

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 64 (1993)  
**Heft:** 7

**Buchbesprechung:** Buchbesprechungen der Verlage : die Bücher-Ecke

**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:** 28.01.2026

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

## Die Bücher-Ecke

**Midena Verlag**

ISBN 3-310-00140-7

### Testen Sie Ihre Gesundheit – Krankheiten frühzeitig erkennen und naturheilkundlich behandeln

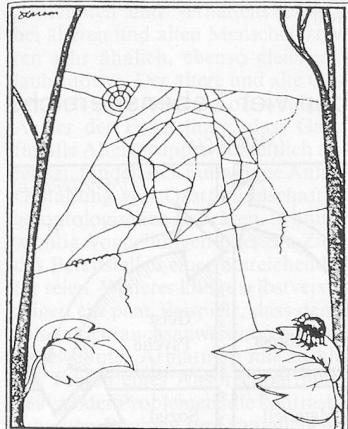
**Bruno Vonarburg**

Bibliographie

152 Seiten, viele zweifarbig illustrierten, fadengehefteten Pappband mit laminiertem Deckenüberzug, 155 × 215 mm. Fr. 29.80.

Das Buch weckt auf leicht verständliche Art das Interesse für den eigenen Körper. Mit den erworbenen Kenntnissen wird man den Körper inskünftig nicht mehr als «Fremdkörper» behandeln und vermehrt gewillt sein, Eigenverantwortung für die Gesundheit zu übernehmen. – Der Körper und die Organe sind nicht stumm. Sie haben eine Sprache. Wenn man für die Körperfunktionen offen ist, kann man sein Wohlbefinden und seine Gesundheit im positiven Sinne beeinflussen und bei Mißstimmungen rasch reagieren: mit einer Umstellung der Lebensgewohnheiten (Ernährung, Bewegung, Suchtmittel, Schlaf, Lebenseinstellung), unterstützt von sanften Mitteln aus der Natur.

Das Buch geht in alphabetischer Reihenfolge auf all jene Organe/Körperfunktionen ein, auf die wir direkt Einfluss nehmen können. Nach einheitlichem Muster aufgebaut, werden Funktionen und Zusammenhänge erklärt, Krankheiten und Störungen beschrieben und umfassend erklärt, was jedermann selbst für die Gesundheit tun kann. Aufgrund einer Checkliste mit Punktwertung erfährt man den aktuellen Gesundheitszustand eines Organs/einer Körperfunktion.



«Also, irgendwie kann das nicht stimmen.»

tungsmöglichkeiten liegen ganz in unserer Nähe. Was steckt wohl hinter der «Feelämpchenspinne», der «Röhrenspinne» oder dem «Meisterspucker»? Welche Biotope beherbergen eine besonders grosse Spinnenvielfalt?

**Der SBN – Schweizerischer Bund für Naturschutz** – möchte mit seinen Materialien den Ruf der Achtbeiner verbessern und zum Beobachten einheimischer Spinnen anregen. Die neue Unterrichtshilfe «Keine Angst vor SPINNEN» ist eine vielfältige, reich illustrierte Materialsammlung mit Arbeitsblättern, Kopiervorlagen, ausführlicher Medienliste und Beobachtungstips. Mit vielen Bastel- und Spielideen, Gedichten und Texten ist sie bestens geeignet für den fächerübergreifenden Unterricht auf der Primar- und Mittelstufe.

Die Unterrichtshilfe und ergänzende Materialien wie Schulwandbild, Sonderheft, Diaserie usw. sind im **SBN-Fachkatalog zusammengefasst und zu beziehen beim SBN, Postfach, 4020 Basel, Tel. 061 312 7442.**

(Unterrichtshilfe «Keine Angst vor SPINNEN», Marc Tschudin, A 4, 74 Seiten, Art. Nr. 4211, Preis Fr. 25.– zuzüglich Versandspesen).

### Freut euch des Lebens

*Ein neues Liederbuch von Pro Senectute Schweiz*

Um den Wunsch der älteren Menschen nach geeignetem Liedergut zu entsprechen, hat Pro Senectute Schweiz eine Arbeitsgruppe beauftragt, das vergriffene Liederbuch «Mir singed eis» zu überarbeiten. «Freut euch des Lebens» – das neue Liederbuch – ist ein in seiner Art einzigartiges Volksliederbuch.

Andreas Juon und Hansruedi Willisegger – beides erfahrene Chor- und Musikexperten – sorgten dafür, dass das Liederbuch den heutigen musikalischen und textlichen Anforderungen entspricht. Sie waren verantwortlich für die Auswahl der rund 160 Lieder und legten dabei grossen Wert auf gute Singbarkeit, musikalische Qualität und die ursprüngliche Form. Lieder aus dem französischen, italienischen und rätoromanischen Sprachraum tragen das ihre zum typisch schweizerischen Charakter bei. Das Liederbuch eignet sich sowohl für Gruppen und Chöre als auch für individuelles Singen im Freundeskreis.

«Freut euch des Lebens» liegt neu in solider Fadenbindung mit vierfarbigem Umschlag in zwei Grössen vor. Der Grossdruck ist auch für Menschen mit vermindertem Sehvermögen gut lesbar; er kostet Fr. 19.50. Der Preis für den handlichen Normaldruck beträgt Fr. 12.50. Das Liederbuch ist erhältlich im Buchhandel oder bei Pro Senectute Schweiz, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 201 30 20, Fax 01 202 14 42.

*Der schweizerische Beobachter-Buchverlag*

### Aktiv und selbstbewusst in die dritte Lebensphase

Altern ist ein lebenslanger Prozess. Doch so richtig bewusst wird er einem dann, wenn es auf die Pensionierung zugeht. Für Männer wie Frauen ein grosser Einschnitt. In die Vorfreude auf die neuen Freiheiten und Möglichkeiten mischen sich auch Bedenken und Ängste.

Was werde ich mit der vielen Zeit anfangen? Werde ich überhaupt noch ernst genommen, wenn ich nicht mehr jeden Tag mein Arbeitspensum leiste? Wie steht's mit den Finanzen? Können wir im Haus wohnen bleiben? Was passiert, wenn ich krank werde? «Leben ab sechzig» gibt Antwort auf diese und viele weitere Fragen.

Der neue Beobachter-Ratgeber legt die sozialpolitischen und wirtschaftlichen Probleme offen dar und gibt wertvolle Informationen zu den verschiedenen Fragen des Älterwerdens. In 12 Kapiteln führt das Buch Lesefrauen und Leser durch alle Aspekte des Alltags: Es zeigt, worauf es bei der Altersvorsorge ankommt und wie man seine Finanzen in den Griff bekommt. Verschiedene Wohnformen – im eigenen Haus, im Altersheim, in der Alters-WG – werden ebenso besprochen wie die vielfältigen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und der Seniorenarbeit. Ein Kapitel gibt Tips zur Erhaltung der Gesundheit von Körper und Geist. Zwei weitere sind der Pflege der Beziehungen und der Sexualität im Alter gewidmet. Und auch die Themen Pflegebedürftigkeit und Tod werden nicht ausgelassen. Der Anhang schliesslich beschreibt die wichtigsten Senioren-Organisationen und vermittelt hilfreiche Adressen und weiterführende Literatur.

«Leben ab sechzig» richtet sich an alle Frauen und Männer, die ihr Alter nicht auf dem Ofenbänkli verbringen wollen. In klarer, leicht verständlicher Sprache zeigt der Ratgeber, wie man die Zeit nach der Pensionierung optimal vorbereitet und aktiv gestaltet. Stimmungsvolle Fotografien illustrieren die einzelnen Themenkreise und viele informative Beispiele aus dem Alltag machen Mut, in der dritten Lebensphase alte Träume zu verwirklichen und neue Ideen anzupacken.

*Vinzentz Verlag*

### Werken und Gestalten

*Susanne Slickers / Wilfried Schlüter*

Ein aktives Alter – wer wünscht sich das nicht?

Ziel muss es deshalb sein, die Helfer, nämlich die Mitarbeiter/innen in ambulanter wie stationärer Altenhilfe, in ihrer täglichen Arbeit hilfreich zu unterstützen.

Damit Sie es leichter haben, alte Menschen aus Vereinsamung und Isolation herauszuführen und ihnen Wohlbefinden zu vermitteln, gibt der Vinzentz Verlag einen weiteren Band der Reihe **Aktives Alter**, Gekonnt betreuen und aktivieren heraus. **Werken und Gestalten, Teil II.**

Getragen von der Leitidee der Reaktivierung und Rehabilitierung stellen wir Ihnen Handwerke und Verfahrensweisen dar, die in der Arbeit mit alten Menschen bisher unbekannt sind. Von besonderer Bedeutung ist der kommunikative Charakter der Arbeitsformen, da zum Beispiel über das Medium Nähen (Patchwork, Mola) alte Menschen sich an Erlebnisse aus ihrer Jugend beziehungsweise ihrem Erwachsenenalter erinnern und diese biographischen Geschichten mit anderen austauschen können.

Mit dem Kapitel Papierschöpfen begehen wir neue Wege in der Art, dass gebrauchte Materialien wieder verwendet werden (Altpapier) und zu neuen ästhetischen Ausdrucksformen führen.

Eine Weiterverarbeitung von selbst geschöpftem Papier stellen wir Ihnen im letzten Kapitel dieses Buches vor. Diese Vorgehensweisen bedingen geringsten Material- und Zeitaufwand und führen im Ergebnis immer zum Erfolg. Gönnen Sie sich, Ihrer Familie, Freunden und Bekannten und besonders den alten Menschen Stunden der Musse und des gemeinsamen Eintauhens in eine andere «Welt». ISBN 3-87870-292-2.