Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1988-1989)
Heft: 1

Buchbesprechung: Für Sie notiert
Autor: Schnieper, Werner

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: 14.07.2025

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

Für Sie notiert

Bücher sind gute «Begleiter» durchs Leben. *Foto BaZ-Archiv*

«Ich habe Hunderte von Freunden!»

So der Ausspruch eines Teilnehmers an einer Diskussionsrunde. Mit einigem Staunen und Kopfschütteln wurde er registriert, denn nicht wahr: Freunde zu Hunderten, das ist doch etwas unwahrscheinlich!

Unser Gesprächspartner blieb uns die nähere Erläuterung nicht schuldig: «Diese Freunde finden sich in meinem Bücherschrank, und ich fühle mich ihnen wirklich freundschaftlich verbunden. Sie begleiten mich durch mein Leben, sind auch Gesprächspartner, und ich habe ihnen unendlich viel zu danken: Unterhaltung und Belehrung, Trost und Zuversicht, Freude und Abwechslung.»

Tatsächlich – was wäre unser Leben ohne gute Bücher! *Werner Schnieper*

Einsamer Mond

Hannes Taugwalder: Glendyn-Verlag Aarau (Fr. 24.80)

Hannes Taugwalder – ein echtes Kind seiner Zermatter Heimat – hat sich im schweizerischen Literaturschaffen einen hervorragenden Platz erworben. Ihn beschäftigt der tiefere Sinn unseres Daseins, und er versteht es, seine Gedanken und Erfahrungen in eine lebendige Sprache zu kleiden. So wurde er verdientermassen auch mit dem Literaturpreis ausgezeichnet. In seinem neuen Roman greift er in die Zeit des Zweiten Weltkrieges zurück. Im Mittelpunkt finden wir einen jungen Schweizer, der in London den Krieg, die Liebe, die Engländer und zugleich den Kriegsschauplatz der eigenen Seele erlebt. «Einsamer Mond» bedeutet einen weiteren Glanzpunkt seines literarischen Schaffens.

Wo Europa den Himmel berührt

Gabriele Seitz: Artemis-Verlag Zürich (Fr. 89.–)

Eines der eindrücklichsten Kapitel europäischer Kulturgeschichte bildet die Entdeckung der Alpen. Lange bevor die passionierten Bergsteiger auf den Plan traten, haben Jäger, Naturforscher und Geologen die Welt der Berge kennengelernt, und Dichter wie auch Maler haben die Schönheit dargestellt. Das 238 Seiten umfassende Werk ist mit 188 teils farbigen Abbildungen ausgestattet.

Menschenware – wahre Menschen

Ernst Sieber: Zytglogge-Verlag Bern (25.–)

Wer kennt ihn nicht, unseren Pfarrer Sieber, den engagierten Kämpfer für Menschenrechte und Menschenwürde, für Verständnis und soziale Gerechtigkeit? In seinem neuen Buch berichtet er über den Aufbau der Obdachlosenfamilie im Bunker am Zürcher Helvetiaplatz. Seine Chronik ist von schicksalshafter Bedeutung.

Pässe, Brücken, Pilgerpfade

Max Mittler: Verlag Artemis & Winkler Zürich (ca. Fr. 89.– / erscheint im Mai)

Verkehrsprobleme sind an der Tagesordnung. Wichtig ist aber auch die Besinnung auf historische Verkehrswege der Schweiz wie auch auf alte Pilgerpfade. Max Mittler zeichnet in seinem prächtigen Bilderbuch das schweizerische Teilstück des Jakobsweges von Santiago de Compostela – von Rohrschach über Einsiedeln nach Genf. Besonders eindrucksvoll ist das Dokumentationsmaterial.

Das Buch der Lebensfreude

Oesch Verlag AG Zürich (Fr. 32.80)

Norman Vincent Peale ist zahlreichen Lesern und Leserinnen von AKZENT von seinem Erfolgswerk «Die Kraft des positiven Denkens» her vertraut. Im neuen Buch der Lebensfreude erzählt der fesselnde Verfasser sein bewegtes, an Erfahrung und Einsichten reiches Leben. Nun ist er selbst ins dritte Lebensalter gerutscht, aber seinen Optimismus hat er bewahrt. Er ist nach wie vor von einem unerschütterlichen Glauben an die positiven Kräfte des Universums wie auch des einzelnen Menschen überzeugt. So bedeutet sein Buch nicht bloss eine fesselnde Rückschau auf ein Leben im Dienste der Mitmenschen, sondern bietet uns auch wertvolle Anregungen für die Gestaltung des Ruhestandes. Ein Buch der freudigen Zuversicht, das uns vor Isolation und Resignation zu bewahren vermag, denn: Jeder Tag ist ein Stück Zukunft, das wir sinnvoll gestalten können!

Der Traumagent

Heinrich Kuhn: Lenos-Verlag Basel (26.–)

In eindrücklicher Sprache werden uns Geschichten aus dem Alltag erzählt. Dem Verfasser geht es um die zwischenmenschliche Kommunikation und das Suchen nach Identität. Ein Buch nicht bloss zum Lesen, sondern auch zum Nachdenken und Diskutieren!

Erfolg über sechzig

Oesch Verlag AG Zürich (Fr. 29.80)

Mit Abschluss des sechsten Lebensjahrzehnts rückt die Pensionierung in die Nähe. Dies darf und soll wohl einen Abschluss für das berufliche Wirken und Streben bedeuten, aber zugleich als Neubeginn betrachtet werden. Nun bietet sich Gelegenheit, in eigener Kompetenz, nach eigenem Wunsch und Willen das Leben zu gestalten, das bisher mehr oder minder «gesteuert» wurde. Es bieten sich dazu vielgestaltige Möglichkeiten, die sich um so besser nutzen lassen, je intensiver wir uns auf den Ruhestand vorbereitet haben. Denn auch diese dritte Lebensphase ist als Herausforderung zu bestehen, die wir zu meistern haben. Das im Oesch-Verlag erschienene Werk von Albert M. Myers und Christopher P. Andersen zeigt interessante Möglichkeiten auf. Für «ältere Semester» bietet es ein Vademecum zur Nutzung der erworbenen Lebenserfahrung und damit auch zur Erhöhung unserer Lebensqualität auch im sogenannten «Ruhestand».

Akzente

Schönheit im Alter – eine Frage des Portemonnaies?

Mary Hämmerle

Braucht es Geld, um in Alter gepflegt zu sein? Ist Schönheit überhaupt eine Altersfrage? Die Antworten wollte ich von Frau Mary Hämmerle hören, einer Seniorin, die sich schon immer bewusst mit Körperpflege und Mode auseinandergesetzt hat. Frau Hämmerle hat sich gut auf unser Gespräch vorbereitet, und als ich ihre vielen Notizen sah, entschloss ich mich, die meinigen zu vergessen und sie frei über das Thema berichten zu lassen.

Wasser, viel Wasser und immer wieder Wasser, das meinte sie zu Beginn, sollte dem Körper zugeführt werden. Damit ist ganz allgemein Flüssigkeit gemeint, die Sie nicht nur in Form von Wasser, sondern als Suppe, Gemüse zu sich nehmen können. Auch unsere Haut ist «durstig». Deshalb ist unser «Hahnenburger» immer noch das Beste für die Gesichtspflege. Mit einer guten Feuchtigkeitscrème unterstützt, ist die Haut gut genährt und trocknet weniger aus. Mit dieser Gesichtspflege sind Sie für den ganzen Tag gut gerüstet.

Natürlich können Sie noch mehr für Ihre Haut tun. Auch da weiss Frau Hämmerle guten Rat, der nicht teuer ist. Schon als junges Mädchen hat sie zum Beispiel beim Gurkenrüsten das ohnehin bittere Ende der Gurke zum Einreiben der Gesichtshaut verwendet oder, wenn einmal etwas mehr Zeit zur Verfügung stand, Gurkenscheiben aufgelegt und sie einwirken lassen. Das macht die Haut frisch, und dieses Schönheitsmittel kostet kaum etwas. Ebenso die preiswerte Mandelkleie, die in jeder Apotheke zu haben ist und eine gute Gesichtsmaske zur Reinigung und Hautstraffung abgibt.

Für die besondere Haarpflege empfiehlt Frau Hämmerle eine einfache Packung zum Selbermachen, die Sie auch fürs Gesicht verwenden können:

für trockenes Haar, resp. trockene Haut: Eigelb mit einem Tropfen Öl.

für fettes Haar, resp. fette Haut: Eigelb mit einem Kaffeelöffel Zitronensaft.

Das Ganze jeweils gut durchmischen, auftragen, einwirken lassen und gut auspülen, resp. abwaschen.

Und noch etwas zur Gesichtspflege: Vergessen Sie die Lippen nicht! Ein guter Pomadenstift genügt (es muss kein Lippenstift sein), um schmerzhafte und unschöne Risse zu vermeiden.

Für die Nacht empfiehlt Frau Hämmerle eine einfache Nachtcrème, die ruhig etwas fetter sein darf als die Tagescrème.

Rissige, ausgetrocknete Hände, ein Problem, das junge und alte Menschen speziell im Winter trifft. Auch da gibt's ein Hausmittel. Reiben Sie Ihre Hände nachts, bevor Sie ins Bett gehen, reichlich mit einer fetten, Feuchtigkeit spendenden Handcrème ein, legen Sie ein Paar alte Baumwollhandschuhe an und lassen Sie Ihre Hände den Schönheitsschlaf antreten. Sie werden sehen, am Morgen hat die Haut die Crème aufgenommen und ist sichtbar geschmeidiger geworden.

Dasselbe können Sie übrigens mit den Füssen tun. Überhaupt, die Füsse sollten Sie viel und gut eincrèmen, um Stellen mit harter Haut gar nicht erst aufkommen zu lassen. Zeigt sich doch einmal eine solche, so pflegen Sie diese mit der Fuss-Feile oder einem Bimsstein.

So, jetzt haben wir Ratschläge zur Körperpflege von Kopf bis Fuss erhalten, und meine erste Frage «Braucht es Geld, um im Alter gepflegt zu sein?» ist beantwortet: Sie kommen mit wenigen guten Produkten aus, die nicht teuer sein müssen.

Zum Zweiten: «Ist Schönheit überhaupt eine Altersfrage?» – auch darauf möchte ich eine Antwort. Frau Hämmerle hat keine Mühe, mir klarzumachen, dass Schönheit und Gepflegtsein weniger mit einem teuren Kosmetikkasten zu tun hat, viel mehr mit einer positiven Lebenshaltung, um die wir uns schon als junger Mensch bemühen sollten. Oft sind es auch die selbstverständlichsten Dinge, die zu unserem positiven Erscheinungsbild beitragen: viel Bewegung, wenn möglich an der frischen Luft, wo wir Sauerstoff tanken können; Interesse zeigen für die Umwelt; Anteil nehmen am Geschick anderer.

Wir diskutieren noch einige Zeit weiter und ich realisiere, dass wir nun mehr über Lebensphilosophien reden wie über Schönheitsmittel. Und da liegt wohl auch der Hase im Pfeffer. Wie hat doch Frau Hämmerle gesagt: Schönheit und Gepflegtsein hat viel mit einer positiven Lebenshaltung zu tun. *Silvia Schmid*