

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 67 (1996)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Buchbesprechungen der Verlage

**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>**

# BUCHBESPRECHUNGEN DER VERLAGE

*Bundesamt für Statistik  
Eidgenössische Volkszählung  
1990*

## Gesundheitsberufe in der Schweiz

Alle zehn Jahre bietet die Eidgenössische Volkszählung die Gelegenheit, eine Bilanz der Gesundheitsberufe in der Schweiz zu ziehen.

Von 21 Gesundheitsberufen wird die Anzahl der Erwerbspersonen nach Alter, Geschlecht, Nationalität, Beschäftigungsgrad, Stellung im Beruf und Wirtschaftsart dargestellt.

In den zwanzig Jahren zwischen 1970 und 1990 hat sich die Gesundheitsversorgung in der Schweiz stark verbessert: während 1970 eine in diesen Berufen tätige Person noch 71 Einwohner betreute, entfielen 1990 nur noch 35 Einwohner

auf einen Berufstätigen. Im gleichen Zeitraum hat sich auch der Anteil dieser Berufspersonen an der aktiven Wohnbevölkerung annähernd verdoppelt und umfasste 1990 insgesamt 5,2 % (1970 noch 2,9 %).

Die Zunahme betraf alle Gesundheitsberufe. Der Anteil der Frauen stieg weiter auf 77 % an, besonders ausgeprägt bei den Berufen mit akademischer Ausbildung. Bei den Apothekern sind nun mehr Frauen als Männer tätig. Nur leicht gestiegen ist der Anteil der Ausländer, bei den paramedizinischen Berufen nahm er zu, bei den Medizinalberufen ist er zurückgegangen. Die Teilzeitbeschäftigung wird immer attraktiver: arbeiteten 1970 12 % teilzeitlich, waren es 1990 bereits 33 %.

72 Seiten, Fr. 10.–,  
Bestellnummer 001-9084  
Auskunft: 031-322 87 23

## Todesursachen- statistik

Diese Publikation informiert über die Anzahl der Todesfälle des Jahres 1994, aufgeteilt nach Alter, Geschlecht und Todesursache.

Im Jahre 1994 starben insgesamt 61 987 Personen. Dies entspricht einer Abnahme von 0,8 Prozent gegenüber den 62 512 Todesfällen des Jahres 1993.

88 Seiten, Fr. 11.–,  
Bestellnummer 069-9400  
Auskunft: 031 322 87 23

Prävention der Sozialversicherungen und des Staates (Bund, Kantone, Gemeinden) machten ihrerseits 7,1 % der Kosten aus.

68 Seiten, Fr. 9.–,  
Bestellnummer 026-9200  
Jahresabonnement 2940,  
Fr. 9.–  
Auskunft: 031-322 87 77

Bestellungen  
Bundesamt für Statistik,  
Spedition,  
Schwarztorstr. 96, 3003 Bern  
Tel. 031 323 60 60 /  
Fax 031 323 60 61

Danuser-Zogg Elisabeth:

## Die Welt be-greifen

### Bewegungsarbeit und Rhythmik mit geistig behinderten Kindern

Mit Fotografien von  
Gertrud Vogler

Dieses Buch beschreibt, wie bei Menschen mit geistiger und zum Teil auch körperlicher Behinderung das Körpergefühl geschult und Bewegungsabläufe sowohl aufgebaut als auch weiterentwickelt werden können. Es zeigt auf, wie vor allem mit Hilfe von Musik und Rhythmik Bewegungsabläufe spürbar gemacht und weiter differenziert werden können. Behinderten Menschen wird die Möglichkeit eröffnet, Bewegung auf ihre eigene Art und Weise zu gestalten und zwar so, wie sie es wollen und können und nicht so, wie wir Nicht-Behinderten es ihnen vorschreiben. Angesprochen sind in erster Linie in heilpädagogischen Berufen Tätige und Familienangehörige Behinderter. Gleichzeitig versteht das Buch sicher aber auch als einführender Beitrag zur allgemeinen Bewegungstherapie und Bewegungserziehung. Text und Bild sollen hier gemeinsam spre-

## Ratgeber

### DATENSCHUTZ IN DER SOZIALEN ARBEIT

Fürsorgeämter, Sozialberatungsstellen oder Heime benötigen für ihre Arbeit private Daten der Menschen, die ihre Dienste beanspruchen. Diese Daten stammen von Menschen in persönlichen Notlagen und sind deshalb besonders schützenswert. Diese Daten sind durch das eidgenössische Datenschutzgesetz oder kantonale sowie kommunale Datenschutzgesetze geschützt.

Das Merkblatt «Datenschutz» des Schweizerischen Berufsverbandes dipl. SozialarbeiterInnen und SozialpädagogInnen SBS beleuchtet die Bestimmungen des Datenschutzgesetzes aus der Optik des Sozialbereiches. Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sozialer Organisationen und Institutionen sowie Mitglieder von Fürsorgebehörden interpretiert dieses Merkblatt das Gesetz für den Arbeitsalltag.

So entscheidet zum Beispiel der rechtliche Charakter einer Organisation darüber, welchem Gesetz sie unterstellt ist. Unter anderem gibt das Merkblatt Auskunft, welche Art Daten beschafft werden dürfen, wozu sie verwendet werden dürfen, wem sie weitergegeben werden müssen und dürfen oder wie sie aufbewahrt werden müssen.

Dieser praktische Ratgeber ist für Fr. 5.– erhältlich beim:  
Schweizerischen Berufsverband  
dipl. SozialarbeiterInnen und SozialpädagogInnen SBS,  
Postfach, 3000 Bern 21,  
Tel. 031-3 822 822.

## Kosten des Gesundheitswesens

Die Statistik der Kosten des Gesundheitswesens gibt Aufschluss über die Ausgaben der Schweizerinnen und Schweizer für Güter und Dienstleistungen des Gesundheitswesens. Die Beziehungen zwischen Produktion, Finanzierung und Konsum werden dabei quantifiziert. Die detaillierte Zeitreihe erstreckt sich über die Jahre 1985 bis 1992; auf der Basis der wichtigsten Ströme wurde die langfristige Entwicklung von 1960 bis 1990 untersucht.

Zwischen 1985 und 1992 haben die Ausgaben um 72,5 % auf insgesamt 31,7 Milliarden Franken zugenommen. 1992 machten diese Ausgaben 9,3 % des Bruttoinlandprodukts aus, deutlich mehr als 1991, als es noch 9,0 % waren. Mehr als die Hälfte dieser Ressourcen wurden für stationäre Behandlung ausgegeben (50,3 %), 32,0 % für ambulante Behandlung und 10,6 % für Medikamente. Verwaltungsausgaben und Massnahmen zur

chen. Der Text erläutert theoretische Ansätze und Erkenntnisse, Photos zeigen die Lebendigkeit des Augenblicks, und Schemazeichnungen verdeutlichen die Dynamik und den Zusammenhang der einzelnen Abläufe.

*Zur Autorin:* verheiratet, Mutter zweier Söhne, Rhythmiklehrerin mit heilpädagogischer Zusatzausbildung, Weiterbildung am «Institute for Life Energy» in München. Langjährige Tätigkeit an Heimen und Schulen für verhaltensauffällige und behinderte Kinder und Jugendliche sowie in der Fortbildung für Sozial- und Heilpädagogen. Kreative Bewegungsgestaltung mit Kindern jeden Alters und Erwachsenen.

ACADEMIA-Verlag  
1995, 128 S., 54 Abb. i. Text,  
17 x 20 cm, Br., DM 28.–,  
ISBN 3-88345-682-9

Drei Broschüren zum Thema

### Kinder psychisch kranker Eltern

Jedes Jahr werden in der Schweiz 30 000 Menschen in psychiatrische Kliniken aufgenommen. Eine noch höhere Zahl wird von PsychiaterInnen und PsychologInnen ambulant betreut. Viele dieser PatientInnen haben Kinder, die oft grossen Belastungen ausgesetzt sind. Ihre Anliegen und Bedürfnisse gehen meist unter, wenn sich alles um den Patienten oder die Patientin dreht.

Aus Befragungen ist deutlich geworden, dass eine altersgemässe Information der Kinder und Jugendlichen sehr wichtig ist.

Die vorliegenden Broschüren wenden sich an Kinder (8 bis 12 Jahre) und an Jugendliche (12 bis 18 Jahre). Sie gehen auf die Situation der Betroffenen ein und erklären psychiatrische Begriffe. Vor allem aber vermitteln sie die Botschaft: «Du bist nicht allein mit Deinen Problemen! Sprich mit jemandem darüber, denn reden kann helfen.»

Die dritte Broschüre versucht Eltern in dieser schwierigen Situation zu unterstützen

und ihnen Hinweise für den Umgang mit ihren Kindern zu geben.

### Wenn Dein Vater oder Deine Mutter in psychiatrische Behandlung müssen . . . – mit wem kannst Du dann eigentlich reden.

Informationen für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren (inkl. zwei Begleitblätter für Eltern und BetreuerInnen).

### Wenn Dein Vater oder Deine Mutter psychische Probleme haben . . .

Informationen für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren.

### Wenn ein Vater oder eine Mutter psychische Probleme haben . . . – wie geht es dann den Kindern?

Informationen für betroffene Eltern.

Die Broschüren können bezogen werden bei:

*Pro Juventute*  
Bestell- und Versandstelle,  
Postfach, 8022 Zürich  
Tel. 01 251 72 44,  
Fax 01 252 28 24

Preis pro Broschüre Fr. 2.50  
(plus Versandkosten)

*Pro Mente Sana aktuell*

### Patientenrechte

Etliche Juristen beklagen den «rechtsfreien» Raum in psychiatrischen Kliniken. Die Ärzte wehren sich gegen die zunehmenden Kontrollen seitens der Behörden. «Ich hatte null Rechte in der Klinik», antwortete der Psychiatererfahrene M. in Zürichs Treffpunkt Nordlicht auf die Frage, welche Rechte ihm nach dem Eintritt in die Klinik zugestanden hätten. Drei Ansichten eines selben Problemkreises.

Psychisch kranke Menschen, die eingewiesen werden, sehen sich dem Klinikapparat oftmals ohne Rechte gegenüber. Sie werden mit Geboten, Zwängen und Regeln konfrontiert, denen sie sich hilflos ausgeliefert fühlen. Wer entscheidet über psychisch kranke Menschen in den Kliniken? Die Frage stellt sich vorab bei der Fürsorgerischen Freiheitsentziehung

(FFE) und bei der Verabreichung von Medikamenten gegen den Willen der Patienten.

Dem Thema «**Patientenrechte**» von psychisch kranken Menschen widmet deshalb die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana die neueste Ausgabe der Zeitschrift «pro mente sana aktuell». Im Streitgespräch versuchen Mario Etzensberger, Chefarzt der Psychiatrischen Klinik Königsfelden, Alberto Bondolfi, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Ethik-Zentrum der Universität Zürich und Jürg Gassmann, PMS-Zentralsekretär, eine Annäherung an die Problematik. Der Jurist Peter Aebersold skizziert den Entwurf für ein neues Psychiatriegesetz im Kanton Basel Stadt, Kirsten Jaeggi, Mitarbeiterin im PMS-Rechtsteam, fordert eine unabhängige Interessenvertretung für alle, die sich unfreiwillig in einer psychiatrischen Klinik aufhalten, und der Freiburger Rechtsprofessor Marco Borghi plädiert für eine psychiatrische Grundversorgung, die ausschliesslich ethischen Prinzipien gehorcht.

«Ich bekam einfach Me-dis», erinnert sich T. im Nordlichtgespräch. Dass dies nicht «einfach» geschehen soll, welche Rechte die Patienten und welche (Informations-) Pflichten die Pflegenden haben oder wo welche gesetzlichen Neuerungen ausgearbeitet werden, ist Inhalt und zugleich anregender Diskussionsbeitrag des pms-aktuell.

Nr. 4/95 «Patientenrechte»  
zum Preis von Fr. 9.–  
erhältlich

*Pro Mente Sana*

### Verzeichnis der Wohneinrichtungen und Arbeitsverzeichnis, überarbeitete Neuausgabe 1996

Pro Mente Sana hat das Verzeichnis der Wohneinrichtungen und das Arbeitsverzeichnis für Menschen mit psychiatrischen Schwierigkeiten oder

Behinderungen auf den neuesten Stand gebracht. Die zwei bekannten und nützlichen Nachschlagewerke stellen nach Regionen geordnet rund 190 Wohneinrichtungen und 90 Werkstätten, Arbeitsprojekte oder Stellenvermittlungen vor. Sie sind nach einheitlichen Kriterien aufgeführt und in ihren Angeboten vergleichbar.

Unentbehrlich für alle Sozialdienste, Amtsvormundschaften, Sozialpsychiatrischen Dienste, privaten Fürsorge- und Beratungsstellen sowie für Betroffene und ihre Angehörigen.

*Verzeichnis der Wohneinrichtungen, 386 Seiten, Spiralbindung, Fr. 28.–, Art. Nr. D-1000*  
*Arbeitsverzeichnis, 202 Seiten, Spiralbindung, Fr. 23.–, D-1001*

*Pro Mente Sana (Hg.)*

### Seelische Folgen der Arbeitslosigkeit

Mit Beiträgen von Rosmarie Barwinski Fäh, Alois Berger, Rosmarie Christen, Stefan Frank, Raymond Gass, Peter Gasser, Monika Held Schefer, Christian Kissling, Alexander Liatowitsch, Emilio Modena, Brigitta Peter, Urs Ruckstuhl, Hans Ruh, Walter Steinmann, Ivars Udris und Maria Zwirzitz.

*Schriftenreihe der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana Nr. 16, Zürich 1995, 128 Seiten broschiert, Fr. 21.–, Art. Nr. TR-1-94.*

*Hedi Barmettler, Karin Heiss, Brigitte Köhler und Doro Vetsch*

### Zeittausch

Ein Dienstleistungsmodell Überarbeitet und herausgegeben von Christina Braig

**Weitere Publikationen der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana zum Thema Arbeit und Arbeitslosigkeit von psychisch leidenden Menschen**



Pro Mente Sana aktuell. Neues aus der Psychiatrieszene Schweiz.

Nr. 4/92 Wie sozial sind die Sozialversicherungen? Fr. 9.–  
Nr. 3/93 Arbeit für alle? (vergriffen) Kopie Fr. 6.50

D-4000 Gisela Heim, Charles Landert und Christine Panchaud: Berufliche Eingliederung psychisch behinderter Menschen, Hg. von Pro Mente Sana, Weinfelden 1993, Fr. 36.–

D-4001 Berufliche Eingliederung: Synthesfassung inkl. Empfehlungen, Fr. 12.–

D-2050 Bonus-Malus-System zur Förderung der wirtschaftlichen und beruflichen Integration von Behinderten in die Schweizer Wirtschaft. (Dokumentation), deutsch und französisch erhältlich, Fr. 11.–

*Schriftenreihe der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana Nr. 17, Postfach, 8042 Zürich, 1995, 52 Seiten geheftet, Fr. 13.–, Art. Nr. D-4005.*

*Schriftenreihe der SGGP  
Band 44*

## Halt! Es ist mein Leben

**Gesammelte Schriften über Sterbehilfe von Dr. iur. Robert Kehl-Zeller.**

Dieses Sammelwerk enthält über 60 Beiträge des bekannten Zürcher Juristen, welche auch politische, ethische, philosophische und theologische Gesichtspunkte einbeziehen.

**Auch Sterben hat sich verändert**  
**Halt! Es ist mein Leben – Die Selbstbestimmung**  
**Das Selbstbestimmungsrecht auf dem Papier**

**Warum darf ich nicht sterben? (Die passive Sterbehilfe) Wenn man genug hat (Probleme rund um den Freitod) Eine «Regelung», die das Gesetz nicht ersetzen kann**  
**Alles klar!**

**Wenn sich die Wissenschaftler der verschiedenen Fakultäten nicht mehr verstehen**

**Wo sich die Geister scheiden und warum**

**Die alte und die neue Exit**  
**Auf den Lorbeeren ausruhen? Verdrängen oder integrieren?**  
**Der Autor**

*Band 44 der SGGP-Schriftenreihe, 1995, 320 Seiten.*

*Preis: Fr. 26.– für SGGP-Mitglieder, Fr. 36.– für Nichtmitglieder (+ Versandkosten).*

*Bezug bei:  
Verlag SGGP,  
Haldenweg 10A, 3074 Muri,  
Tel. 031 952 66 55,  
Fax 031 952 68 00.*

*Tonkassette*

## Schmerz, lass nach

**Audiokassette für Schmerzgeplagte**

Manche Menschen möchten zusätzlich zur ärztlichen Schmerzbehandlung einen eigenen Weg der Schmerzlinderung finden. Für sie hat die Krebsliga im Rahmen ihrer Kampagne «Leben mit Krebs, ohne Schmerz» die Kassette «Schmerz, lass nach» produziert. Sie ermöglicht eine veränderte Wahrnehmung der Schmerzen und versteht sich als Ergänzung zu medizinischen Schmerztherapien.

Bei der für diese Kassette gewählten Methode handelt es sich um Selbstsuggestion.

Selbstsuggestion hat sich in der Praxis als sehr wirksam erwiesen und ist schon oft erfolgreich zur Schmerzberuhigung eingesetzt worden. Es zeugt vom innovativen Geist der Krebsliga, die Methode nun auch auf einer Kassette für den Hausgebrauch anzubieten, und damit über die herkömmlichen Entspannungshilfen hinauszugehen.

Selbstsuggestion ist nichts Magisches. Wir alle wissen, dass die alleinige Vorstellung von etwas Angenehmem oder etwas Erschreckendem körperliche Reaktionen auslösen kann. Auf dieser Erkenntnis basiert auch die Methode von Brigitta Wössmer, Psychologin und Autorin der Kassette. Der Text wird von einem Profisprecher gesprochen und von den Flötenklängen der Musiktherapeutin Susan Porchet untermauert. Die Aufnahmen wurde im Zack-Studio St. Gallen gemacht.

*Die Kassette «Schmerz, lass nach» (2 x 45 Min.) ist für Fr. 22.– (zuzüglich Porto und Verpackung) auf deutsch und französisch erhältlich.*

*Sie kann schriftlich bei der Schweizerischen Krebsliga, Postfach, 3001 Bern, oder ab 8. Februar auch telefonisch (157 30 05/Fr. 1.49 pro Min.) bestellt werden.*

*Klaus Lange*

## Bevor du sterben willst, lebe!

**Auf der Reise nach innen, verwandelt sich die Welt**

Von Todessehnsucht, Krankheit, Schuldgefühlen, Angst und Einsamkeit zu Weite, Leichtigkeit, Freiheit und Vertrauen

Dr. Klaus Lange, geb. 1935, ist Dozent an der Universität Hamburg. Freiberuflich, Begleiter für innere Erfahrungen.

Viele Menschen fühlen sich überfordert, geplagt von Beziehungskonflikten, vergeblichen Anstrengungen, Schmerzen, Depressionen. Oft führt das zu der Sehnsucht, dem allen zu entfliehen. Viele sehnen sich nach Ruhe, Leichtigkeit, Weite, Freiheit und Frieden. «Leider weiss kaum jemand», schreibt Klaus Lange, «dass man diese beglückenden Zustände in sich selbst erleben und erfahren kann». Lange zeigt, wie auf der Reise nach innen Konflikte auf überraschende Weise lösbar werden. Der Autor vertritt weder eine Religion noch eine psychologische Schule; er vermittelt ein Vertrauen, das er aus eigener Erfahrung und mit Tausenden von Menschen gewonnen hat.

*Kreuz-Verlag,  
180 Seiten,  
Format 13,5 x 21,5 cm,  
Hardcover mit Schutzumschlag, Fr. 29.80;  
ISBN 3-7831-1461-6  
Erscheint Februar 1996*

*Joanne Wieland-Burston*

## Phänomene unserer Zeit

### Einsamkeit

**Zeiten des Rückzugs – Zeiten der Entwicklung**

Dr. Joanne Wieland-Burston ist analytische Psychologin. Eigene psychotherapeutische Praxis in München und Zürich und Vorlesungen am Jung-Institut. Dozentin in München an der Akademie für Psychoanalyse und bei der Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse.

In der heutigen Hektik suchen viele Menschen nach Orten, wo sie allein sein können. Einpersonenhaushalte nehmen dramatisch zu. Nicht alle leben allerdings freiwillig allein. Sie leiden unter der Einsamkeit, die andere geniessen. Dieser Gegensatz ist ein Paradox, das zur Natur des Menschen gehört: Wir sind auf Beziehung angelegt. Um uns aber weiter zu entwickeln, brauchen wir Phasen des Alleinseins. Dieses Buch hilft, die Balance zwischen Beziehung und notwendigem Alleinsein zu finden.

*Kreuz-Verlag,  
260 Seiten  
mit 12 Schwarz-Weiss-Abbildungen  
Format 12,5 x 20,65 cm  
Paperback, Fr. 29.80;  
ISBN 3-268-00181-5*

*Hildegard Ressel*

## Die Macht der Gewohnheit

**Von der heilsamen Kraft unserer täglichen Rituale**

Dipl.-Psych. Hildegard Ressel, geb. 1954 in München, Ausbildung in Naturheilkunde und Atemtherapie, Studium der Psychologie und Medizin, Weiterbildung zur Psychotherapeutin, seit 1987 in eigener Praxis in München tätig. Verheiratet und Mutter zweier Töchter.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, und das hat seinen guten Grund. Unsere persönlichen Rituale – deren Existenz uns oft erst bewusst wird, wenn jemand sie stört – helfen uns, Übergänge zu meistern. Vom Tag zur Nacht, zwischen Arbeit und Freizeit, bei grossen Veränderungen und in Krisen des Lebens, während jedem Wechsel blicken wir für einen Moment in den «Abgrund des Chaos». Unsere Gewohnheiten geben uns hier Halt und Orientierung. Sie bannen die Angst und geben uns die nötige Sicherheit, Neues zu beginnen.

Kreuz-Verlag,  
160 Seiten,  
Format 11,8 x 18,8 cm  
Hardcover mit Schutzumschlag, Fr. 29.80;  
ISBN 3-268-00180-7

Wolf-Dieter Storl

### Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor

**Eine Entdeckungsreise zum geheimen Wesen der Pflanzen**

Wolf-Dieter Storl, geboren in Sachsen und aufgewachsen in den USA. Er ist Ethnobotaniker und Kulturanthropologe. Zwanzig Jahre lang lehrte er als Dozent und College-Professor an verschiedenen Universitäten in den USA, Indien und Europa. Seit 1986 lebt er mit seiner Familie als freier Schriftsteller im Allgäu (Deutschland).

Dreimal drei Zauberpflanzen nahm der altheidnische Kräuterkundige gegen Gift und Ansteckung zur Hand. Wenn es von wahren Kräuterkundigen heisst, sie gehen «tief in den Wald», so ist dies als Bildnis zu verstehen. Sie gehen tief in die Stille, tief in die Meditation und vergegenwärtigen sich die Heil- und Zauberkraft der Kräuter. Die Wildkräuter wachsen in der Regel irgendwo zwischen Haustür und Gartentor und werden heute in vielen Fällen als Un-

kräuter betrachtet und aus dem Garten entfernt. Dieses Buch befasst sich mit der Wirkung dieser Wildkräuter, die ungebeten in fast jedem Garten wachsen. Es geht um ihre Heilkräfte, ihre Verwendung als Wildgemüse, ihre Botanik, ihre Rolle in Sage, Märchen, Aberglaube und Volksmedizin. Eine ganzheitliche Annäherung an die komplexe Erscheinungsform der jeweiligen Pflanze.

AT-Verlag  
Natur und Heilen  
176 Seiten  
Farbige Abbildungen  
Format 16,5 x 22,5 cm  
Gebunden mit Schutzumschlag, Fr. 34.–  
ISBN 3-85502-556-8

Dr. med. Lutz Koch

### Der Gesundheitstrainer

**Was sie selbst für Ihre Gesundheit tun können**

Dr. Med. Lutz Koch, Allgemeinmediziner und Arzt für Physiotherapie, Chirotherapie und Naturheilverfahren, ist seit 1970 im REHA-Zentrum Graal-Müritz tätig. Er ist Spezialist auf dem Gebiet Rehabilitation von Herzinfarkt-Patienten.

Gesund zu sein bedeutet mehr als «nicht krank» zu sein – es heisst, sich rundum wohlfühlen. Heuschnupfen im Frühjahr, Sonnenbrand im Sommer, dazwischen schlechter Schlaf oder Magenweh beeinträchtigen das persönliche Wohlbefinden allzuoft. Die kleinen und grösseren Alltagsbeschwerden lassen sich mit dem Ratgeber – ein kompetenter Begleiter durchs ganze Jahr – auf einfache Weise und ohne ärztlichen Beistand in den Griff kriegen.

Midena-Verlag  
**Der Gesundheitstrainer**  
128 Seiten, 20 sw-Fotos,  
16 x 23 cm,  
Hardcover, Fr. 19.80,  
ISBN 3-310-00206-3

## Wirtschaftlicher Versorgen und Transportieren



### GRAUBA MODUL SYSTEM

- flexibel und kompatibel
- internationale ISO-Norm
- maximale Raum- und Schrankausnutzung
- das Originalsystem besteht aus über 400 Bestandteilen
- Sie erfahren mehr durch die persönliche Beratung sowie unser Informationsmaterial – rufen Sie uns an.

– Qualität  
– Kontinuität  
– Service

Seit 25 Jahren  
Ihr Partner

**GRAUBA**

Solothurnerstr. 91 Postfach, 4008 Basel  
Tel. 061 / 361 26 66 Fax 061 / 361 06 33