

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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 34 (1956)

**Heft:** 1

**Buchbesprechung:** Jahre zählen nicht [Heinz Graupner]

**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:** 24.01.2026

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

quelle vint s'ajouter une fracture du col du fémur. L'opération réussit parfaitement, et le repos imposé qui s'ensuivit permit au pauvre cœur surmené durant tant d'années de se remettre progressivement et de retrouver son rythme normal. Après un stage de trois mois, la brave dame quitta l'hôpital avec sa jambe guérie et un cœur rajeuni. Et qu'on ne croie pas là à une exception: ce n'est qu'un exemple des forces insoupçonnées que possède un organisme, même vieilli, pour se défendre et se régénérer.

Dr A. L. Vischer

## Jahre zählen nicht

«Aelter werden ohne zu altern» lautet der Untertitel des neuen, für jüngere und ältere Menschen bestimmten Buches, in dem Dr. med. Heinz Graupner, München, den vielfachen Ursachen des Alterns nachgeht und an zahlreichen Erfahrungen der modernen Medizin und praktischen Beispielen zeigt, dass wir viel länger jung bleiben können, als wir im allgemeinen annehmen. «Es ist keine Illusion, der wir nachjagen», schreibt der Verfasser im Vorwort, «heute sind wir tatsächlich so weit, dass wir die Jahrzehnte nach der Lebensmitte nicht zu fürchten brauchen und unsere Lebensjahre nicht mit dem Gefühl der Bitternis nachrechnen müssen.» Leicht verständliche, unterhaltende und anregende Ausführungen über alle körperlichen und seelischen Probleme des Alters unserer Zeit, über die Frage der Verjüngungsmedizin, die tägliche Lebensführung, Essen, Trinken, Arbeitsmethoden und Schönheitspflege leiten über zu besonderen Kapiteln, die von Eheführung und Lebenskunst in den Wechseljahren, von der «schöpferischen Krise» und vom Gesundbleiben nach der Krise handeln. Ohne den Leser durch einseitige und kostspielige Reformrezepte zu verwirren, gibt der Verfasser eine grosse Auswahl von praktischen Ratschlägen für das tägliche Leben und verrät, wie wir auf natürliche Weise frisch und beweglich bleiben und den Weg aus den gefürchteten «kritischen Jahren» in eine ausgeglichene und schöpferische zweite Lebenshälfte finden können.

(Dr. Heinz Graupner «Jahre zählen nicht», Keysersche Verlagsbuchhandlung Heidelberg 1954, Ganzleinen, 408 Seiten, Fr. 11.65.)