

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

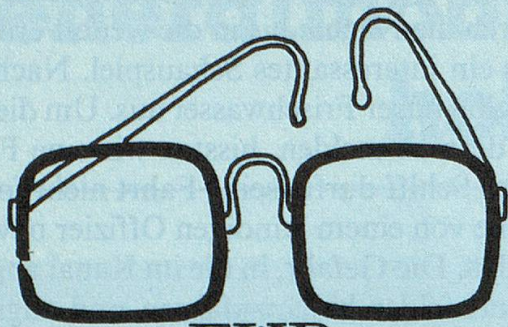
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.04.2026

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



FÜR  
SIE GELESEN

Gerhard Schulz-Ranck  
**Mit 109 auf Achse.  
Senioren machen  
Schlagzeilen.**  
*Rosenheimer Verlag,  
Rosenheim, 95 S.,  
Fr. 16.70*



Quasi zu seinem 80. Geburtstag hat Gerhard Schulz-Ranck das unterhaltsame Rosenheimer Raritäten-Bändchen herausgegeben. Jahrelang hat er Zeitungen nach Meldungen durchforstet, in welchen Senioren Schlagzeilen machen. Ein Teil der «Beute», nämlich gegen 100 kurze Artikel und Zitate, ist nun in Grossdruckschrift wiedergegeben und vom bekannten Illustrator G. Bri in witzige Bilder umgesetzt. Sicher, die abgedruckten Lebensgewohnheiten und Leistungen betagter Menschen entsprechen nicht dem Durchschnitt und sind wohl kaum Massstab für das eigene Alter. Aber für Staunen und Erheiterung sorgen die «Heldentaten» alleweil: Da liest man beispielsweise von einem 123jährigen, der in einer Fernsehsendung allen Ernstes seinem Wunsch nach einer 18- bis 35jährigen Heiratspartnerin Ausdruck verleiht, oder von einer 88jährigen, die per Handkantenschlag prompt und ohne mit der Wimper zu zucken ein fünf Zentimeter dickes Brett zerschlagen haben soll!

ytk

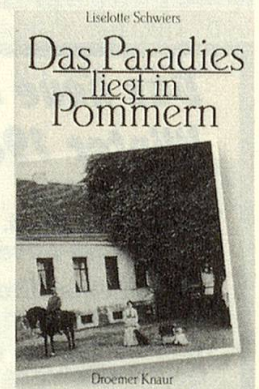
Jacqueline Fessel /  
Margrit Sulzberger  
**Schweizer Vollwert-Fibel**  
*Midena Verlag, Rombach,  
95 S., Fr. 16.80*



Vollwertkost ist heutzutage in aller Munde, und das Angebot an Kursen und Literatur ist dementsprechend gross. Die Schweizer Vollwert-Fibel von Jacqueline Fessler und der Gesundheitsberaterin Margrit Sulzberger ist sehr schön aufgemacht und übersichtlich gestaltet. Im ersten Teil werden Ernährungsfragen diskutiert und in den Zusammenhang mit Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden gestellt. Der zweite Teil führt den Leser in 13 Schritten in die Grundlagen der Vollwertkost ein und enthält 18 «gluschtige» Rezepte zum Ausprobieren. Abgeschlossen wird die Vollwert-Fibel mit einer recht umfassenden Liste von Kochkursangeboten, einer Auswahl von Kochbüchern und Institutionen, welche sich mit gesunder Ernährung befassen.

ytk

Liselotte Schwiers  
**Das Paradies liegt  
in Pommern**  
*Droemer Knaur Verlag,  
München, 159 S.,  
Fr. 24.10*



Die 1905 geborene Liselotte Schwiers, Mutter der Schauspieler Ellen und Holger Schwiers, hält Rückschau auf ihre Kindheit und die Jungmädchenjahre. In einfacher Sprache, gespickt mit einzelnen Brocken in pommerschem Platt, beschreibt sie das grossbäuerliche Leben auf einem Rittergut in Hinterpommern. Tiere und Menschen nehmen Gestalt an und werden zu Vertrauten des Lesers, die Zeit zwischen 1910 und 1925 wird wieder lebendig. Locker folgt die Erzählerin dem Jahresablauf und beschreibt, eingebettet in ihre eigene Entwicklungsgeschichte, die ländlichen Sitten und Bräuche, wie sie anfangs unseres Jahrhunderts in einer vornehmen Gutsbesitzerfamilie gepflegt wurden.

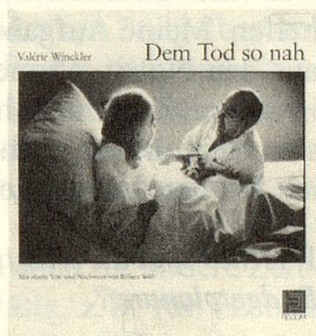
ytk



Philip Awdry / C.S. Nicholis  
**Der graue Star**  
 Georg Thieme Verlag,  
 Stuttgart, 62 S., Fr. 15.70



Der «graue Star» oder «Katarakt» ist eine meist altersbedingte Trübung der Linse. Das gut verständlich geschriebene und reich illustrierte Buch informiert über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten dieser weitverbreiteten Krankheit und ist ein äusserst nützlicher Ratgeber für Patienten, die sich seriös auf eine bevorstehende Star-Operation vorbereiten möchten. Der Operationsvorgang wird schrittweise beschrieben, so dass sich der Betroffene vorstellen kann, was auf ihn zukommt. Ebenso wird darauf hingewiesen, welche Vorsichtsmassnahmen der Operierte zu treffen hat und welche medizinischen Nachbehandlungen vorgenommen werden müssen. ytk



Valérie Winckler  
**Dem Tod so nah**  
 Recom-Verlag, Basel,  
 133 S., Fr. 24.80

Valérie Winckler verbrachte mehrere Monate in Spitälern in und um Paris am Kranken- oder Sterbebett von alten Menschen, von Jugendlichen und von Kindern und machte von ihnen Aufnahmen. Die dabei entstandenen Bilder sind ergreifend und echt. Sie beeindruckten durch menschliche Wärme. Man spürt, dass die Fotografin sich lange mit den Porträtierten, mit der Umgebung und den Betreuern unterhalten hat. Begleitet werden die Bilder von Äusserungen der dargestellten Menschen, der Kranken, der Sterbenden, der Pflegenden. So ist ein Buch entstanden, das mithilft, dem Kranksein, dem Sterben, dem Tod etwas von ihrer Anonymität zu nehmen und sie zu Bestandteilen des Lebens werden zu lassen. zk

## Bestellcoupon

ZL 589

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

- |       |   |           |
|-------|---|-----------|
| — Ex. | Gerhard Schulz-Ranck<br>Mit 109 auf Achse             | Fr. 16.70 |
| — Ex. | J. Fessel / M. Sulzberger<br>Schweizer Vollwert-Fibel | Fr. 16.80 |
| — Ex. | Liselotte Schwiers<br>Das Paradies liegt in Pommern   | Fr. 24.10 |
| — Ex. | Ph. Awdry / C. S. Nicholis<br>Der graue Star          | Fr. 15.70 |
| — Ex. | Valérie Winckler<br>Dem Tod so nah                    | Fr. 24.80 |
| — Ex. | Dr. Ulrich Beer<br>Glück in reifen Jahren             | Fr. 10.—  |

(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.

Dr. Ulrich Beer

### Glück in reifen Jahren

Moewig Verlag, Rastatt, 238 S., Fr. 10.—

Der schriftstellerisch sehr gewandte Psychologe Ulrich Beer zeigt in diesem Buch individuelle und gesellschaftliche Aspekte des Alters auf. Er geht davon aus, dass die Pensionierung eine Chance sein kann, wenn man offen und gezielt auf sie zugeht. Ausführlich beschreibt er, wie dieser Lebensabschnitt vorbereitet werden kann, welche Türen in persönlicher und gesellschaftlicher Hinsicht offenstehen, wie wertvoll der Kontakt zwischen den Generationen sein kann, welche partnerschaftlichen Veränderungen wahrgenommen werden sollten, wie Krisen positiv genutzt werden können und was die Auseinandersetzung mit dem Tod bedeuten kann. Obwohl die vielseitigen Vorschläge, die anschaulichen Beispiele und die oft allzu einfach erscheinenden Problemlösungen keine Allgemeingültigkeit haben, kann das Buch Lebensmut machen und die Beschäftigung mit dem Alter erleichtern oder ergänzen. ytk