

Für Sie gelesen

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

Objekttyp: **BookReview**

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

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

Heft 2

PDF erstellt am: **23.06.2024**

Nutzungsbedingungen

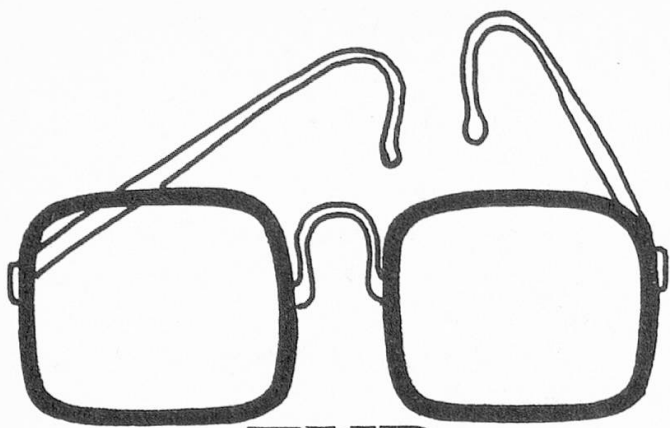
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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



Franziska Stengel
Köstliches langes Leben
(Amandus-Verlag, Wien, 348 S., Fr. 9.90
plus Versandkosten)

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.