielt Auskunft zu den individuellen Notsignalen ihres Körpers. Nach Körperteil gegliedert ermöglicht dieses Basiswissen, die Symptome abzuschätzen. So hilft das Handbuch dabei, sich über die häufigsten Krankheiten und Symptome zu informieren und sich so zur rechten Zeit für einen Arztbesuch zu entscheiden.

*Nicolaus Langloh, SOS aus deinem Körper. Drogende Erkrankungen früh erkennen, Orell Füssli Verlag, Zürich 2006. 192 Seiten, 39.80 Franken.
ISBN 3-280-05186-X*

Buchtipps

Denkanstösse zu Tod und Abschied

Menschen, die nur noch fernab von zu Hause sterben, Menschen, die in den schwersten Stunden ihres Lebens die Einsamkeit zu fürchten haben, Angehörige, die nicht mit den schwierigen Fragen von Abschied und Tod zurecht kommen, und Institutionen, die in der Phase des Sterbens ihre professionellen und kassenpflichtigen Serviceleistungen anbieten – das ist die Welt, in der heute gestorben wird.

Die Publizistin Klara Obermüller hat nicht nur im eigenen Umfeld Erfahrungen mit dem Tod und mit Sterbenden gemacht, sie ist auch mit den spirituellen Fragestellungen und mit Problemen von alten und kranken Menschen in besonderem Maße vertraut. Ihre Texte rühren an Dinge, die keine Sentimentalität, aber auch keine falschen Rücksichten und vor allem keine anbiedernden Ratschläge und billigen Tröstungen ertragen. Sie sind brillante und in ihrer Klarheit, Ehrlichkeit und Offenheit auch Mut machende Berichte über die Kunst des Sterbens.

Ihr Buch ist bei allem Realismus auch hoffnungsvoll, aber fern jeglicher Schönfärberei und weit weg von billigen Tröstungsversuchen. Es führt Leserinnen und Leser hin zu den Grundfragen des Lebens und Sterbens und lässt sie dank eigener Erfahrungen in der Sterbegleitung teilhaben an der spirituellen Dimension der wichtigsten Fragestellung des Menschen überhaupt. Ein stilles, ein gescheites, ein souveränes Buch der bekannten Autorin.

*Klara Obermüller, Weder Tag noch Stunde. Nachdenken über Sterben und Tod, Huber Verlag, Frauenfeld 2007.
180 Seiten, 29.80 Franken.
ISBN 978-3-7193-1445-3*

Buchtipps

Von der Steinzeit in die Gegenwart



In den 1960er-Jahren hatte der Fotograf, Kameramann und Journalist Heinz Kindlimann erstmals die Möglichkeit, die Yanomami-Indianer in Amazonien zu besuchen und lange Zeit mit ihnen zu leben. Jetzt, 40 Jahre später, wird seine jüngste Reise in ihr Stammesgebiet zu einem Besuch bei einer sterbenden Kultur.

Das Vordringen der Zivilisation ins Land der Nebelberge Nordwestamazoniens gefährdet eines der letzten noch intakten Urwaldgebiete Brasiliens. Es ist wie die Vertreibung aus dem Paradies: Das Leben der Urbevölkerung – ein Leben ohne Besitzstreben und in Übereinstimmung mit der Natur – gehört bereits der Vergangenheit an.

Kindlimann zeichnet ein eindrückliches Bild der Lebenswelt und der Geschichte der Yanomami und ermöglicht neben Einblicken in eine fremde Welt auch so manchen nachdenklichen Blick auf die eigene westliche Kultur. Die literarische und fotografische Dokumentation seiner Expeditionen – festgehalten in einem einzigartigen, reich bebilderten Band – ist geprägt vom Respekt vor den letzten Jägern und Sammlern dieser Erde.

*Heinz Kindlimann, Geboren in der Steinzeit – Gestorben in der Gegenwart. Reisen ins Land der Yanomami-Indianer, Orell Füssli Verlag, Zürich 2006.
414 Seiten mit 471 Farb- und 120 schwarzweiss Fotos, 89 Franken.
ISBN 3-280-06081-8*

Filmtipp

Jenseits der Erinnerungen

Seit 50 Jahren sind Grant und Fiona Andersson glücklich verheiratet. Von den vereinzelten Seitensprüngen des Hochschullehrers hat seine Ehefrau nie etwas mitbekommen. Gelegentlich macht sie zwar Andeutungen, die für Spannungen sorgen, dennoch verspricht der Lebensabend glücklich zu werden – bis Fiona immer stärker unter Gedächtnisverlust leidet und man Alzheimer bei ihr diagnostiziert. Freiwillig lässt sie sich in ein Altersheim einweisen. Dort ist man auf Fälle wie ihren spezialisiert. Zu den Regeln des Heims gehört, dass Patienten in den ersten 30 Tagen ihres Aufenthalts keinen Besuch empfangen dürfen, damit sie sich ungestört einleben können.

Als Grant seine Frau nach dieser quälend langen Frist erstmals besucht, erkennt Fiona ihn nicht wieder. Ihre ganze Zuneigung gehört jetzt vielmehr Aubrey, einem anderen Heimbewohner. Grant sieht keinen anderen Ausweg, als seinen neuen Status als besorgter Bekannter zu akzeptieren und bei seinen täglichen Besuchen stummer Zeuge eines immer inniger wer-



Vortragsreihe Wohlbefinden im Alter

Die Beratungsstelle «Wohnen im Alter» der Stadt Zürich lädt zu einem Vortragszyklus ein. Stadtrat Robert Neukomm, Vorsteher des Gesundheits- und Umweltdepartements, Direktorinnen und Direktoren, Ärztinnen und Ärzte sowie weitere Fachpersonen informieren über das vorhandene Netz von materiellen und immateriellen Angeboten für die Bevölkerung der Stadt Zürich. Zudem werden weitere, für ältere Menschen interessante Themen diskutiert.

Folgende Daten und Themen sind geplant:
Montag, 4. Juni 2007

Lernen – eine lebenslange Aufgabe
Das Gehirn will trainiert werden
Mit «60 plus» nochmals die Schulbank drücken

Montag, 3. September 2007
Blasenschwäche und was man dagegen tun kann
Blasenprobleme bei Frau und Mann
Behandlungsmöglichkeiten und Vorbeugung

Montag, 3. Dezember 2007
Das Klima im Wandel
Sicherer Umgang mit Lebensmitteln
Schädlinge im Wohnbereich – was tun?
Die Luftqualität in der Stadt Zürich

Durchführung jeweils montags um 14 Uhr im Volkshaus, im Weissen Saal, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich (Tram 8 und Bus 32 bis Helvetiaplatz). Der Eintritt ist gratis. Kontakt: Beratungsstelle Wohnen im Alter, Telefon 044 388 21 21.

Buchtipp

Selber Bestimmen beim Sterben

Wer sich frühzeitig mit dem Tod und seinen Folgen auseinandersetzt, kann wichtige Fragen in Ruhe klären und hinterlässt geregelte Verhältnisse. Der neue Beobachter-Ratgeber «So regeln Sie die letzten Dinge» hilft in einem ersten Teil Menschen, die vor Ihrem Ableben alles im Reinen haben wollen. Und er zeigt im zweiten Teil Angehörigen, wie sie einen Todesfall bewältigen können.

Wie können die Nächsten abgesichert werden? Wie lässt sich ein Streit unter Erben vermeiden? Wo und wie will ich sterben und bestattet werden? Und die Hinterbliebenen, was müssen sie nach dem Tod regeln? Wie werden die Formalitäten

organisiert? Was geschieht mit dem Nachlass? Die Autorin Karin von Flüe beantwortet in diesem neuen Handbuch finanzielle, rechtliche, organisatorische und ethische Fragen zum Tod. Der Ratgeber enthält viele Vorlagen, etwa für Vollmachten, Begünstigungserklärung, Patientenverfügung oder Testament. Checklisten und eine Sammlung von hilfreichen Adressen runden den Ratgeber ab.

Die Rechtsanwältin Karin von Flüe ist im Beobachter-Beratungszentrum verantwortlich für das Familien- und Erbrecht. Sie ist Koautorin von «Abenteuer Familie. Rechtsfragen, Finanzen, Organisation» und dem «ZGB für den Alltag». ■

Karin von Flüe, So regeln Sie die letzten Dinge. Ratgeber für den Todesfall, 160 S., 26 Franken. Beobachter-Buchverlag, Zürich 2006. ISBN 3 85569 352 8. Erhältlich im Buchhandel, beim Beobachter-Buchverlag (Telefon 043 444 53 07, buchverlag@beobachter.ch) oder mit unten stehendem Talon. Als Spezialangebot exklusiv für die Leser/innen von «visit» erhalten Sie das Buch portofrei und sparen so 4 Franken Versandkosten.



Talon

Ich bestelle _____ Exemplar(e) «So regeln Sie die letzten Dinge» portofrei für 26 Franken.

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Bitte Talon senden an:
Pro Senectute Kanton Zürich,
Redaktion «visit», Forchstrasse 145,
Postfach 1381, 8032 Zürich

denden Verhältnisses zwischen Fiona und Aubrey zu werden. Im Laufe der Zeit freundet er sich mit der Pflegerin Kristy an. Was er ihr aus seinem Leben erzählt, lässt vermuten, dass seine aktuelle Situation möglicherweise Züge einer höheren Gerechtigkeit aufweist.

Als Aubreys Frau aus einem Urlaub zurückkehrt und ihren Mann mit sich nach Hause nimmt, ist Fiona verzweifelt. Sie fällt in eine tiefe und fast lebensbedrohliche Depression, und Grant bringt das grösste Opfer seines Lebens, um Fiona doch noch einen glücklichen Lebensabend zu bereiten. ■

«Away from her», Regie: Sarah Polley, 110 Min, Kanada 2006.

Buchtipp

Altern für Anfänger

Die Babyboomer kommen in die Jahre. Diese persönliche Herausforderung lässt viele von ihnen trotz Reife und Lebenserfahrung noch einmal wie blutige Anfänger dastehen. Kein Grund zu verzagen, meinen die Autoren – und helfen mit zahlreichen Tipps, Tricks und einem heiteren Augenzwinkern, die grössten Steine aus dem Weg zu räumen. Den eigenen Lebensstil bewusst zu gestalten und sich den Anfängergeist zu wahren, der immer wieder Mut gibt, neue und ungewohnte Situationen anzupacken, sind nur zwei Beispiele, die beweisen, was schon Picasso wusste: «Man braucht sehr lange, um jung zu werden.» ■

Dirk Getschmann, Heinz-Detlef Scheer, *Altern für Anfänger. Babyboomers Reifeprüfung*, Pendo Verlag, Zürich 2007. 144 Seiten, 16.90 Franken.
ISBN 3-86612-122-9.