

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Bücher

**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:** 19.01.2026

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



Dr. med. Heinz Hillmann

## **Gesund im Alter**

Herder Verlag, Freiburg,  
159 S., Fr. 19.80



Der Autor dieses Buches ist 70 Jahre alt und kennt deshalb die Probleme des Älterwerdens nicht nur aus der jahrzehntelangen Praxis als Arzt, sondern auch aus eigener Erfahrung. Wohl aus diesem Grund geht er in seinen Ausführungen nicht nur auf medizinische Fragen ein. Das Ziel dieses Buches ist es, sich mit dem Altern auseinanderzusetzen und Ratschläge zu geben, wie man diese Lebensphase meistern oder gar zu einer Herausforderung machen kann. Eine wichtige Voraussetzung dazu ist das Wissen um die Körperfunktionen und die natürliche Entwicklung im Laufe des Lebens. Darauf geht der Autor im ersten Teil des Buches ein. Im zweiten Teil wird anhand von verschiedenen Risikofaktoren auf die Grundsätze einer gesunden Lebensweise hingewiesen, während im letzten Teil der Lebenssinn und die Einstellung zu sich und der Umwelt angesprochen wird. ytk

Hilde D. Kathrein (Hrsg.)  
**Als der Urgrossvater die  
Urgrossmutter nahm**  
Eugen Salzer-Verlag,  
Heilbronn,  
320 S., Fr. 33.70



Die Liebe gehört seit eh und je zu den unerschöpflichsten Themen der Literatur. Die in diesem Buch zusammengetragenen 22 «Geschichten um Liebespaare und Eheleute» spielen im Zeitraum von der Wende zum neunzehnten Jahrhundert bis zum Vorabend des Ersten Weltkrieges. Die grosse Zeitspanne, in der die Erzählungen geschrieben wurden, aber auch die ausgewogene Auswahl der Autoren geben einen unterhaltsamen Einblick in die Heiratsgepflogenheiten verschiedener Generationen, Gesellschaftsschich-

ten und Gegenden. Ludwig Auerbachers «Der redliche Hans und die schlaue Grete», Theodor Fontanes «Eine Frau in meinen Jahren», in welcher er die Begegnung zweier reifer Menschen schildert, oder Gotthelfs «Wie Joggeli eine Frau sucht» sind Musterchen der grossen Bandbreite. Aufgelockert wird die Reihe der literarischen Erzählungen durch viele alte Illustrationen und Schilderungen früherer Bräuche um Verlobung und Heirat. ytk

E. Grawehr-  
Fankhauser  
**Hüt isch  
Altersnomittag.**  
*Verse, Gedichte,  
Couplets für Kinder  
und Erwachsene.*  
Neptun Verlag  
Kreuzlingen,  
60 S., Fr. 12.80



Kleine Darbietungen an Altersnachmittagen oder Geburtstagen sind immer wieder gefragt. Anregungen und Vorschläge dazu liefert dieses 60seitige Büchlein. Man findet darin Gratulationsverse für Geburtstage, Gedichte über die «gute alte Zeit» oder das Älterwerden und das Alter. Ein paar Sinnsprüche und Witze runden das Bändchen ab. Die Beiträge, teilweise in Mundart, teilweise in Schriftsprache verfasst, sind heiterer Natur und können von Kindern oder Erwachsenen vorgetragen werden. ytk

Walter Oberer  
**Die Pensionierung**  
Ein Bericht · Edition Hans Erpf

Walter Oberer  
**Die Pensionierung**  
Edition Erpf Bern,  
361 S., Fr. 38.—

Die dritte Lebensphase kann eine inhaltsreiche, sonnige Zeit bedeuten, wenn die Pensionierung nicht bloss als soziale Segnung, sondern vielmehr als neue Aufgabe verstanden wird. Was damit gemeint ist, schildert der Theater- und Literaturkritiker Walter Oberer, ehemaliger Direktor der



Stadttheater Luzern und Bern. «Die Pensionierung» ist kein Roman, sondern die erzählerische Dokumentation eines neuen Lebensabschnittes. Eine Rückblende auch, und eine Frage nach dem Sinn der gelebten Vergangenheit. Eine Aussöhnung mit sich selbst, eine Suche nach neuen Lebensinhalten und letztlich ein wertvolles Vademecum für Senioren, aber auch eine Anregung für die aktive Generation, Sinn und Inhalt des Ruhestandes frühzeitig vorzubereiten. *WS*

Hazehelden  
Meditationsbücher  
**Jeder Tag ist ein Geschenk**

Wilhelm Heyne Verlag,  
München,  
400 S., Fr. 12.80



Dieses handliche Bändchen führt auf sympathische Weise durch ein ganzes Jahr. Es enthält 366 Sinnsprüche und Lebensweisheiten berühmter Männer und Frauen. Diese werden jeweils in einem kleinen Text veranschaulicht und münden auf jeder Seite in eine Frage, die den Leser ermutigt, allgemein über Lebenserfahrung, seine Beziehungen, Enttäuschungen und Bedürfnisse nachzudenken. Der gedankliche Hintergrund dieses Werks ist eine durch und durch positive Lebenseinstellung, so dass jeder Tag zu einer persönlichen kleinen Entdeckungsreise werden kann. Ein Buch, das nie «ausgelesen» ist, sondern immer wieder neue Denkanstösse gibt und sich deshalb auch besonders gut als Geschenk oder Mitbringsel eignet. *ytk*

Kathrin Rüegg  
**Begegnungen**  
Albert Müller Verlag  
Rüschlikon,  
140 S., Fr. 24.80



Das neueste «Tessiner Tagebuch» von Kathrin Rüegg ist den Begegnungen verschiedenster Art gewidmet. Einmal ist es die Begegnung mit sich

selbst, ein andermal die Begegnung mit einem anderen Menschen, mit Tieren, Landschaften oder mit einem neuen Tag, die Anlass zur Geschichte gibt. Ganz wie das Leben selbst sind die einen Begegnungen heiter, andere ärgerlich oder traurig, immer aber bereichern sie den Alltag, machen ihn bunter. Kathrin Rüegg versteht es, ihr Augenmerk auf angeblich Nebensächliches zu lenken und das dabei Empfundene den Leserinnen und Lesern so weiterzugeben, dass man nicht nur das Gefühl hat, bei der Begegnung dabei zu sein, sondern vielleicht plötzlich merkt, dass es auch im eigenen Alltag viele nicht ausgeschöpfte Begegnungen zu erleben gäbe. *ytk*

## Bestellcoupon

**ZL 490**

Einsenden an: «Zeitlupe», Bücherbestellung,  
Postfach 642, 8027 Zürich.

— Ex.	Dr. med. Heinz Hillmann Gesund im Alter	Fr. 19.80
— Ex.	Hilde D. Kathrein Als der Urgrossvater die Urgrossmutter nahm	Fr. 33.70
— Ex.	E. Grawehr-Fankhauser Hüt isch Altersnomittag	Fr. 12.80
— Ex.	Walter Oberer Die Pensionierung	Fr. 38.—
— Ex.	Hazehelden Meditationsbücher Jeder Tag ist ein Geschenk	Fr. 12.80
— Ex.	Kathrin Rüegg Begegnungen	Fr. 24.80

(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.**