

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 74 (1996)
Heft: 8

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

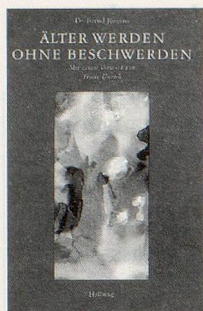
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.03.2026

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



Dr. Bernd Jürgens
Älter werden ohne Beschwerden
 Eine Sammlung natürlicher Methoden zur Verbesserung des Wohlbefindens
 Hallwag Verlag Bern, 235 S., Fr. 39.80

Der Naturheilarzt Dr. Bernd Jürgens listet in diesem Buch naturgemässe Verfahren, Rezepturen und Heilmethoden auf, die er im In- und Ausland gesammelt oder auch direkt von bekannten Naturheilärzten übernommen hat. Anlass zu seinem Werk war eine Zeitungsmeldung, in der berichtet wurde, dass «in der Bundesrepublik Deutschland immer mehr alte Menschen an schleichenden Medikamentenvergiftungen sterben». Das Buch soll aber nicht zur Selbsthilfe bei akuten Problem veranlassen, sondern als Ratgeber für chronische und altersbedingte Beschwerden und Leiden dienen. Es ist verständlich geschrieben und übersichtlich eingeteilt: Die einzelnen Krankheiten sind mit den Therapieangaben alphabetisch geordnet, in einem andern Teil die Kuren, Rezepturen und Methoden beschrieben. Viele Querhinweise und ein ausführliches Register erleichtern die Benutzung des Ratgebers. Was das Buch glaubwürdig macht: Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass Kuren und Naturheilmittel zuerst mit dem Hausarzt abgesprochen werden sollen. *zk*



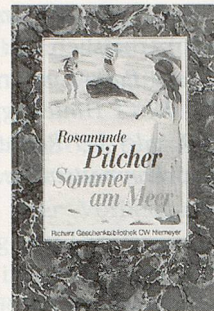
Jürg Schubiger
Haus der Nonna
 Aus einer Kindheit im Tessin
 Limmat Verlag Zürich, 140 S., Fr. 32.–

Das Buch schildert aus der Perspektive eines kleinen Mädchens die Mentalität und die Alltagsgewohnheiten einer kleinen Dorfgemeinschaft im Mendrisiotto. Es ist die Geschichte von Joli Schubiger-Cedraschi, Tochter einer Tessiner Emigrantenfamilie, die in der Vorkriegszeit nach Zürich ausgewandert ist, da es in der Heimat nicht genügend Arbeit gab. Als vierjähriges Mädchen fuhr Joli für längere Zeit zu ihren Verwandten ins Tessin, zur Entlastung ihrer kränklichen Mutter. Im Mittelpunkt des Rückblicks in die 40er Jahre steht Nonna Vittoria, die Grossmutter, um die alles kreist, die weiss, was richtig und was falsch ist, was gut tut und was schaden kann. Doch auch von Nonno Pepp, dem Grossvater, ist die Rede, der der kleinen Enkelin – unter Protest der Nonna – derbe Geschichten von allerlei Spitzbuben erzählt. Joli Schubiger-Cedraschis Erinnerungen zeigen eine wenig bekannte Wirklichkeit des Tessins, die heute weitgehend verschwunden ist. Der Autor der Aufzeichnungen, Jürg Schubiger, hat sich unter anderem mit Kinderbüchern einen Namen gemacht. *ny*



Velma Wallis
Zwei alte Frauen
 Eine Legende von Verrat und Tapferkeit
 Ingrid Klein Verlag Hamburg, 119 S., Fr. 22.–

Velma Wallis hat eine von Generation zu Generation weitergereichte Legende von zwei tapferen alten Indianerfrauen aufgeschrieben. In einem besonders strengen Winter wird der Nomadenstamm von einer Hungersnot heimgesucht. Die Gruppe ist gezwungen, ihr Lager im Norden Alaskas zu verlassen. Der Häuptling beschliesst, die zwei alten Frauen zurückzulassen. Da es niemand wagt, gegen den Beschluss aufzubegehren, bleiben Ch'idzigyaak und Sa' allein und verlassen in der eisigen Wildnis zurück. Während sie sich vorher über jedes Wehwehchen beklagten und an Stöcken gingen, beschliessen sie, nicht aufzugeben, sondern – wenn schon – handelnd zu sterben. Was sie in den folgenden Tagen, Wochen und Monaten erleben und erreichen, schildert die Autorin mit ergreifender Anteilnahme. Ohne die Auswirkungen des Hungers oder die Beschwerden des Alters zu beschönigen, erleben wir als Leserin oder Leser mit, was es heisst, über sich selber hinaus zu wachsen. Es ist ein Buch, das zu Herzen geht und gleichzeitig die eigenen Kräfte und den eigenen Mut stärken kann. *ny*



Rosamunde Pilcher
Sommer am Meer
 Roman in grosser Schrift
 Verlag CW Niemeyer Hameln, 310 S., Fr. 32.–

Wer träumte nicht von einem mit Liebe gewürzten Sommer am Meer? Das leseleichte Buch in grosser Schrift schildert die schicksalshaften Verwicklungen zwischen der jungen Virginia Keiles und dem gutaussehenden Farmer Eustace. Als Virginia nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes Anthony nach Jahren an die malerische Küste von Cornwall zurückkehrt, um dort Ruhe und Abstand zu finden, begegnet sie unverhofft ihrer unerfüllten Jugendliebe Eustace. Bald beginnen sich alte, vergessene geglaubte Gefühle zu regen, und es drängt sich die Frage auf, warum die beiden damals kein Paar geworden sind. Eine entscheidende Rolle spielte Virginias dominante Mutter, der als Schwiegersohn etwas anderes vorschwebte als ein eigenwilliger Landwirt. Wie Virginia schlussendlich doch noch in seinen starken Armen landet, beschreibt Edelkitsch-Erfolgsautorin Rosamunde Pilcher auf gewohnt unterhaltsame, schlummernde Sehnsüchte ansprechende Art. *ny*



Olive Senior
Das Erscheinen der Schlangenfrau

Kurzgeschichten aus Jamaika

Dipa-Verlag Frankfurt am Main, 220 S., Fr. 37.20

Olive Senior ist in Jamaika nicht nur als Journalistin und Herausgeberin akademischer Zeitschriften, sondern auch als Schriftstellerin und Lyrikerin bekannt. Wie sehr sie sich für jamaikanische Geschichte, Identität und Folklore interessiert, geht unter anderem aus ihrem erfolgreichen Kompendium «A-Z of Jamaican Heritage» hervor. Ihr erster Lyrikband weist viele Merkmale auf, die ihr späteres literarisches Schaffen kennzeichnen sollten. Es geht ihr um den Menschen und sein Schicksal und um die gegensätzlichen Positionen von Zerstörung und Bewahrung. Am beliebtesten sind in Jamaika Olive Seniors Kurzgeschichten. Mit dem «Erscheinen der Schlangenfrau» liegt die erste Kurzprosasammlung der Autorin für den deutschen Sprachraum vor. Fast alle Erzählungen spielen in den Bergen, ihr Geschehen reicht von der Gegenwart bis zurück an den Beginn des Jahrhunderts. Ein besonders vieldiskutierter Themenbereich ist in Jamaika der «Fehltritt» junger, unverheirateter Frauen und das Verheimlichen der Schwangerschaft und Mutterschaft aus Angst vor gesellschaftlicher

Ächtung. Am deutlichsten findet sich dieses Thema in «Lily, Lily», einem raffinierten Text, der in der Vielstimmigkeit von Gerüchten, Mutmassungen und Briefen letztlich zum Porträt einer ganzen Dorfgemeinschaft wird. Anhand der ganz gewöhnlichen Sorgen und Nöte, Ängste und Freuden der Bewohnerinnen und Bewohner Jamaikas entsteht ein facettenreiches, keineswegs idyllisches Bild einer im Umbruch befindlichen Gesellschaft.



Dr. Ellis Huber
Liebe statt Valium
Konzepte für eine neue Gesundheitsreform
Knaur Verlag, München, 256 S., Fr. 14.90

Zuwendung, Menschennähe und die grosszügig bemessene Zeit des Arztes gegenüber dem Patienten sind von grundlegender Bedeutung für eine erfolgreiche Heilung, ganz besonders bei älteren Menschen. Diese Ansicht vertritt der 47-jährige deutsche Arzt Dr. Ellis Huber in seinem Buch «Liebe statt Valium – Konzepte für eine Gesundheitsreform». Gemäss seiner Vision, die mit verschiedenen Untersuchungen untermauert wird, können Schmerzen im Leben mit der Hebung des Lebensglücks ebenso gut, wenn nicht gar besser, bekämpft werden wie mit Valium. Es gibt im Körper

BÜCHERCOUPON 8/96

senden an ZEITLUPE, Bücher, Postfach 642, 8027 Zürich

- | | | |
|--------------------------|--|-----------|
| ☐ | Ex. Dr. Bernd Jürgens
Älter werden ohne Beschwerden | Fr. 39.80 |
| ☐ | Ex. Jürg Schubiger
Haus der Nonna | Fr. 32.— |
| ☐ | Ex. Velma Wallis
Zwei alte Frauen | Fr. 22.— |
| ☐ | Ex. Rosamunde Pilcher
Sommer am Meer | Fr. 32.— |
| ☐ | Ex. Olive Senior
Das Erscheinen der Schlangenfrau | Fr. 37.20 |
| ☐ | Ex. Dr. Ellis Huber
Liebe statt Valium | Fr. 14.90 |
| ☐ | Ex. Franz Somm, Max Glinz
Fest der Farben im Blumengarten
(Seite 39) | Fr. 54.— |

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Die Auslieferung erfolgt mit Rechnung (Buchpreis plus Versandkosten) durch IMPRESSUM Buchservice.

des Menschen sowohl krankmachende als auch heilende Kräfte. Dr. Ellis Huber fordert uns auf, aus eigenem Antrieb die gesundheitsfördernden Kräfte in unserem Körper zu stärken. Vor allem im Umgang mit Altersbeschwerden ist weniger Medizin mehr, denn diese sind keine Krankheiten, sondern hängen oft mit

dem natürlichen Alterungsprozess zusammen. Symptome wie Schwindelgefühl, über die ältere Menschen häufig klagen, sind meist auf Einsamkeit und Angst zurückzuführen und mit Medikamenten nicht zu bekämpfen, wohl aber mit veränderten Lebensumständen. *sm*



Beweglichkeit für

Gehbehinderte und Senioren

ab Fr. 5900.–

- sehr leicht bedienbar und fahrerscheinfrei
- unverbindliche Beratung oder Vorführung

Stefan Grüter, Elektrofahrzeuge, 9247 Henau, Telefon 071-951 82 02