

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 70 (1999)  
**Heft:** 10

**Buchbesprechung:** Besprechungen 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:** 22.11.2025

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

# BESPRECHUNGEN DER VERLAGE

Daniel Biedermann,  
Jost Gross, Gerhard Kocher

## Krankenversicherung und Gesundheits- wesen – wie weiter?

### 29 Entscheidungsträger beantworten zehn Grundsatzfragen

29 Schlüsselpersonen des Schweizer Gesundheitswesens beantworten zehn Grundfragen zu künftigen Gesundheitspolitik. Die von den Herausgebern ausgewählten Themen sind:

Ausgabenplafond, Globalbudget, Leistungskatalog, Rationierung, Markt und Staat, Managed Care, Spitäler, Finanzierung der Krankenversicherung, nationale Einheitskasse sowie Bund und Kantone. Zudem geben die Experten an, was im Krankenversicherungsgesetz KVG prioritär geändert werden sollte.

Dabei zeigen sich eklatante Meinungsunterschiede, aber auch Konvergenzen unter den befragten Personen. Zu jedem Thema ziehen die drei Herausgeber eine gemeinsame Bilanz.

Das Buch ist besonders aktuell, weil

- das KVG gegenwärtig teilrevidiert wird,
- die Rationierung von Gesundheitsleistungen in immer weiteren Kreisen diskutiert wird und
- die Gesundheitspolitik ein Hauptthema der eidgenössischen Wahlen vom Oktober 1999 sein wird.

Die Meinungen und Argumente der befragten Entscheidungsträger geben wichtige Hinweise auf die künftige Entwicklung unseres Gesundheitssystems.

Verlag Hans Huber, Bern,  
Göttingen, Toronto, Seattle  
1999, 235 Seiten, 32 Fotos,  
8 Abb., 4 Tab., Fr. 38.–,  
ISBN 3-456-83203-6.

Athanasios Chasiotis

## Kindheit und Lebenslauf

### Untersuchungen zur evolutionären Psychologie der Lebensspanne

Der Autor schlägt den Bogen von verhaltensökologischen Konzepten über kognitive Ansätze bis zur Persönlichkeitspsychologie.

Bislang unzusammenhängende Forschungsstränge werden auf eine kreative und innovative Art und Weise zusammengeführt:

Das Ziel des Buches ist es, anhand eingehender empirischer Analysen zu verdeutlichen, wie und warum der Kindheitskontext sich oft prägend auf individuelle Entscheidungen in wesentlichen Phasen des Erwachsenenalters auswirkt. So wird beispielsweise deutlich, dass aversive Kindheitserfahrungen – nach dem Motto: «Bloss weg hier!» – zu einer beschleunigten körperlichen Reifung beitragen können. Andererseits kann man sich mit der Abnabelung vom Elternhaus Zeit lassen, wenn die Lebensbedingungen gut sind.

Verlag Hans Huber, Bern,  
Göttingen, Toronto, Seattle  
1999, 248 Seiten, 10 Abb.,  
43 Tab., Fr. 51.–,  
ISBN 3-456-83196-X.

Andreas Müller

## Nachhaltiges Lernen In Buchform: Impulse für eine neue Lernkultur

Lernen ist kein Ort, wo man ankommt. Lernen ist eine Art zu reisen. Mit dieser Philosophie im Marschgepäck machte sich Andreas Müller auf den Weg, neue Ideen zu einer Kultur des Lernens zu entwickeln und zu formulieren. Dieser

Prozess hat seinen Niederschlag gefunden in einem Buch – locker und würzig geschrieben – leicht zu lesen und mit vielen Beispielen, Grafiken und Karikaturen ergänzt. Nachhaltiges Lernen – so der Titel – versteht sich als Skizzenheft, als Anleitung zum Umdenken, als Ideensammlung. Und in der Tat: Es fehlt auch nicht an praktischen Tipps und Vorschlägen. Der Autor – Direktor des Instituts Beatenberg, Dozent und Lern-Aktivist in zahlreichen Funktionen – kann fürwahr aus

dem Vollen schöpfen. Er tut dies salopp und provokativ, aber auch fundiert und überlegt. Das macht das Buch nicht nur zu einer vergnüglichen Lektüre, sondern auch zu einem anregenden und praktischen Hilfsmittel für Lehrende und Lernende.

Pepp-Medien,  
3803 Beatenberg,  
ISBN 3-907629-01-9.

Für Rückfragen oder Bestellung eines Ansichtsexemplars: Andreas Müller,  
Telefon 033/841 81 81.

## Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte:

Ratgeber der AGR e.V. zum Schutz der Wirbelsäule

**Die Wirbelsäule ist im Alltag vielfachen Belastungen ausgesetzt: beim Sitzen am Arbeitsplatz oder im Fahrzeug genauso wie beim Schlafen im Bett. Falsche Körperhaltung kann dabei zu Rückenschmerzen und dauerhaften Schäden an der Wirbelsäule führen. Ergonomisch korrekt gestaltete Möbel und Geräte helfen, solche Probleme zu vermeiden. Der neu erschienene «Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte» der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) erklärt Verbrauchern, welche Kriterien beim Kauf zu beachten sind und gibt ihnen einen praktischen Fragenkatalog an die Hand.**

Der Einkaufsleitfaden behandelt Schritt für Schritt die Kernfragen, die man sich beim Kauf neuer Möbel und Geräte stellen sollte: Welche Einstellmöglichkeiten sollte ein Autositz bieten? Auf welche anatomischen Ausformungen muss bei einem Bürostuhl geachtet werden? Welches Bettsystem unterstützt die Wirbelsäule am besten? Dabei werden die verschiedensten Produktbereiche angesprochen – von Schreibtischen und Stehpulten über Bürostühle und Sitzmöbel bis hin zu Pkw- und Lkw-Sitzen sowie Gartengeräten und Schuhen.

Zusammengestellt wurde der Ratgeber auf Basis der Anforderungen an rückengerechte Produkte, die das Gütesiegel-Prüfungskomitee der AGR erarbeitet hat. Das unabhängige interdisziplinäre Gremium mit Spezialisten aus Wissenschaft und Forschung sowie aus der medizinischen und therapeutischen Praxis zeichnet bereits seit 1995 Produkte aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen mit dem AGR-Gütesiegel aus. Der Ratgeber kann unter dem Stichwort «Einkaufsleitfaden» gegen eine Schutzgebühr von zehn Mark bei der AGR bestellt werden (Überweisungsträger liegt der Sendung bei).

Kontakt: Aktion Gesunder Rücken e.V., Postfach 1361,  
27423 Bremervörde,  
Tel. 04761/979-167, Fax 04761/979-180,  
e-mail: info@agr-ev.de, Ansprechpartner: Detlef Detjen

Jacques Vontobel,  
Klaus J. Beck

**Transit Millennium ...  
unterwegs in ein  
neues Jahrtausend**

Die Jahrtausendwende kann – je nachdem – als Bedrohung oder als Privileg erlebt werden. Als Bedrohung, weil hinter der magischen Zahl 2000 vielleicht Gefährliches lauert, als Privileg, weil es nur etwa jeder 40. Generation vergönnt ist, eine so gewichtige Zeitschwelle zu überschreiten.

Niemand vermag sich der Faszination dieses Datumsprunges ganz zu entziehen, auch wenn er sich – nüchtern betrachtet – eher als eine Fata Morgana erweisen dürfte. Er dient als Projektionsfläche für Erwartungen, Hoffnungen und Ängste aller Art und wird zudem von den Medien systematisch vermarktet, so dass gegen das Jahresende hin massenhysterische Reaktionen nicht auszuschliessen sind.

Das Informations- und Emotionsgewitter zum Jahr 2000 macht auch vor der Schule nicht halt. Mit ihrem ausgeprägten Sinn für Grenzerfahrungen sind gerade Jugendliche empfänglich für den medialen Infotainment-Mix, und sie werden sich mit vielerlei Fragen und Reaktionen an ihre Bezugspersonen wenden.

Diese Motivation kann genutzt werden für vertiefende Gespräche über Zeit und Zeitmessung, über verschiedene Epochen, über menschliche Suggestier- und Verführbarkeit, über die Angst vor dem Numinosen, über Leichtgläubigkeit und Kritikfähigkeit.

Die Broschüre *Transit Millennium* von Jacques Vontobel/Klaus J. Beck liefert dazu klärende Hintergrundinformationen, die sich zugleich als Anregung verstehen, das Thema Millennium für lebendige Gespräche inner- und ausserhalb des Schulzimmers zu nutzen.

Verlag Pestalozzianum,  
Zürich, 1999,  
28 Seiten, Fr. 13.80.

Bestelladresse:  
Lernmedien-Shop, Stampfen-  
bachstr. 121, 8035 Zürich,  
Tel. 011368 26 46,  
Fax 011368 26 49.

David Aldridge

**Musiktherapie  
in der Medizin**

**Forschungsstrategien und  
praktische Erfahrungen**

Künstlerische Therapieformen sind durchaus der in der Medizin üblichen Wirksamkeitsforschung zugänglich – vorausgesetzt, man lässt sich methodisch auf die Besonderheiten des Therapieprozesses ein. Dieses Buch schlägt die Brücke zwischen traditioneller Medizin und Musiktherapie. Anhand von Falldarstellungen belegt es, dass Musiktherapie in medizinischen Zusammenhängen eine vielversprechende Form der Behandlung ist.

Auf der CD-ROM finden sich vertiefende Literaturhinweise sowie Videos mit Anwendungsbeispielen.

Systemvoraussetzungen der CD-ROM: PC Pentium, 680x 400, ab 256 Farben, Windows 95 oder 98; Macintosh Power PC, MacOS ab 7.6.

Verlag Hans Huber, Bern,  
Göttingen, Toronto, Seattle.  
Aus dem Englischen von Sus-  
sanne Steber-Jacobs, 1999,  
422 Seiten, 26 Abb., 24 Tab.,  
Gb + CD-ROM Fr. 59.–,  
ISBN 3-456-82901-9.

Olympe Nr. 10:

**«Gesundheit!!!  
Standortbestimmung  
in Forschung, Praxis,  
Politik»**

Medizin und Gesundheitswesen befinden sich in einer Phase des tiefgreifenden Umbruchs. Wir sind konfrontiert mit Spitalschliessungen, Pflegepersonalabbau, Assistenz-ärztInnenstreiks, Krankenkassenprämien erhöhungen, Rationierung von medizinischen Leistungen usw. Gleichzeitig wird medizinische Forschung

in hochtechnologisierten Bereichen betrieben. Die neu entstandenen Produkte (teure Medikamente, neue Technologien wie Organtransplantation, In-vitro-Fertilisation, Gentherapie usw.) werden auf dem Gesundheitsmarkt für teures Geld angeboten. Dabei wird die Ökonomisierung respektive Rentabilisierung des Gesundheitswesens vorangetrieben. Geopfert wird das Solidaritätsprinzip die Verantwortung für Gesundheit/Krankheit trägt jedes Individuum alleine; seine Kaufkraft wird in Zukunft über seinen Gesundheitszustand entscheiden.

In dieser komplexen und intransparenten Situation sind frauenspezifische Analysen, verbunden mit Handlungsvorschlägen, erforderlich. Wie können Erkenntnisse gewonnen, Forderungen durchgesetzt und feministische Errungenschaften etabliert werden?

In der neusten Nummer von «Olympe. Feministische Arbeitshefte zur Politik» liegt der Schwerpunkt bei den Akteurinnen des Gesundheitswesens: Forscherinnen, Ärztinnen, beruflich Pflegende sowie berufs- und gesundheitspolitische Aktivistinnen analysieren die Situation. Herausgekommen ist ein spannendes Heft, das aktueller nicht sein könnte.

*Olympe. Feministische Arbeitshefte zur Politik, «Gesundheit!!! Standortbestimmung in Forschung, Praxis, Politik». Zu beziehen bei: Olympe, Gemeindestr. 62, 8032 Zürich, Einzelheft Fr. 19.–, Abonnement (2 Ausgaben) Fr. 36.–.*

Jörn Winkler

**Rückenschule  
für Angehörige  
im Pflegedienst**

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Wirbelsäulenerkrankungen bei Pflegekräften in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen und in der ambulanten Pflege im Vergleich zu anderen Berufsgrup-

pen besonders häufig vorkommen. Langjähriges Heben und Tragen schwerer Lasten und ständiges Arbeiten in extremer Rumpfbeugehaltung führen zu vorzeitigem Verschleiss der Bandscheiben und Wirbelgelenke. In vielen Fällen entstehen chronifizierte Beschwerde- und Krankheitsbilder. Arbeitsunfähigkeit mit hohen Fehlzeiten am Arbeitsplatz ist die eine Folge und ausschlaggebender Grund, nach relativ kurzer Verweildauer aus dem Beruf auszuweichen. Der Leidensdruck durch Schmerzen, Arbeitsunfähigkeit, medizinische Untersuchungen und Behandlungen wird für betroffene Pflegekräfte zu einem enormen Stressfaktor in allen Lebensbereichen und macht sie zu Dauerpatienten. Die Kosten, die hierdurch in Milliardenhöhe verursacht werden, belasten nicht nur die Kassen der Sozialversicherungsträger (Behandlungskosten, Frühberentung), sondern auch im hohen Masse die der Arbeitgeber (Ausfallkosten, Lohnfortzahlungen).

Dieses grob umschriebene Problemfeld bildet den Ansatz für eine berufsgruppenspezifische Rückenschule für Pflegekräfte, deren Konzeption und Zielsetzungen in dem vorliegenden Buch (Dissertation) von Jörn Winkler vorgestellt werden. Für die Planung und Erstellung eines zehnstündigen Rückenschulprogramms verwertet der Autor wissenschaftliches Datenmaterial aus der Arbeits- und Sportmedizin, das Ergebnisse über verschiedene Interventionsmassnahmen zur Vermeidung und Reduzierung von berufsbedingten Rückenschmerzen und Wirbelsäulenerkrankungen im Pflegedienst zur Verfügung stellt. «Die Rückenschule für Angehörige im Pflegedienst» besteht demnach aus fünf Modulen: Theorie, Alltagsmotorik, Arbeitsmotorik, Funktionsgymnastik, Entspannung. Die Zielsetzungen der Rückenschule sind:

- die arbeitsplatzspezifischen Belastungen der Wirbelsäule zu reduzieren
- rüchenschonende Arbeits-



techniken beim Heben, Lagern, Betten, bei der Grundpflege der Patienten usw. zu erlernen

- die wirbelsäulensichernden Muskelgruppen zu kräftigen
- zu sportlichen Aktivitäten als Präventionsmassnahme für die Rückengesundheit zu motivieren.

Nach Durchführung der Rückenschule mit zehn Übungseinheiten von je 90 Minuten mit examinierten Krankenschwestern, die mindestens 20 Stunden in der Woche im Pflegedienst tätig sind, konnte der Autor nachweisen, dass die Module «Arbeitsmotorik» und «Funktionsgymnastik» die inhaltlichen Schwerpunkte für eine berufsgruppenspezifische Rückenschule bilden müssen.

Die Methodik dieser Module ist daher im Buch ausführlich beschrieben. Arbeitsmotorische Techniken werden detailliert und spezifisch für den Einsatz im Pflegedienst vorgestellt. Die Auswahl der Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen ist als Ausgleich auf die ebenfalls berufsbedingte Muskeldysbalance abgestimmt. Als Krafttraining eignet sich für Pflegekräfte besonders das positiv-dynamische Krafttraining, weil die im Berufsalltag dominierende Muskelleistung überwiegend dynamisch ist. Bewusst werden beim Krafttraining keine Geräte eingesetzt; die in der Rückenschule erlernten Kräftigungsübungen sollen auch zuhause durchführbar sein. Einige Beispiele aus dem Trainingsprogramm werden im Anhang des Buches vorgestellt. Insgesamt erhält der Leser ein breites Hintergrundwissen für die Organisation und Durchführung einer berufsgruppenspezifischen Rückenschule. Die Auswertungen der Verhaltensmodifikationen am Arbeitsplatz und der Trainingsergebnisse nach Beendigung dieses Rückenschulprogramms zeigen deutlich den dringenden Bedarf einer solchen Präventionsmassnahme zur Teillösung der eingangs geschilderten Problematik. Daher ist dieses

Buch nicht nur Rückenschullehrern zu empfehlen, sondern auch Arbeitgebern und vor allem (noch nicht) betroffenen Pflegekräften.

*LinguaMed-Verlags-GmbH, Neu-Isenburg, 171 Seiten, 59 Abb., 30 Tab., Akademische Reihe Sportmedizin, ISBN 3-928610-15-5.*

*Urs Geiger, Caius Schmid*

### Muskeltraining mit dem Thera-Band

#### Das Übungsprogramm für Fitness und Therapie

Das Thera-Band ist ein universell einsetzbares Trainingsgerät, das es Ihnen ohne grossen Aufwand ermöglicht, sporttherapeutische Methoden für das individuelle Training zu Hause zu nutzen. Die Übungen dienen der Erhaltung oder Wiederherstellung Ihrer Gesundheit. Alles, was Sie für Ihr persönliches Muskeltraining wissen müssen, finden Sie hier verständlich beschrieben. Die Trainingsmöglichkeiten für Arme, Rumpf und Beine werden in insgesamt über 100 Übungen attraktiv und anschaulich dargestellt.

«...Das Buch spricht nicht nur Therapeuten und Patienten an, sondern auch diejenigen, die rechtzeitig etwas für ihre Gesundheit tun wollen...»

(Prof. Dr. W. Müller, Chefarzt Orthopädie, Kantonsspital Bruderholz).

*BLV Verlagsgesellschaft mbH München 1998, 96 Seiten, DM 29,90, ISBN 3-405-15142-2.*

*Caius Schmid, Urs Geiger*

### Rehatrain

#### Übungen mit dem Thera-Band

Das Thera-Band hat sich als vielseitiges und unkompliziertes Übungsgerät einen festen Platz in Therapie und Sport erobert. Auf Übungen mit dem Thera-Band basiert dieses umfassende Trainingsprogramm

zur individuellen Muskelkräftigung:

- Individuelle Trainingsplanung durch optimale Verknüpfung von Theorie und Praxis
- Praxisnahe und anschauliche Darstellung der Thera-Bandübungen
- Zu jeder Übung praktische Tipps und Hinweise zur Vermeidung häufiger Fehler
- Über 150 Abbildungen, unter anderem mit allen Ausgangs- und Endstellungen.

Ein Buch für die Profis von Gesundheit und Sport – Physiotherapeuten, Sportlehrer, Trainer und Sportmediziner.

«... Das Buch ist aus dem Bedürfnis entstanden, der Herausforderung, welche sich dem Krankengymnasten und Physiotherapeuten im Bereich von muskulärer Rehabilitation und Kräftigungstherapie täglich stellt, mit der gewünschten Effizienz begegnen zu können...» (Urs Geiger/Caius Schmid)

*Gustav Fischer Verlag 158 Seiten, DM 49,80, ISBN 3-437-45330-0.*

### Thera-Band Fitness-Set

Das original Thera-Band Fitness-Set mit gewünschter Bandfarbe, Halteband und drei Übungspostern, handlich verpackt sowie Informationen über die von den Autoren Urs Geiger und Caius Schmid betreuten Rehatrain-Kurse für Physiotherapeuten, Krankengymnasten und Sportlehrer sind zum Preis von Fr. 32.– erhältlich:

*In der Schweiz bei: Rehatrain, Tessinstrasse 15, 4054 Basel, Tel 061/302 23 69 Fax 061/302 23 31*

### CD-ROM Steh-Sitz-Dynamik an Büroarbeitsplätzen

#### Stiftung zur Förderung der innovativen Systemergonomie und Gesundheit im Büro

Im Gegensatz zum öffentlichen Bild von Büroarbeit als einer vergleichsweise bela-

stungsarmen Tätigkeit unter günstigen äusseren Bedingungen gehören kaufmännisch verwaltende Berufe zu der Gruppe von Tätigkeiten, bei denen es sehr häufig zu Ausfalltagen durch Krankheit kommt. Typisch sind Kopfschmerzen, Herz- und Kreislaufprobleme, Beschwerden im Rücken- Nacken und Schulterbereich u.a. Symptome also, die sich – sofern man ihnen nicht wirkungsvoll begegnet – mittelfristig zu dauerhaften Schädigungen der Wirbelsäule, der Muskulatur, des Herz-Kreislaufsystems und des Bewegungsapparates ausweiten können.

Die Ursachen dieser Krankheitsbilder sind ganz wesentlich auf Bewegungsmangel und auf einseitige körperliche Beanspruchungen (zum Beispiel bei der Bildschirmarbeit) zurückzuführen.

Der unmittelbare Zusammenhang zwischen Dauersitzen und gesundheitlichen Schäden gilt inzwischen als arbeitswissenschaftlich abgesichert.

Vor diesem Hintergrund gestalteten die Stiftung zur Förderung der innovativen Systemergonomie und Gesundheit im Büro (ISG) und das Transferzentrum für Multimediale Lehr- und Lernprogramme der Universität Karlsruhe unter Leitung von Herrn Prof. Dr. Hans Steiner eine Multimedia-CD-ROM, die exemplarisch Ansatzpunkte einer bewegungsförderlichen Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsorganisation aufzeigt.

Die inhaltlichen Schwerpunkte der CD-ROM mit Audio- und Videosequenzen sind:

- Grundlagen der Steh-Sitz-Dynamik
- (System-)Ergonomie am Arbeitsplatz
- Ausgewählte Bewegungsübungen
- Arbeitsorganisation und Steh-Sitz-Dynamik
- Medizin-Glossar

*Verlag für Gesundheitsförderung, Uissigheimer Strasse 10, D-97956 Werbach-Gamburg, Tel. 09348/1381, Fax 09348/1315.*