

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 72 (1994)
Heft: 5

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: 13.02.2026

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



Jurij Orlow

Ein russisches Leben

dtv Sachbuch, München
ca. 400 S., Fr. 20.90

Eine Autobiographie, die sich liest wie ein Roman. Der Atomphysiker und Dissident Jurij Orlow (70) möchte, dass die Leser in seinen Schilderungen «das Bild von Millionen und Abermillionen anderer Lebensschicksale erkennen und eine Vorstellung bekämen von der russischen Tragödie des 20. Jahrhunderts». Seine Kindheitserinnerungen – sein Vater starb, als er neun war – zeigen, wie schwierig das Leben, d. h. das Überleben in der stalinistischen Zeit war, und wie selbst Kinder als Volksfeinde verhaftet wurden. Dennoch fehlt es ihm nicht an Humor. Schon als Kind lernte er, dass man in der Öffentlichkeit nicht laut reden darf, und als Jugendlicher «die grosse russische Kunst des Zwischen-den-Zeilen-Lessens». In der Chruschtschow-Ära wird er aus der Partei ausgeschlossen und erhält ein Berufsverbot. Sein Widerstand gegen das Sowjet-Regime gipfelt in der Gründung der Helsinki Watch Group. Dies führt zu seiner Verhaftung und zur Verurteilung zu sieben Jahren Lagerhaft und fünf Jahren Verbannung. Ein eindrucksvolles Buch!

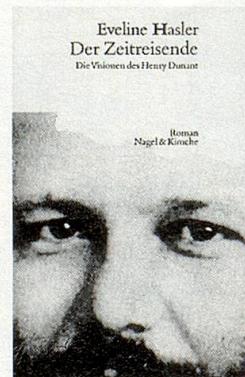
gl

Eveline Hasler

Der Zeitreisende

Die Visionen
des Henry Dunant
Nagel & Kimche,
Frauenfeld
318 S., Fr. 39.80

Die letzten Jahre seines Lebens verbringt Henry Dunant in Heiden und im Lindenbühl bei



46

Trogen. Als Bankrotteur verurteilt, ist er aus Genf geflohen. Geächtet, ja für tot erklärt, werden ihm seine Verdienste um das Rote Kreuz abgesprochen. Eveline Hasler lässt die Figur Henry Dunant aus kleinen Stücken entstehen und seine vielen Facetten blitzzen. Sie zeigt, wie wenig der Prophet im eigenen Lande galt. Wie er zwar seine Ideen überzeugend vertreten konnte, aber unfähig war, die eigenen Interessen zu wahren. 1901 wird Henry Dunant mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet – eine späte Anerkennung seiner Verdienste. Eveline Hasler macht bewusst, dass der Kampf für eine gerechtere Gesellschaft und gegen den Krieg weitergeht.

gl



Prof. Dr. Christoph Rueger

Die musikalische Hausapotheke

Heyne Verlag, München
266 S., Fr. 17.90

Wer hat nicht schon die entspannende oder anregende Wirkung der Musik am eigenen Leib erfahren? Der Untertitel dieses Buches «So nutzen Sie die Heilkraft der Musik in jeder Lebens- und Stimmungslage» sagt, worum es geht: Abschied, Älterwerden, Krankheit, Liebeskummer, Schlafstörungen und Zufriedenheit sind nur einige der Stichworte, zu denen der Autor passende klassische Musik ausgesucht hat. Lesenswert ist auch, was er zu den einzelnen Stücken oder Komponisten zu sagen hat. Das Buch allein bringt aber noch keine «Heilung», hören sollte man die Musik, doch sicher hat jeder Musikliebhaber den einen oder andern Titel in seiner Plattsammlung. Die musikalische Hausapotheke ist übrigens bei Philips auch auf CD erschienen, 2 Schuber (jeder ca. Fr. 150.-) mit je 5 CD im gesamten 11 Stunden Musik.

gl

Oliver Schmidthals (Hrsg.)

die grauen kommen

Chancen eines
anderen Alters

Palette Verlag, Bamberg

256 S., Fr. 27.50

Rentenprobleme, Genuss der späten Freiheit, Pflegeheim, Wohlfahrtsverbände, Altenbewegungen, Kultur, Wohnen, Stadtplanung, Körper, Sexualität – Themen aus einer Sammlung von Aufsätzen zum Alter. Auch wenn sie aus deutscher Sicht geschrieben sind (was vor allem bei rechtlichen Fragen zu unterschiedlichen Schlüssen führen kann), so enthalten sie doch viele nützliche Informationen und Denkanstösse. Insgesamt ein Plädoyer für ein selbstbewusstes Alter.

gl



Lys Wiedmer-Zingg

Heilende Wasser

AT Verlag, Aarau,

224 S., Fr. 29.80

Weit mehr als ein Nachschlagewerk über die Heilbäder der Schweiz ist der vorliegende Band. Von Andeer bis Zurzach führt uns die Autorin mit ihren ausführlichen und sorgfältig recherchierten Schilderungen zu den 19 alphabetisch angeordneten Bädern, welche im Verband Schweizer Badekurorte zusammengefasst sind. In unterhaltsamer Weise erzählt sie Anekdotisches, Historisches, Kulturelles und Geographisches über die einzelnen Kurorte. Zudem gibt ein übersichtlicher Informationsteil auf einen Blick Auskunft über die Lage, Anreise, das Klima, medizinische und therapeutische Angebote, Sportmöglichkeiten und Ausflugsziele eines jeden Heilbades.

ytk



Helle Gotved

Harninkontinenz ist überwindbar

Trias Verlag, Stuttgart

67 S., Fr. 17.40

Inkontinenz – unfreiwilliges Harnlassen – ist ein Problem, das von den Betroffenen, meistens Frauen, oft verschämt verschwiegen wird. Die Gymnastikpädagogin Helle Gotved ermuntert die Betroffenen, selbst etwas zu unternehmen. Sie erklärt die Ursachen der Inkontinenz und gibt praktische Anleitungen zur Behandlung in Form eines Muskeltrainings. Die Übungen, welche die Beckenbodenmuskulatur straffen, sind mit Zeichnungen illustriert und einfach nachvollziehbar. Und dann gilt: Ohne Üben kein Erfolg!

gl



BESTELLCOUPON

ZL 594

an «Zeitlupe», Bücher, Postfach 642, 8027 Zürich

<input type="checkbox"/> Ex.	Jurij Orlow Ein russisches Leben	Fr. 20.90
<input type="checkbox"/> Ex.	Eveline Hasler Der Zeitreisende	Fr. 39.80
<input type="checkbox"/> Ex.	Christoph Rueger Die musikalische Hausapotheke	Fr. 17.90
<input type="checkbox"/> Ex.	Oliver Schmidthals die grauen kommen	Fr. 27.50
<input type="checkbox"/> Ex.	Lys Wiedmer-Zingg Heilende Wasser	Fr. 29.80
<input type="checkbox"/> Ex.	Helle Gotved Harninkontinenz ist überwindbar	Fr. 17.40

(Keine Ansichtssendungen, kein Bargeld senden.)

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Die Auslieferung erfolgt **mit Rechnung** (Buchpreis plus Versandkosten) durch
Impressum Buchservice Schaffhausen.