

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 73 (1995)  
**Heft:** 5

**Buchbesprechung:** Bücher

**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**

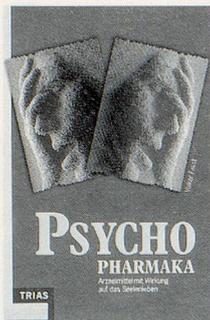
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 02.02.2025

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



**Volker Faust**  
**Psychopharmaka**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart  
 270 S., Fr. 38.70

Arzneimittel mit Wirkung auf das Seelenleben heisst der Untertitel des Buches, aber es geht nicht nur um die Wirkung von Psychopharmaka, sondern auch um psychische Krankheiten und die entsprechenden Behandlungsformen. Es wird sorgfältig und verständlich über verschiedene Problemkreise informiert. Dies sei am Beispiel der Depression gezeigt. Das Kapitel «Gemütsstörungen» beginnt der Autor ganz allgemein mit einem Abschnitt über das Gefühlsleben. Jeder kennt angenehme und unangenehme Gefühle, die jedoch nichts mit Krankheit zu tun haben. Als nächste Stufe werden die Verstimmungszustände behandelt, die in der Regel auf zwischenmenschliche Einflüsse oder körperliche Belastungen zurückzuführen sind und keiner Behandlung bedürfen. Sehr informativ sind auch die Hinweise zur Trauer, die er als natürliche Reaktionsweise bezeichnet. Und schliesslich kommt er zur Depression, die eine psychische Krankheit – ein Gemütsleiden – ist. Zu jeder dieser Stufen gibt Volker Faust Ratschläge für die Betroffenen selbst oder ihnen Nahestehende. Anschliessend folgt ein ausführliches Kapitel über Antidepressiva und verschiedene

Behandlungsarten, wobei die besondere Situation älterer Menschen nicht vergessen wird. In ähnlicher Weise werden Stress, Ängste, Panik und Beruhigungsmittel, Schizophrenien und Neuroleptika, Manien und Lithiumsalze usw. behandelt. *gl*



**Susanna Tamaro**  
**Geh, wohin dein Herz dich trägt**  
 Diogenes Verlag, Zürich  
 189 S., Fr. 32.–

Drei Generationen Frauen unseres Jahrhunderts ziehen vor dem inneren Auge des Lesers vorbei, während er Olgas Vermächtnis für ihre Enkelin liest. Ein Brieftegebuch voller Güte, Weisheit und Liebe, mit dem Susanna Tamaro das Herz der Leser erobert. Eine Welt aus der Perspektive der Grossmutter, in welcher der gewöhnliche Alltag zu Wort kommt und spannende Geschichten des einfachen Lebens erzählt werden. Frauen und Männer erleben wir in dem, was sie getan, gesagt, gedacht, gehofft, befürchtet, ersehnt und gefürchtet haben. Die schlichte Natürlichkeit des Textes dürfte es sein, die dieses Büchlein in Italien zum Literaturereignis des Jahres, zum erfolgreichsten Roman seit Ecos «Der Name der Rose» gemacht hat. *HS*



**Albert Zeyer**  
**Das Geheimnis der Hundertjährigen**  
 Die moderne Physik entdeckt für die Medizin das Lebenselixier des Menschen  
 Kreuz Verlag, Zürich  
 200 S., 39.80

Der Autor hat Physik und Medizin studiert und geht das Thema aus beiden Blickwinkeln an. Er bemüht sich um eine klare Sprache, verwendet aber Fachausdrücke, die vor allem, wenn es um Physik geht, nicht einfach zu verstehen sind. Das sollte aber nicht von der Lektüre des Buches abhalten.

In unserer Gesellschaft sieht man das Leben als schiefe Ebene an, auf welcher der Mensch unentrinnbar dem Tod entgegengleitet. Warum es Menschen gibt, die länger leben, dafür gibt es verschiedene Theorien. Sie alle sind Spekulationen, meint der Autor, enthalten aber Teilaspekte der Wirklichkeit.

Ein Extrem ist Sir Winston Churchill, dessen Ausspruch «No sports, cigars!» immer wieder zitiert wird, und das andere sind jene legendären Alten im Kaukasus, die wenig essen und viel arbeiten. Nun, heute meint man nicht mehr, dass nur, wer sich schonen kann, ein hohes Alter erreicht. Im Gegenteil: «Wer rastet, der rostet!» Verschiedenste Studien zeigen, dass Bewegung und Gesundheit in einem

Zusammenhang stehen. Interessant sind die Kapitel über den Zusammenhang hohes Alter und körperliches und geistiges Training.

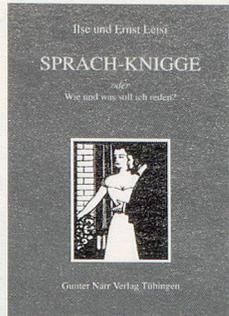
Der Exkurs in die Physik, resp. in die Thermodynamik, gilt jenen Aspekten, «die ein tieferes Verständnis des Phänomens Leben ermöglichen», und uns Laien gibt er Gelegenheit, uns mit Theorien der Physik auseinanderzusetzen. Und wie bereits im «medizinischen» Teil begegnen wir den Begriffen «nicht schonen – belasten!» Wir erfahren auch, dass sich schon Bircher-Benner im Zusammenhang mit seiner Ernährungslehre mit Physik befasst hatte. Das Buch ist ein Plädoyer für ein ganzheitliches und volles Leben. *gl*



**Dominique Visieux**  
**Das Leben nach dem Tod in den grossen Kulturen**  
 Eugen Diederichs Verlag, München  
 170 S., Fr. 19.80

Wie gehen andere Religionen und Kulturen mit dem Tod und den Jenseitserwartungen um? In diesem Buch werden sechs Lehren vorgestellt, die sich speziell mit dem Leben nach dem Tod befassen. Das sind: das Totenbuch der Ägypter, die Pistis Sophia (gnostische

Lehre, die im Nahen Osten und in Ägypten gleichzeitig mit dem Christentum entstanden ist), der Sohar (Hauptwerk der Kabbala, esoterischer Kommentar zur Thora), die platonischen Mythen, der Vedanta (Lehre der Upanishaden) und das Totenbuch der Tibeter. Dominique Visieux zeigt, dass die Vorstellungen der traditionellen Kulturen vom Leben nach dem Tod wie die verschiedenen Früchte eines Baumes sind. Und auch, dass die Unterschiede nur Illusionen sind entsprechend der Verfassung und dem Bewusstsein des einzelnen.



**Ilse und Ernst Leisi Sprach-Knigge**  
oder «Wie und was soll ich reden?»  
Gunter Narr Verlag, Tübingen,  
224 S., Fr. 34.–

Die richtige Wortwahl entscheidet, ob wir bei unseren Mitmenschen Anklang finden oder nicht. Wann sind welche Worte richtig? Eine Frage, die nur erfahrene Menschen beantworten können, die intensiv mit der Sprache arbeiten. Ilse und Ernst Leisi sind solche Menschen, sie als Übersetzerin und studiert in Anglistik, Germanistik und Romanistik, er als Professor emeritus für Englische Philosophie. Beide brauchen bei ihren Bemerkungen zur Sprache kein Blatt vor den Mund zu nehmen, beide kennen alle möglichen und unmöglichen Situationen, wo es auf bestimmte Worte ankommt – oder auch nicht. Und das ist gut so. Denn wenn schon ein Sprach-Knigge, dann einer, der mit feinem Humor und Verständnis für die menschlichen Schwächen alle unsicheren Ecken der Kommunikation ausleuchtet. Und der auch weiss, wann er – und der Ratsuchende – auch einmal zu schweigen hat, der aber auch die Situationen kennt, in denen man Kraftausdrücke gebrauchen soll. zK



**EDITH WHARTON  
MEISTERERZÄHLUNGEN**  
Der Autor: Edith Wharton (1892-1937)  
Die Erzählungen: 'Nacht - Silber - Auf dem See',  
'Morgens Licht', 'Der Balkon', 'Eine Stunde früher',  
'Das kleine Theater', 'Gestern Morgen', 'Der amerikanische  
Ehegatte', 'Kopf - Kugel - Kugel'.  
HAROLD HUBSCHERLE DES VERLAGS MANTZ

**Edith Wharton  
Meistererzählungen**  
Mantel Verlag, Zürich  
580 S., Fr. 35.50

Edith Wharton (1862–1937) kannte Amerika und Europa aus eigener Erfahrung, das tritt in ihren Erzählungen deutlich zutage, die einem die kultivierte Oberschicht beider Kontinente näherbringt. Diese Liebes- und Ehegeschichten oder Einzelschicksale haben manchmal einen etwas unheimlichen Anstrich, sind sehr gut und spannend geschrieben. Sie mahnen an Reiseberichte, weil sie zwischen der alten und neuen Welt hin- und herpendeln. gl

## BÜCHERCOUPON 4/95

senden an: ZEITLUPE  
Bücher  
Postfach 642  
8027 Zürich

- |           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| _____ Ex. | <i>Volker Faust</i><br>Psychopharmaka   | Fr. 38.70 |
| _____ Ex. | <i>Susanna Tamaro</i><br>Geh, wohin dein Herz dich trägt                      | Fr. 32.—  |
| _____ Ex. | <i>Albert Zeyer</i><br>Das Geheimnis<br>der Hundertjährigen                   | Fr. 39.80 |
| _____ Ex. | <i>Dominique Visieux</i><br>Das Leben nach dem Tod<br>in den grossen Kulturen | Fr. 19.80 |
| _____ Ex. | <i>Edith Wharton</i><br>Meistererzählungen                                    | Fr. 35.50 |
| _____ Ex. | <i>Ilse und Ernst Leisi</i><br>Sprach-Knigge                                  | Fr. 34.—  |

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

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

## AVANT, das Original!

Gehilfe und bequemes  
Sitzen in einem

**Vorteile:** Gurtbremsen,  
erfordern minimale Muskelkraft,  
Sitzhöhe verstellbar, kann  
dadurch jeder Körpergrösse  
angepasst werden.

Platzsparend  
zusammenlegbar.

das Original



Bestellung:  Unterlagen  1 Avant

Absender: \_\_\_\_\_

Generalvertretung: H. Fröhlich AG  
Abt. Medizin, Zürichstrasse 148, 8700 Küsnacht  
Telefon 01/910 16 22