

Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung
Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter
Band: 51 (1973)
Heft: 2

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: 12.01.2026

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

FÜR SIE GELESEN



Franziska Stengel **Köstliches langes Leben**

(Amandus-Verlag, Wien, 348 S., Fr. 9.90 plus Versandspesen)

Die Wiener Aerztin wurde durch ihr Buch «Von der goldenen Hälfte des Lebens» über 60 000 Käufern zur vertrauenswürdigen Beraterin. In ihrem neuen Werk behandelt sie in ebenso leicht lesbarer Form zahlreiche medizinische, psychologische und allgemeine Fragen. Sie verarbeitet dabei die Erfahrungen einer langen Praxis zu einem hilfreichen Kompendium, das bestimmt wiederum einen grossen Leserkreis finden wird.

Dass die Verfasserin es versteht, sich klar und bildhaft auszudrücken, dass sie aber auch über eine echt wienerische Heiterkeit des Herzens verfügt, das zeigt am besten die Leseprobe ab Seite 8 in dieser Nummer. Einem Teil der Auflage liegt ausserdem ein Verlagsprospekt bei, den wir der Aufmerksamkeit unserer Leser empfehlen. *Rk.*



Friedel Strauss und Paul Clerc **Ernährung in der zweiten Lebenshälfte** (Albert Müller-Verlag, Zürich, 116 S., Fr. 14.80)

Noch gibt es kaum Kochbücher für ältere Menschen. Darum haben eine Diätikerin und ein Arzt hier ein solches geschaffen. Es geht aus von der statistischen Erfahrung, dass jedes Kilo Uebergewicht ein Jahr des Lebens kostet. Die Devise lautet deshalb ab 40: «Vitamine hinauf, Kalorien herunter!» In diesem Sinne zeigt das Buch in leichtverständlichen Worten und farbenfrohen Bildern, wie durch eine neuzeitliche und gesunde Ernährung die Verdauung angeregt und der Kreislauf entlastet werden kann. Dabei spielen vitaminreiche Rohkost, Obst- und Gemüsesäfte und Milchrezepte eine besondere Rolle. Das Buch gibt ausserdem Diät-Hinweise und erleichtert die Verwendung durch ein Rezept-Register. Dieser praktische Ratgeber wird Hausfrauen und Pflegepersonal gute Dienste leisten. *Rk.*

Zur Dämmerstunde

(Eine Buchreihe aus dem Ex-Libris-Verlag)

Aus dieser Buchreihe stammt die kleine Gaunergeschichte in dieser Nummer. Der Ex-Libris-Verlag hält für betagtere Interessierte eine Anzahl sogenannter Grossdruck-Bücher bereit, die mühelos zu lesen sind. Auch was die Auswahl der Erzählungen betrifft, wurde darauf Rücksicht genommen, dass viele Leser kürzere, in sich abgeschlossene Lektüre einem Roman vorziehen. Manch heitere, manch besinnliche Ge-

schichte von bekannten Autoren möchte ihren Beitrag zur erquicklichen Unterhaltung bieten. Vielfach haben die Erzählungen Erinnerungen zum Inhalt — kleine Episoden, die im Leben der Schriftsteller irgendwann eine Rolle gespielt haben. — Ein Brief vermittelt immer ein Selbstportrait des Schreibers; solche Briefe, die mehr als alltägliches Geplauder sind, finden sich in einem Sonderband vereinigt. Sie verraten Lebensweisheit und Freude am Dasein.

Die folgenden Bände sind zu je Fr. 11.80 erhältlich: **Eine köstliche Spätlese — Die zweite Leserunde — Erquickliche Geschichten — Glückhaftes Erinnern — Postillon des Herzens — Heiteres und Weiteres — Weihnächtliches Lesebuch — Geliebte Freunde.**

hp



Hans Schlumpf
Fitness

(Impress-Verlag, 64 S., Fr. 12.80)

Hans Schlumpf ist diplomierter Sportlehrer und leitender Physiotherapeut an der Klimastation für medizinische Rehabilitation in Gais. Als solcher kennt er die Generationserscheinungen in unserer Wohlstandsgesellschaft wie wenige. Aus seiner Praxis hat er hier in 18 Gruppen 100 Übungen zusammengestellt. Sie lassen sich ohne teure Apparate ausführen, als einzige Hilfsmittel benötigt man gelegentlich einen Stock oder einen Veloschlauch. Und natürlich etwas Willensstärke, um regelmässig kurz zu turnen!

Die Anleitungen sind leicht verständlich und kurz; durch Fotos wird jede Übung veranschaulicht. Das Büchlein ist nicht nur für noch gut bewegliche Altersturner gedacht, es will vor allem Leute in mittleren Jahren die Beweglichkeit erhalten helfen.

Rk.



Grosszügige Grütli-Krankenkasse

Im Aprilheft wiesen wir auf eine Krankenkasse im Aargau hin, die zu ihrem Jubiläum die Eintrittsgrenze von 60 Jahren aufhob. Nunmehr folgt als — unseres Wissens — erste gesamtschweizerische Krankenkasse die «Grütli». Zum 100. Geburtstag hat sich diese grosse Kasse einige publikumsfreundliche Aktionen einfallen lassen. Eine davon betrifft die ältere Generation. Hier der entsprechende Abschnitt aus dem ganzseitigen Inserat:

Deshalb denken wir auch an die ältere Generation: Alle Leute bis zum siebzigsten Lebensjahr können im 1973 der Grütli beitreten. Und alle Grütli-Versicherten, auch die über hundertjährigen, können ungeachtet ihres Alters Spitalversicherungen abschliessen oder ihre bestehenden der Kostenentwicklung anpassen.

Jubiläumsspende für Betagtenheim im Aargau

Aus Anlass ihres 100jährigen Bestehens hat die Firma Siegfried AG in Zofingen, Fabrik chemisch-pharmazeutischer Präparate, der Kulturgesellschaft des Bezirks Zofingen einen Betrag von 150 000 Franken überwiesen. — Diese grosszügige Spende soll für den Bau eines neuen Pflegeheimes für Betagte im Bezirk Zofingen verwendet werden.