

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 62 (1984)  
**Heft:** 1

**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**

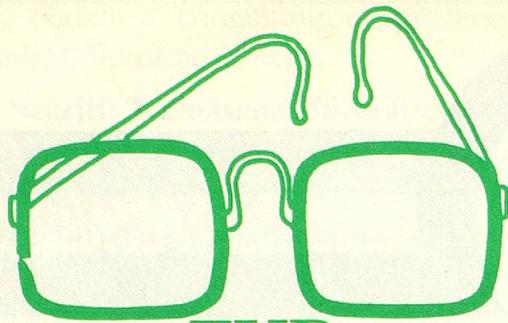
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 06.02.2026

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



## FÜR SIE GELESEN

Gerhard Leibold

### **So behandelt man erfolgreich Rückenschmerzen**

(Bircher-Benner-Verlag, 176 S.,  
26 Abbildungen, Fr. 19.80)

«Ratgeber für Bandscheibenkranke» nennt sich dieses einfach und klar geschriebene Buch, das man nicht nur allen, die an Rückenschmerzen leiden, empfehlen möchte, sondern vor allem auch jenen, die Wirbelsäulenerkrankungen vermeiden möchten, denn vorbeugen ist allemal einfacher als heilen.

Wer die jedem Laien verständlichen Zeichnungen genau betrachtet, wird in Zukunft diesem Zentralorgan des menschlichen Knochen- und Nervensystems mehr Aufmerksamkeit schenken und die vom Arzt vorgeschlagene Therapie nach Kräften unterstützen. Wer anfällig ist für akute Beschwerden (Hexenschuss, Ischias), wird für die im Anhang vorgeschlagenen «Sofortmassnahmen» dankbar sein. Das Buch ist ein Helfer für Gesunde und Kranke. es

A. J. Cronin

### **Der spanische Gärtner**

(Heyne-Bücher, 268 S., Fr. 6.80)

Cronin war ein begabter Erzähler und ausgezeichneter Kenner der menschlichen Seele. Mit Spannung und Anteilnahme verfolgen wir das Schicksal des durch eigene Schuld vereinsamten Mannes, der um die Liebe seines einzigen Kindes wirbt. Als er gewaltsam die Freundschaft des Knaben mit dem jungen spanischen Gärtner zerstört, muss er erkennen, dass der Sohn, der Abhängigkeit entwachsen, seinen Lebensweg ohne ihn gehen wird. Ein unterhaltendes Buch, das zum Nachdenken anregt. es

Lily Pincus  
**Das hohe Alter**  
(Kreuz-Verlag, 178 S.,  
Fr. 20.30)



Im Alter von 83 Jahren wurde Lily Pincus gebeten, über ihre Alterserlebnisse und -erfahrungen zu schreiben. Sie nahm diese Herausforderung an. Sie verglich die Beobachtungen, die sie während langen Jahren als Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin bei Eheproblemen gemacht hatte, mit ihren eigenen Erkenntnissen. Erstaunt entdeckte sie, wie gering das Wissen über Gefühle und Bedürfnisse alter Menschen ist. Mit der ihr eigenen selbstkritischen Haltung wirft sie Positives und Negatives in die Waagschale, sucht nach menschlichem Gewinn in Tagen der Krankheit, des Leides, der Not. Ihre Auseinandersetzung mit dem Tod, dem sie bewusst entgegengeht, ist beispielgebend und sehr tröstlich. es

Hannelore Risch

### **Gott tröstet** (R. Brockhaus Taschenbuch 331, 123 S., Fr. 6.95)



Die Verfasserin wurde mit 36 Jahren Witwe, blieb mit sechs kleinen Kindern zurück. Hier beschreibt sie ehrlich ihren Weg durch die ersten Tage, Wochen, Monate des Alleinseins. Sie zeigt, wie sie den Weg ins Leben zurückfindet, Depressionen überwindet, sich selber wieder eine Freude gönnnt, den Kontakt mit der Umwelt aufnimmt. Bei aller Tapferkeit verbirgt sie nicht, wie schwer dieser Weg ist.

Die ganz in einem lebendigen Glauben wurzelnde Pfarrfrau gibt damit jüngeren, aber auch älteren Witwen eine wertvolle seelsorgerische Hilfe zur Bewältigung der Trauerarbeit. Rk.



Julia Jakob

**Mein kleines Dorf**

(Blaukreuz-Verlag, 96 S., Fr. 13.80)

Als junge Lehrerin wird die Verfasserin als Stellvertreterin für sechs Monate in ein abgelegenes Dorf geholt. Daraus wird schliesslich ein ganzes Lehrerleben unter anfänglich bedrückenden, schier unglaublichen Verhältnissen. Die Ge- wissheit, hiehergeführt worden zu sein, gibt ihr die Kraft zum Durchhalten und schliesslich auch zum Sich-Durchsetzen gegen Trunksucht, Armut und Bosheit. Die Liebe zu den Kindern hält sie bei der Stange. Das schlichte Buch widerspiegelt die Frucht der Treue aus einem gelebten Glauben.

Rk.

Hans Jakob Rinderknecht

**Morgengruss**

(Gotthelf-Verlag, 407 S., Fr. 24.80)

1953 wurde der bekannte Gründer der Heimstätte Boldern (und Vater des Zeitlupe-Redaktors) von Tagungsbesuchern gebeten, seine biblischen Kurzandachten doch aufzuschreiben. So sandte er ihnen die Texte zu. Durch mündliche Werbung stieg die Nachfrage, bald musste ein kleines Monatsheft – der «Boldern-Morgen- gruss» – an Tausende versandt werden. 10 Jahre später – nach der Pensionierung des Leiters – wünschte der Gotthelf-Verlag eine Sammlung herauszugeben, um die eindrücklichsten Bei- spiele zu bewahren. Der handliche Dünndruck- band erfreute sich so grosser Nachfrage, dass immer neue Auflagen nötig wurden, dann war er längere Zeit vergriffen. Da das Interesse für dieses meistverbreitete Schweizer Andachtsbuch nicht nachliess, erschien nun 20 Jahre nach der Erstausgabe die 6. Auflage. Das Geheimnis des Autors besteht in seiner lebensnahen, anschaulichen Auslegung eines Bibelworts und in einer so persönlichen und direkten Ansprache, dass der Leser immer wieder neu gepackt wird.

-ter.

**Bestellcoupon**

ZL 184

Einsenden an: «Zeitlupe», Postfach, 8027 Zürich

— Ex. Gerhard Leibold So behandelt man erfolgreich Rückenschmerzen	Fr. 19.80
— Ex. A. J. Cronin Der spanische Gärtner	Fr. 6.80
— Ex. Lily Pincus Das hohe Alter	Fr. 20.30
— Ex. Hannelore Risch Gott tröstet	Fr. 6.95
— Ex. Julia Jakob Mein kleines Dorf	Fr. 13.80
— Ex. Hans Jakob Rinderknecht Morgengruss	Fr. 24.80
— Ex. Beatrice Zenobi-Lichti Kulinarisches Diabetiker- Handbuch	Fr. 9.90

(Keine Ansichtssendungen)

Frau / Frl. / Herrn

Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Die Auslieferung erfolgt durch  
**Impressum Buchservice Dietikon**

Beatrice Zenobi-Lichti

**Kulinarisches Diabetiker-Handbuch**

(Hermes Süssstoff AG, 171 S., Fr. 9.90)

Für manche Zuckerkranken ist das Kochen eine Plage, denn die Waage ist ihr wichtigstes Küchengerät. Manche Senioren, bei denen der Arzt unvermutet eine Altersdiabetes festgestellt hat, stehen fassungslos vor dem Kochherd, und das Einkaufen wird zu einem schier unüberwindlichen Hindernis. Für jeden Diabetiker und alle, die für Zuckerkranken kochen müssen, ist dieses Handbuch eine ganz grosse Hilfe. Die für Diabetiker lebenswichtigen Begriffe sind leichtverständlich und übersichtlich erklärt. Rezepte für gesunde und kranke Tage, für die Familie und für Alleinstehende, für Senioren und Übergewichtige machen das Kochen zur Freude. Sogar an eine Einkaufsliste mit den unbedingt notwendigen Nahrungsmitteln wurde gedacht.

es

Das Buch kann auch bei den Diabetes-Gesellschaften und der Hermes Süssstoff AG, Ankerstrasse 23, Postfach, 8026 Zürich, bezogen werden.