

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 52 (1974)
Heft: 1

Buchbesprechung: Für Sie gelesen

Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

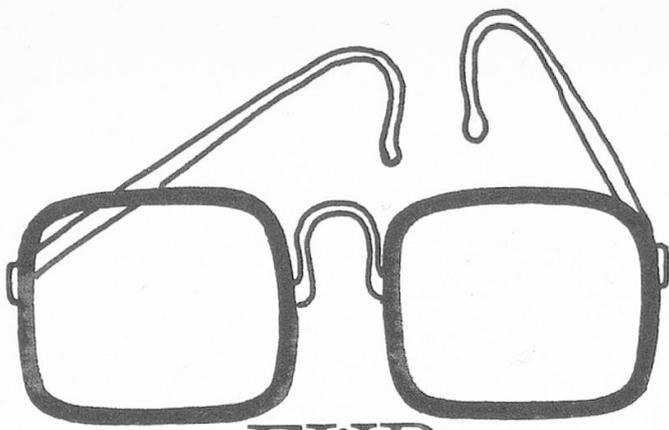
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

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



FÜR SIE GELESEN



Sebastian Leitner

So lernt man lernen

(Herder-Verlag Basel, 317 S., gebunden
Fr. 39.20, Sonderausgabe Fr. 26.60)

Wer ein altes Vorurteil über Bord zu werfen bereit ist, nämlich, dass man im Alter nicht mehr lernen könne (was Hänschen nicht lernt, ...), der lese dieses humorvoll geschriebene Lehrbuch zum Lernen. Durch das Lernen bleiben Sie nicht nur geistig frisch, sondern Sie können z. B. Ihrer französischsprechenden Schwiegertochter eine freudige Ueberraschung bieten, wenn Sie sie plötzlich in ihrer Muttersprache begrüßen, oder vielleicht gehen Sie nach Italien oder Spanien in die Ferien? Ein wenig Italienisch- oder Spanischkenntnisse wären gewiss ganz nützlich. Es muss aber nicht unbedingt eine Sprache sein; mit Sebastian Leitners Lern-

methode können Sie alles lernen, was Sie wollen (das Wollen ist allerdings eine unerlässliche Voraussetzung). Vielleicht lesen Sie das Buch aber auch ganz einfach, um Ihrem Enkel zu zeigen, wie er Professor werden kann!
eg.

Frances King / Dr. med. William F. Herzig
Beweglich bis ins hohe Alter
(Albert Müller-Verlag, Rüschlikon, 142 S.,
Fr. 17.80)

Dass Muskeln und Gelenke, die nicht gebraucht werden, langsam verkümmern bzw. steif werden, weiss jedermann. Wie aber hält man seinen ganzen Körper beweglich? Natürlich durch regelmässiges Training! Das vorliegende Buch beinhaltet zahlreiche, einfache aber wirkungsvolle Uebungen für ältere Menschen zum Bewegen aller Körperteile von Kopf bis Fuss. Zwar haben diese keinen Einfluss auf das Gewicht, aber sie verbessern den Kreislauf und bewahren die verschiedenen Teile des Körpers vor dem Zerfall.

Die mit ärztlicher Unterstützung zusammengetragenen Gymnastikübungen lassen sich zum grossen Teil im Bett oder im Sitzen ausführen. Nicht anstrengen, nicht übertreiben, aber regelmässig üben, mahnt der immer wieder sachte anspornende Text. Besonders geglückt sind auch die anschaulichen Illustrationen.
eg.

Johannes Kuhn

Jahre der Ernte

(Kiefel-Verlag, 48 S., Fr. 3.80)

Der als Rundfunkpfarrer für Württemberg bekanntgewordene Geistliche hat Worte aus der Literatur und aus der Bibel mit eigenen Betrachtungen und guten Fotos zu einem gehaltvollen und hilfreichen Geschenkbändchen vereinigt. Man wird hier manch guten Ratschlag zu einer Bejahung und Bewältigung des Alters finden. Unser Zitat auf der «Oekumene»-Seite möge als Qualitätsmuster dienen.
Rk.