

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 61 (1983)
Heft: 5

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

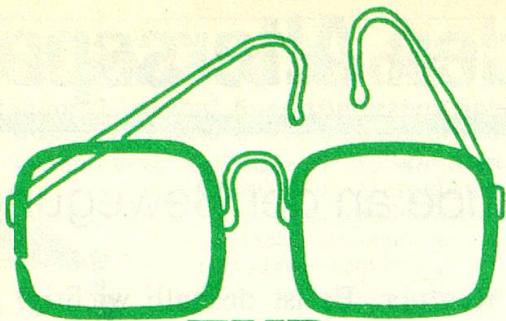
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.01.2026

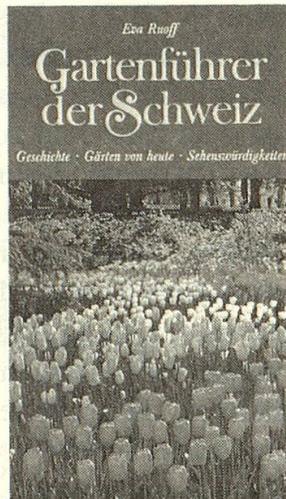
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



FÜR SIE GELESEN

... und das ist nicht nur ein schöner Name, sondern auch ein ernstes Ziel: ein Buch, das Ihnen hilft, Ihre Erinnerung zu erhalten und zu verbessern. Es enthält zahlreiche Tipps und Übungen, die Ihnen helfen, Ihr Gedächtnis zu trainieren und zu erhalten. Es ist ein wertvolles Werkzeug für alle, die sich um ihr Gedächtnis kümmern möchten.

Eva Ruoff
**Gartenführer
der Schweiz**
(Verlag Neue Zürcher
Zeitung,
211 S., Fr. 19.80).



Der erste Teil des wunderschön illustrierten Buches ist der historischen Entwicklung unserer Gärten gewidmet, dem langen Weg von den Pflanzungen der Bronzezeit zu den Baum- und Ziergärten der Klöster.

Im zweiten Teil beschäftigen sich Wissenschaftler und Kenner mit den verschiedenen Gärten unserer Zeit, den Familiengärten, den Friedhöfen, den Bauerngärten, den Iris- und Rosengärten und den in den letzten Jahren immer zahlreicher werdenden Biogärten. Der dritte Teil enthält ein nach Kantonen alphabetisch geordnetes Verzeichnis aller allgemein zugänglichen Gärten. Eine wahre Fundgrube für jeden Pflanzenfreund!

Boris Luban-Plozza
Schlaf dich gesund
(Antonius-Verlag, 96 S., Fr. 6.90)

Wenn Sie Schlafprobleme haben, sich stundenlang im Bett wälzen, bevor Sie in einen unruhigen Schlaf fallen, enthält das Büchlein eine Fülle brauchbarer Ratschläge. Seniorinnen und Senioren, die sich nicht mehr an einen streng gere-

gelten Arbeitstag halten müssen, dürfen sich nach Wunsch zu den Frühaufstehern oder Nachteulen zählen und den Schlafrhythmus selber bestimmen. Die prägnanten Anweisungen für autogenes Training sind absolut überzeugend. «Schlaf dich gesund» zeigt einen gangbaren Weg zum erholsamen Schlaf ohne Chemie.

es



Ladislaus S. Dereskey
**Gedächtnis
bis ins Alter**
(Ariston-Verlag,
187 S., Fr. 29-)

Ein Gedächtnis lässt sich nicht verändern, aber schulen. Experimente und Erfahrungen haben gezeigt, dass der alternde Mensch kein schlechtes Gedächtnis haben muss als ein junger. Um sein jugendliches Gedächtnis zu behalten, ja zu verbessern, bedarf es eines ständigen Trainings. Dereskeys Buch kann entscheidend mithelfen, das Gedächtnis richtig zu schulen, die eigenen Veranlagungen zu erkennen. Er geht ein auf die Rolle der Ernährung, berücksichtigt die Wichtigkeit der Bewegung und erklärt auf leichtfassliche Art und Weise die Wirkung der verschiedenen Medikamente und Drogen, warnt aber ausdrücklich vor einem Wunderglauben an Medikamente.

Margrit Annen-Ruf
s Grossi verzellt
(Murbacher-Verlag, 101 S., Fr. 19.80)

Die während Jahren als Altersturnleiterin in Luzern tätige Autorin beweist mit diesen hübschen Erinnerungen an ihre Grossmutter, dass sie nicht nur turnen, sondern auch fein erzählen kann.

Wer gern und leicht Dialekt liest, wird viel Freude haben an den lustigen und traurigen Begebenheiten. Manche Leserin wird sich an die eigene Grossmutter erinnern, die Kindertränen trocknen und «Ungfell» verhindern konnte. Und falls eine Grossmutter beim besten Willen nicht mehr weiss, was sie erzählen soll, dann eignet sich das angenehm gross gedruckte Buch gut zum Vorlesen.

es

Liliane Giudice
Nerz nach innen
(Eugen-Salzer-Verlag,
88 S., Fr. 9.80)



Drei Begebenheiten zur Weihnacht, heisst der Untertitel für alle drei Erzählungen. Weihnachten, weil den Erzählungen die Besinnung auf eigentlich Wertvolles im Leben und auf eine Wendung gemeinsam ist: Zuerst eine junge Frau, die spürt, dass innere Schönheit äusseren Glanz überstrahlen kann. In der zweiten ein Ehepaar, das sich entschliesst, die Feiertage in selbstgewählter Einsamkeit zu verbringen anstatt im geschäftlichen Trubel. In der dritten Erzählung gelingt es einem jungen Mädchen, einen Vater zu überzeugen, dass die Umwege seines Sohnes «der gerade Weg» waren. Wir sollten an jedem Tag des Jahres dem Mitmenschen so offen entgegentreten können. *es*

Theodor Wieser
Zuinnerst die Piazza
(Verlag NZZ, 156 S., Fr. 28.50)

Der seit 10 Jahren in Rom als Korrespondent der «Neuen Zürcher Zeitung» lebende Autor kennt nicht nur die politischen Irrungen und Wirrungen seines Gastlandes. Als scharfer Beobachter verlässt er immer wieder die Hauptstadt, stöbert in verschlafenen Provinzstädten Kunstwerke auf, fühlt den Puls des Volkes bei ausgelassenen Festen, hält mit sicherem Griffel in 29 Zeichnungen ein unbekanntes Italien fest.

Das Buch wird den eiligen Touristen, der, mit dem Reiseführer in der Hand, von einer Sehenswürdigkeit zur anderen fährt, weniger ansprechen als den wahren Freund unseres südlichen Nachbarlandes, der alle Sinne offen hält für die verborgenen Schönheiten des Landes und das Wesen der Einheimischen. *Rk*

Bestellcoupon

ZL 583

Einsenden an «Zeitlupe», Postfach, 8027 Zürich

— Ex. Eva Ruoff Gartenführer der Schweiz	Fr. 19.80
— Ex. Boris Luban-Plozza Schlaf dich gesund	Fr. 6.90
— Ex. Ladislaus S. Dereskey Gedächtnis bis ins Alter	Fr. 29.—
— Ex. Margrit Annen-Ruf s Grosi verzellt	Fr. 19.80
— Ex. Liliane Giudice Nerz nach innen	Fr. 9.80
— Ex. Theodor Wieser Zuinnerst die Piazza	Fr. 28.50

(Keine Ansichtssendungen)

Frau/Herrn

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Die Auslieferung erfolgt durch
Impressum Buchservice, Dietikon

Mina Eckert
Lieber Onkel Eugen
(im Selbstverlag, 47 S., Fr. 10.—)

Wem die Verse und Erzählungen der Baslerin Mina Eckert lieb sind, wird sich freuen an der Begegnung mit Onkel Eugen, am missratenen Pudding für Herbert, an der feinfühligen Krankenschwester Ninette, am drolligen Hund Baschi und an vielen kleinen Erinnerungen aus Kindheit und «jungen Jahren». Wer zwischen den Zeilen der heiteren, leicht hingetupften Erzählungen zu lesen versteht, wird immer auch eine Spur Wehmut und Trauer finden.

Nie aber nimmt sich die Autorin zu ernst, immer triumphiert das Lächeln. Als ein kleines Mitbringsel ist das Büchlein bestens geeignet.

Zu beziehen bei Pro Senectute Basel, Luftgässlein 1, 4051 Basel