

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 63 (1985)  
**Heft:** 4

**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:** 18.01.2026

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



Dr. med. Jürg Wunderli

### **Schritte nach Innen**

(Herderbücherei, 126 S., Fr. 7.90)

Sehr persönlich schreibt der schon jung an einem unheilbaren Leiden erkrankte Arzt über seine Meditationserfahrungen. Manche seiner Schritte nach Innen mögen den Lesern auf den richtigen Weg zu sich selber helfen. Auch wer sich nicht zu Meditation und Yoga hingezogen fühlt, wird manche Erkenntnisse und Erfahrungen mit Gewinn überdenken. Denn welcher Mensch fühlt nicht immer wieder das innere Bedürfnis nach Ruhe und Stille, nach Geborgenheit. Das Buch schenkt etwas von jener Harmonie weiter, die der Autor auf seinem Weg nach Innen gewonnen hat.

es



Elisabeth Kübler-Ross

### **Die unsichtbaren Freunde**

(Oesch-Verlag, 32 S., Fr. 19.80)

Wenn heute wieder offen über Sterben und Tod gesprochen wird, so ist das zum grossen Teil das Verdienst von Elisabeth Kübler-Ross. Viel mehr, als gemeinhin angenommen wird, beschäftigen sich auch Kinder mit Gedanken an den Tod. Mit diesem sehr schönen Bilderbuch kann ihnen Antwort auf ihre Fragen gegeben werden. Madlaina Rothmayr hat die zarten, verständlichen Bilder gemalt, die den einfachen Text begleiten, der Kindern, aber auch Erwachsenen die Angst vor dem Tod nehmen kann.

es

Chantal Gallo

### **Gesunde Körnerkost**

(Heyne-Verlag, 217 S., Fr. 6.80)



Kochbücher werden gegenwärtig fast verschlungen wie Kriminalromane. Statt nach dem Täter wird nach dem bekömmlichsten Rezept gesucht. Eine amüsante Tätigkeit und eine lehrreiche dazu. Im vorliegenden Kochbüchlein zum Beispiel finden wir neben allerhand «knusprigen» Brotrezepten verschiedene Vorschläge für Mais-, Hirse- und Linsengerichte, die während des Krieges auf manchem Tisch zu finden waren. Bei der täglichen Frage «Was soll ich denn kochen?» sollten wir uns daran erinnern. Im Kapitel «ABC der Körnerküche» finden wir von Agar-Agar über Ballaststoffe bis zu Spurenelemente und Vollwertnahrung viel Wissenswertes aus der modernen Ernährungslehre.

es



Ernst Reinhardt (Hrsg.)

### **Ruedi Walter**

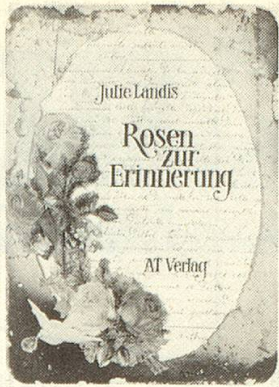
(Friedrich Reinhardt Verlag, 128 S., Fr. 24.80)

Ruedi Walter ist Träger des Reinhart-Ringes, der höchsten Auszeichnung, welche die Schweiz einem Bühnenkünstler zuerkennt. Er ist ganz bestimmt der bekannteste und beliebteste Schauspieler unseres Landes und verdient beide Ehrungen, die der Fachwelt und jene des Publikums. Er verdient sie als Mensch und als Schauspieler. Die Stationen seines Lebens werden kurz aufgezeichnet. Wer weiss denn schon, dass Ruedi Walter ein erfolgreicher Kaufmann war und «Theater» nur als Hobby betrieb? Bisher unveröffentlichte Fotos aus den Jugendjahren machen uns mit dem unbekannten Ruedi Walter vertraut. Wir lesen, was Freunde und Kollegen über den Künstler erzählen, und nehmen so teil an einem nicht immer leichten Schauspielerleben.

Julie Landis

**Rosen zur Erinnerung**

(AT-Verlag, 61 S.,  
Fr. 22.—)



Zu allen Zeiten und mit allen Materialien wurde versucht, die Vergänglichkeit der Königin der Blumen zu überwinden. Dichter haben ihre Schönheit gepriesen, und junge Mädchen haben Rosenblätter gepresst und aufbewahrt. Aber wir bewundern auch die gläsernen Rosen, die gestickten, gewobenen, jene aus Seide und Samt, die unvergänglichen in den Armen einer steinernen Figur und die verblassten im Poesiealbum. Begleitet werden die Rosenbilder von Rosengedichten aus vielen Jahrhunderten, aus vielen Ländern. Es fehlen nicht die blumigen Verse aus dem Poesiealbum mit den passenden Bildchen, es fehlt auch nicht das schöne Märchen von Oscar Wilde «Die Nachtigall und die Rose». Ein schmaler Band für alle, die Unvergängliches lieben.

es

Karl Jacobs (Hrsg.)

**Grosseltern und Enkel**

(Richardz' Geschenk-  
bibliothek; Grossdruck-  
buch, 196 S., Fr. 21.20)



Während die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern gelegentlich recht gespannt sind, harmonisieren Enkel und Grosseltern meistens vorzüglich. Erinnerungen an Grosseltern begleiten durch das ganze Leben und vergolden manches Kindheitserlebnis. Grosseltern werden sich beim Lesen dieser Erzählungen, ob fröhliche oder traurige, an ihre eigene Kindheit erinnern. Manches, was die bekannten Autoren über Grosseltern zu berichten haben, wird ihnen jetzt, da sie selber dazugehören, vertrauter erscheinen. Einige Erzählungen können auch den Enkeln vorgelesen werden, denn wenn Grosseltern Geschichten von Grosseltern lesen, so ist das besonders schön.

es

**Bestellcoupon**

ZL 485

Einsenden an: «Zeitlupe», Postfach, 8027 Zürich

— Ex.	Dr. med. Jürg Wunderli Schritte nach Innen	Fr. 7.90
— Ex.	Elisabeth Kübler-Ross Die unsichtbaren Freunde	Fr. 19.80
— Ex.	Chantal Gallo Gesunde Körnerkost	Fr. 6.80
— Ex.	Ernst Reinhardt (Hrsg.) Ruedi Walter	Fr. 24.80
— Ex.	Julie Landis Rosen zur Erinnerung	Fr. 22.—
— Ex.	Karl Jacob Grosseltern und Enkel	Fr. 21.20
— Ex.	Walter Meier Durch Jahr und Leben	Fr. 14.50

(Keine Ansichtssendungen, bitte weder Bargeld  
noch Briefmarken senden)

Frau/ Frl./ Herrn

Vorname

Strasse/ Nr.

PLZ/ Ort

Die Auslieferung erfolgt mit Rechnung durch  
Impressum Buchservice Dietikon

Walter Meier

**Durch Jahr und Leben**

(Buchverlag Druckerei Wetzikon, 94 S.,  
Fr. 14.50)

Wer Gedichte sucht zum Vorlesen oder Vortragen, dem möge der schmale Band empfohlen sein. Die Verse sind teils schriftdeutsch, teils in Zürcher Oberländer Mundart geschrieben, die sich aber gewiss manchen anderen Dialekten angleichen lässt. Walter Meier erlebt die Jahreszeiten und Feste auf seinem Bauernhof im Zürcher Oberland, er schreibt von vertrautem Geschehen, von seinem Alltag, von jenen Wundern der Natur und des Lebens, denen sich Menschen in den Städten entfremdet haben. Die durchwegs kurzen, einfachen Gedichte bringen uns den Jahreslauf wieder näher, und auch alles Schöne und Traurige, das unseren Jahren Gewicht gibt. Dem kleinsten, unscheinbarsten Ereignis vermag Walter Meier Freude abzugewinnen.

es