

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen

**Band:** 41 (1970)

**Heft:** 12

**Buchbesprechung:** Interessante Bücher : keine Bescherung ohne Buch!

**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:** 23.02.2026

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

# Keine Bescherung ohne Buch!

Natürlich ist es unmöglich, auf die vielen Neuerscheinungen einzutreten, die alljährlich auf Weihnachten erscheinen und zur Rezension unterbreitet werden. Wir können und wollen nur einzelne herauspicken und gleichzeitig wünschen, dass wir alle recht viel Musse finden, um einige Neuerscheinungen zu lesen und zu überdenken. Es stimmt einem tröstlich, wenn man bedenkt, dass die vielen Neuerscheinungen doch einem ernsthaften Bedürfnis nicht nur des Schriftstellers, sondern auch des Lesers entspringen. Und es ist vielleicht das Tröstlichste in unserer so hektischen, nervösen, schnellebigen Zeit, dass doch noch viele Menschen Zeit und Freude zum Lesen finden.

## Premysl Pitter: Unter dem Rad der Geschichte, ein Leben mit den Geringsten.

Aus dem Tschechischen übersetzt von Kurt Maria Ruda, 180 Seiten, Rotapfel-Verlag, Zürich (Fr. 11.80).

Das Buch ist ein ergreifender Tatsachenroman. Der heute als Flüchtling in der Schweiz lebende Erzieher, Flüchtlingshelfer und Schriftsteller Premysl Pitter schildert darin die Lebensgemeinschaft im «Militisch-Haus». Hier fanden die ärmsten und verwahrloostenen Kinder ein Obdach, einen Vater, Liebe. Während der Schreckenherrschaft Hitlers setzt er sich hauptsächlich für die Vertriebenen und Bedrohten ein und rettet und betreut in grossem Ausmass vor allem jüdische Kinder. Die Machtübernahme der Kommunisten zwingt ihn zur Flucht nach Deutschland. Zehn Jahre lang kämpft er dort in Flüchtlingslagern gegen Mißstände und Not (im Wohlstand!). Seine Ansiedlung in der Schweiz bietet ihm nach den kürzlichen Vorkommnissen in seiner Heimat die Möglichkeit, hier im Frieden zugunsten seiner vertriebenen Landsleute für eine bessere Zukunft zu wirken: «Wir wollen nicht den Hass schüren und Anteil an der Hetzpropaganda haben. Das Böse in seinem Wesen und seinen Auswirkungen zu erkennen und dabei ein brüderliches Verhältnis zu allen Menschen zu bewahren — das ist die grosse Kunst, die wir erlernen müssen.»

## Otto Heuschele: Goethe als Erzieher

Ein Brevier mit 84 Seiten, Steinkopf-Verlag, Stuttgart, Fr. 3.—.

«Der Mensch ist kein lehrendes, er ist ein lebendes, handelndes und wirkendes Wesen. Nur in Wirkung und Gegenwirkung erfreuen wir uns!» «Sehr viel ist zu erreichen durch Strenge, mehr durch Liebe, das meiste aber durch Einsicht und Gerechtigkeit.» — Otto Heuschele hat eine reiche Gabe zusammengetragen, die insbesonders den suchenden Heimmitarbeiter bei seiner immer notwendigen Besinnung unterstützen kann. Ein äusserlich bescheidenes Büchlein mit reichem Inhalt!

## Max Geiger/Werner Fritschi: Schockierte Gesellschaft

Vertrauen Band 13, 70 Seiten, Schweizer Jugend-Verlag, Solothurn, Fr. 7.80.

Noch nie hat die Jugend ihre Kritik an der Welt und ihr Recht auf ein Eigenleben so offen und so provozierend zur Schau gestellt wie heute. Professor Max Geiger erläutert die Eskalation der studentischen Unruhen und deren Ursachen, während Werner Fritschi sich mit der sozial auffälligen Jugend, deren Leitlinien und Erscheinungsformen befasst. Begriffsklarend ist die knappe Darstellung vieler die Bürger erschreckender Erscheinungen wie Hippies, Gammler, Drogensüchtige, Apos. Das aufschlussreiche Bändchen möchte mithelfen, die Jugendlichen und ihre Probleme besser zu verstehen; «denn ohne ernsthaften Erziehungs-willen könnte uns morgen ein grauenvoller Schock der Erkenntnis befallen. Jungk: „Wir müssen wissen, was wir tun, wenn wir nicht in der Barbarei enden wollen! Aber Wissen allein genügt nicht. Man muss sich Ziele setzen, die moralisch vertretbar sind.«

## Ernährung des alternden Menschen

Vorbeugung vor Alterskrankheiten und Schonkostempfehlungen bei Fieber, Magen-, Darm-, Galle-, Leber-, Herzleiden und Gicht.

Von Dr. H.-J. Holtmeier, Stuttgart-Hohenheim Geleitwort von Prof. Dr. L. Heilmeyer, 2. überarbeitete Auflage, 1970, VIII, 156 Seiten, 18 Abbildungen, 22 Tabellen (Georg Thieme Verlag, Stuttgart) flexibles Taschenbuch DM 7.80 ISBN 13 3528 02 5.

Im Vorwort dieses wenn auch für deutsche Verhältnisse geschriebenen Taschenbuches heisst es: Die Bedeutung der Ernährung für den alternden Menschen ist in den vergangenen Jahrzehnten vielfach unterschätzt worden. Und weiter in der hypokratischen Medizin verstand man unter «Diät» mehr als nur Regeln der gesunden Ernährung oder speziellen Anweisungen für Kranke. Zu ihr gehörten alle Massnahmen der gesunden Lebensweise, wie Sport, Bäder, Erholung usw., vor allem aber Masshalten in allen Dingen des Lebens als wichtigste Voraussetzung, ein gesundes und langes Leben zu erlangen.

Diesen zwei Kerngedanken folgen die Feststellungen, dass die Zunahme der alternden Menschen (im Jahr 1975 werden bereits 682 alte Personen auf 1000 Erwerbstätige entfallen) die Länder vor folgenschwere ernährungs- und sozialpolitische Probleme stellen. Die Ernährung des alternden Menschen hat somit zwei wichtige Faktoren zu berücksichtigen:

A. die Prophylaxe, d. h. die Beachtung der Regeln gesunder Ernährung bereits in jüngeren Jahren, um dem Auftreten degenerativer ernährungsabhängiger Krankheiten im Alter vorzubeugen und

B. der Beachtung des geänderten Nährstoffbedarfs im höheren Alter (Umstellung der Ernährung zwischen 50—60 Jahren).

In der Geschichte der Ernährungstherapie lesen wir, wie umfassend der Begriff «Diät» = Lebensweise verstanden wurde. Bis Paracelsus galt Hippokrates als unantastbare Autorität für alle medizinischen Schulen. Es ist sehr interessant, die damaligen ärztlichen Verordnungen zu kennen und Vergleiche mit heute zu ziehen. Wer würde jetzt noch Eselmilch als wassertreibendes Mittel bei Nierensteinen verschreiben?

Träger der Wissenschaft des frühen und späten Mittelalters u. a. auch der Heilkunde waren die Araber. Erst im 19. Jahrhundert traten neben die Ernährungstherapie im vermehrten Masse rationellere und medikamentöse Massnahmen, die im 20. Jahrhundert gänzlich überwiegen.

Im Abschnitt «Altersaufbau und Lebenserwartung» wird geschildert, wie rapid die Lebenserwartung der gesamten Bevölkerung steigt, zum Beispiel dass heute im Vergleich zu 1870 mehr als doppelt soviele Menschen älter als 65 werden. Es wird aber auch darauf hingewiesen, dass immer häufiger in jungen und mittleren Lebensjahrzehnten Arbeitsunfähigkeit als Folge ernährungsabhängiger, degenerativer Leiden auftreten. Unter «Einfluss der modernen Medizin auf das Vorkommen von Krankheiten im Alter» lesen wir, dass deutsche Aerzte feststellten: Jeder Dritte in den hochzivilisierten Industrie-Nationen stirbt an ernährungsabhängigen, degenerativen Herz-Kreislauf-Gefässlei-

sich die Zuckerkrankheit bei Uebergewicht häuft und dass die Mortalität an Zuckerkrankheit in der Altersgruppe 70—75 Jahre am häufigsten ist (1270 Frauen, 519 Männer).

Festgehalten sei, dass es von grösster Bedeutung ist, präventive Massnahmen in der Ernährung bereits ab 30. Lebensjahr zu beachten, ebenso eine Ernährungsumstellung im 50. Lebensdezennium.

Es folgen aufschlussreiche Tabellen über den Nahrungs- und Kalorienbedarf des alternden Menschen. Auf den Seiten 56—63 sehen wir, welche Nahrungsmittel für die Ernährung des alternden Menschen vorzuziehen sind. Ab Seite 111 finden wir die Schonkost- und Diätempfehlungen für den alternden Menschen mit Diätschemas für Magen-Darm-Schonkost, Leber- und Gallenschonkost, Kochsalz- bzw. Natriumarme Diäten; Hinweise über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Speisenzubereitung und zu verwendende Kochgeschirre sind in Tabellen die zu wählenden Fette angegliedert (Linolsäuregehalt usw.).

Auf Seite 80 «Wichtiges in Schlagzeilen» wird in kurzen, prägnanten Sätzen Notwendiges nicht über die Ernährung, sondern auch über das allgemeine Verhalten im Alter dargelegt. Immer wieder wird betont, dass der alternde Mensch genügend körperliche Bewegung haben muss, die für ihn ebensowichtig wie die Ernährung sei.

Das handliche Buch hilft das Verständnis zu wecken, dass der alternde Mensch eine andere Ernährung braucht als in jungen Jahren.

## Schulamt der Stadt Zürich

Kindergärtnerinnen- und Hortnerinnenseminar der Töchterschule der Stadt Zürich, Abteilung III

Wir suchen unter Frauen, die zur Berufstätigkeit zurückkehren wollen,

# Tageshort-Leiterinnen

oder Verweserinnen und Vikarinnen und veranstalten deshalb einen

## Kurs zur Wiedereinführung in die Arbeit im Tageshort

Für alle Interessentinnen organisieren wir einen

### Programm:

Vorträge und Diskussionen über Fragen der Hortarbeit, praktische Arbeit im Tageshort.

### Mitarbeiter:

Lehrer des Kindergärtnerinnen- und Hortnerinnenseminars und zugezogene Referenten

### Durchführung:

Zwischen dem 23. Januar und 6. März an 4 Samstagen und an 2 Abenden. Vom 8.—21. März durchgehendes Praktikum im Tageshort.

### Zulassungsbedingungen:

Besitz eines Diploms als Kindergärtnerin, Primarlehrerin, Diplom einer Schule für soziale Arbeit oder ein entsprechender Abschluss.

### Anmeldung:

Bis 11. Januar 1971 mit Angaben über Ausbildung und bisherige Tätigkeit an das Schulamt der Stadt Zürich, Amtshaus Parkring, 8027 Zürich. Der Kurs ist unentgeltlich.

### Auskunft:

Durch das Sekretariat der Töchterschule III, Tel. 32 72 67.

## Orientierungsabend

am Montag, dem 4. Januar 1971, 20.00 Uhr

im Aufenthaltsraum des Schulhauses Grossmünster, Kirchgasse 9, 8001 Zürich.

**Ernst Kappeler: Für Eilige, Erziehung in Kürze**  
Vertrauen Band 14, 56 Seiten, Schweizer Jugend-Verlag, Solothurn, Fr. 7.80.

Wer die Bücher und ihren Verfasser, Ernst Kappeler, früher Lehrer und jetzt freier Schriftsteller, kennt, weiss, dass seine neuste «Erziehungslehre» wohl knapteste «Rezepte» umfasst, die jedoch nur von dem verstanden und geschätzt werden können, der Zeit zur Besinnung findet. Diese «Erziehung in Kürze» ist jedoch ein erzieherisches «Sternstundenbuch», das jeden tröstet, erfreut, erleichtert, fortbildet und erhebt. Das Lesen und Ueberdenken dieses äusserlich so bescheidenen Bändchens beschenkt uns mit «Erziehungswissenschaft» reicher als viele dicke Wälzer. Wie einfach (und doch so unendlich schwer!) ist Erziehung:

«Die Liebe ist Erde und Himmel aller Erziehung!»  
«Nur die Liebe rettet uns noch vor der Zerstörung durch die Materie.»  
«Die heutige Welt gedeiht nicht mehr an guten Schülern, aber an guten Menschen,»

## 3. Vorkurs VSA

Anmeldungen von Schülerinnen und von Praktikantenplätzen bis 31. Dez. 1970 an das Sekretariat VSA Wiesenstrasse 2 8008 Zürich

## Empfehlenswerte Kinder- und Jugendbücher

Alljährlich erscheinen in der Weihnachtszeit recht viele Kinder- und Jugendbücher, oft sehr wertvolle, gelegentlich leider auch minderwertige. Wir wollen diesmal auf jene Bücher hinweisen, die uns der Jugend- und Volk-Verlag Wien zur Rezension übermittelt hat. Dieser Verlag gibt sich Mühe, neben Fachliteratur auch sehr gepflegte Jugendbücher herauszubringen.

### Fritz Haback: Doktor Faustus

Jugendbuch ab 12. Altersjahr, 192 Seiten, Fr. 13.—.

Der Autor erzählt die mehr realistische Seite des Lebens von Doktor Faust. Die ganze Welt des 16. Jahrhunderts kommt plastisch zur Darstellung. Magister Karr, ein Schüler des berühmten Dr. Faust, erzählt im Verlauf eines Prozesses seine Begegnung und Abenteuer mit dem Meister. Eine faszinierende Erzählung, die Spannung mit grosser Kunst vereint.

### György Sebestyen: Der Mann mit dem Blumentopf

Jugendbuch ab 10. Altersjahr, 176 Seiten, Fr. 12.—.

György Sebestyen, österreichischer Schriftsteller ungarischer Herkunft, hat diese ungarischen Märchen nach alten Quellen nachgedichtet. Diese ungarischen Volksmärchen sind einmalige Schöpfungen innerhalb der Märchenwelt der Germanen, der Romanen und Slawen. Wir lernen ihre Ideale kennen: Tapferkeit, Vorherrschaft der Gefühle, Freude an der Pfiffigkeit und fröhlicher Spott. Die gediegene Sprache, die Einfüllung, die Kenntnis und der besondere Ton der Echtheit machen die Lektüre dieser Märchen zu einem gefreuten beglückenden Erlebnis.

### Lothar Heinzel: Das Geheimnis der ewigen Feuer

Jugendbuch ab 12. Altersjahr, 176 Seiten, Fr. 13.—.

William Knot d'Arcy, einst Pelztierjäger, Fallensteller und Goldgräber, erkennt, dass die ewigen Feuer der persischen Sonnengötter in einem holzarmen Land nur mit Erdöl unterhalten hatten werden können. Sein Kampf um dieses Oel, die Suche in Persien, die Auseinandersetzungen mit profitgierigen Konkurrenten ergeben einen Lebensbericht, der manchen Kriminalroman an Spannung überbietet.

### Marlen Haushofer: Schlimm sein ist auch kein Vergnügen

Kinderbuch ab 10./12. Altersjahr, 160 Seiten, Fr. 12.—.

Alle Kinder aus dem grossen Erfolgsbuch «Brav sein ist schwer» sind wieder mit dabei. Die Erfolgsautorin setzt die Erlebnisse der beliebten Hauptfiguren fort. Die auftauchenden Probleme kommen auf eine gute Weise zur Klärung, und die verschiedensten Verwicklungen geben dem Buch die rechte Spannung. Das Buch wird recht viel Freude bereiten.

### Minna Lachs: Was Andy seiner Mutter schenkte

Kinderbuch ab 6./8. Altersjahr, illustriert, 40 Seiten, Fr. 10.—.

Ein frohes Buch für das Erstlesealter und zum Vorlesen. Der kleine Andy weiss nicht, was er seiner Mutter zum Geburtstag schenken soll. Er fragte die Tiefe um Rat. Eine Schwalbe gibt ihm dann endlich den guten Rat, Blumen zu pflücken und sie seiner Mutter zu schenken. — Die Kinder lernen daraus eine heitere Umwelt kennen, die sie heute leider allzuoft entbehren müssen.