

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 67 (1989)
Heft: 3

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

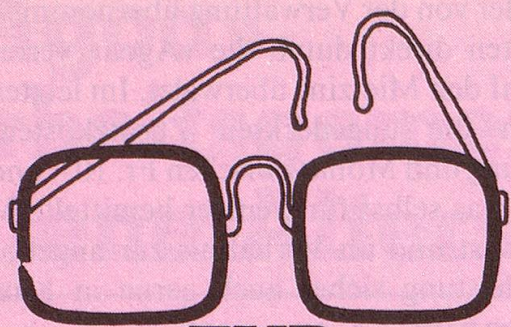
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.01.2026

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



FÜR
SIE GELESEN



Bettina Selby

Ah Agala!

(Schweizer Verlagshaus,
Zürich, 338 S., Fr. 36.80)

Stur und ängstlich ist sie nicht, die Autorin dieses lebendig geschriebenen Buches! Mit viel Begeisterung erzählt Bettina Selby von ihrer abenteuerlichen Reise, welche sie per Fahrrad von Kairo bis zu den Quellen des weissen Nils in der ugandischen Ortschaft Jinja geführt hat. Auf eigene Faust, nur gerade mit dem Allernotwendigsten ausgestattet, hat sie sich auf ihr knallrotes, selbst entworfenes Agala – was auf arabisch «Fahrrad» heisst – geschwungen und ist losgeradelt. Mehr als 7000 Kilometer hat sie so zurückgelegt und mitunter überraschende Bekanntschaften geschlossen. Höchst selten musste sie im mitgebrachten Zelt übernachten, fast immer wurde ihr von Einheimischen freiwillig und grossherzig Kost und Logis angeboten. Obwohl die hygienischen Verhältnisse nicht immer über alle Zweifel erhaben waren und das Essen oft nicht ihrem Geschmack entsprach, nahm sie wenn immer möglich gerne an. Schliesslich ging es ihr ja nicht nur um ein «Abradeln» der vorgenommenen Strecke. Sie wollte Land und Leute kennenlernen und davon berichten können. Das Ergebnis ist dieser aussergewöhnliche Reisebericht, eine reizvolle Mischung von persönlichen Erlebnissen und genau recherchierten Begegnungen mit der ägyptischen und afrikanischen Kultur.

ytk

Bernhard Hornung

Schmunzel Lexikon, Band 4

(Gnom-Verlag, Zollikon, 186 S., Fr. 10.50)

Allerlei Plagiate, Gestohlenes und Gefundenes, Kopiertes und Nachempfundenes von A–Z enthält dieses handliche Büchlein. Herausgegeben wird es im Eigenverlag des passionierten Sprüchesammlers. Seit mehr als 50 Jahren schaut er dem Volk aufs Maul, sammelt Kalenderzettel und durchstöbert Zeitschriften, Bücher und Inserate nach Wissenswertem und Schmunzelverdächtigem. Schon vier Bändchen konnten mit dem unerschöpflichen Sammelgut gefüllt werden und erfreuen sich grosser Nachfrage.

Zu bestellen bei Bernhard Hornung, Alte Landstrasse 109, 8702 Zollikon, Tel. 01/391 57 40.

Dr. med. Martin
Middeke / Edita Pospisil /
Dr. med. Klaus Völker

Bluthochdruck senken ohne Medikamente

(Georg Thieme Verlag,
Stuttgart, 168 S.,
Fr. 23.–)



Der von einem Facharzt, einer Ernährungswissenschaftlerin und einem Sportarzt herausgegebene Ratgeber beschreibt in allgemeinverständlicher Sprache Risikofaktoren und Ursachen für Bluthochdruck und zeigt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten auf. Dabei fehlen Massnahmen für die Selbstkontrolle des Blutdrucks ebenso wenig wie eine ganze Reihe von Rezepten für salzarme, kaliumreiche Ernährung. Ein Kapitel ist dem Thema Sport gewidmet und macht deutlich, dass es für Menschen mit hohem Blutdruck geeignete und weniger geeignete körperliche Betätigungen gibt. Bei allen Tips für eine Blutdrucksenkung ohne Medikamente sind die Autoren des Buches durchaus der Meinung, dass in schweren Fällen eine medikamentöse Behandlung unumgänglich ist. Eine Übersicht über die gängigsten Substanzen in der medikamentösen Blutdrucksenkung ist deshalb ebenfalls im Buch enthalten und gibt Auskunft über die Wirkungsart und die möglichen Nebenwirkungen von einzelnen Medikamentengruppen.

ytk

Adolf Guggenbühl-Craig
**Die Ehe ist tot,
 lang lebe die Ehe**
 (Schweizer Spiegel
 Verlag, 145 S.,
 Fr. 27.80)



Empfehlenswert ist der Paperback von Adolf Guggenheim nicht nur deshalb, weil das letzte Kapitel vom älteren Ehepaar handelt. Der Autor beschreibt die Entwicklung und die verschiedenen Formen der Ehe über die Jahrtausende und analysiert die Ehe in unserer heutigen Zeit. Er spricht über die Ehe aus, was viele nicht einmal zu denken wagen und verhilft dadurch zu einem ehrlicheren Umgang mit sich selber und mit seinem Partner. Gerade heute, wo man die Möglichkeit hat, noch viele Jahre mit seinem Partner zusammen leben zu können, kann es wichtig sein, über diese Probleme nachzudenken und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen.

zk

Walter Ludin
**Selig
 die Gelassenen**
 (Rex-Verlag Luzern/
 Stuttgart, 42 S.,
 Fr. 16.80)



Dieses schmale Grossdruck-Bändchen ist eine wahre Fundgrube von Lebenshilfen. Auf unaufdringliche, unterhaltsame Art und Weise werden wir als Leser angehalten, über uns und unsere Lebenseinstellung nachzudenken und Bilanz zu ziehen, wie oft wir unseren Alltag selbstverschuldet und unnötigerweise erschweren. Oder gehören wir etwa zu jenen Glücklichen, die das Leben immer mit positiven Augen sehen oder etwa zu jenen Unbeschwerten, die ganz sich selbst sein können und sich nicht durch auferlegte Zwänge und Erwartungen von anderen Menschen beeinflussen lassen? Walter Ludin gibt keine Fertigrezepte für eine gelasseneren Bewältigung des Alltags; er selbst ist ja noch auf der Suche nach Gelassenheit. Aber seine Gedankengänge und treffend eingestreuten Zitate sind nicht nur lesens-, sondern auch lebenswert! ytk

Bestellcoupon

ZL 389

Einsenden an: «Zeitlupe», Bücherbestellung,
 Postfach, 8027 Zürich

- | | | |
|---------|---|-----------|
| ___ Ex. | Bettina Selby
Ah Agala! | Fr. 36.80 |
| ___ Ex. | Middeke/ Pospisil/ Völker
Bluthochdruck
senken ohne Medikamente | Fr. 23.— |
| ___ Ex. | Adolf Guggenbühl-Craig
Die Ehe ist tot,
lang lebe die Ehe | Fr. 27.80 |
| ___ Ex. | Walter Ludin
Selig die Gelassenen | Fr. 16.80 |
| ___ Ex. | Viktor Jenny/ Georges Zeller
Naturgesund | Fr. 22.80 |

(Keine Ansichtssendungen, bitte weder Bargeld
 noch Briefmarken senden.)

Frau/ Fr./ Herrn _____

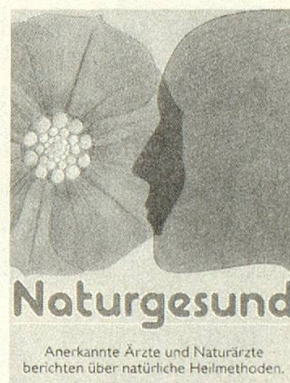
Vorname _____

Strasse/ Nr. _____

PLZ/ Ort _____

Die Auslieferung erfolgt mit Rechnung durch
 Impressum Buchservice Dietikon.

Viktor Jenny/
 Georges Zeller
Naturgesund
 (AT Verlag Aarau,
 189 S., Fr. 22.80)



Anfang dieses Jahres strahlten die Fernseh-
 anstalten von Deutschland, Österreich und der
 Schweiz eine 13teilige Folge zum Thema «Na-
 türliche Heilkunde» aus. Im eben erschienenen
 Begleitbuch zu dieser Sendung sind die vorge-
 stellten Diagnose-Möglichkeiten und verschie-
 dene Heilverfahren zu einem übersichtlichen
 Nachschlagewerk zusammengefügt. Ergänzt
 werden die einzelnen Kapitel mit Beispielen von
 Krankengeschichten aus der Praxis. Eine Über-
 sicht über die gesetzlichen Grundlagen von
 Krankenkassen und Naturheilkunde sowie eine
 Adressliste von Verbänden, Gesellschaften und
 Vereinigungen aus den verschiedensten Berei-
 chen der Naturheilkunde schliessen das infor-
 mative Werk ab. ytk