

**Zeitschrift:** Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

**Band:** - (1971)

**Heft:** 237

### **Buchbesprechung:** Fachliteratur

#### **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:** 10.02.2026

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

### Gesund und fit am Steuer

Ratgeber und Pausenprogramm für den Autofahrer

Von Privat-Doz. Dr. Th. HETTINGER, Mülheim/Ruhr, und Prof. Dr. W. MÜLLER-LIMMROTH, München

1970. VI, 118 Seiten, 120 meist zweifarbige Abbildungen (Georg Thieme Verlag, Stuttgart)  
Format 12 x 19 cm — Thieme Ratgeber kartoniert DM 6.80.

Niemand wird heute mehr das Auto für einen Luxusartikel halten. Lediglich Marke und Ausführung können es noch zu einem gewissen Statussymbol machen. Das Auto ist ein notwendiges Fortbewegungsmittel unserer Zeit geworden. Wir müssen es mit all unseren menschlichen Schwächen beherrschen. Es gilt nicht nur Gas zu geben, sondern vielmehr zu wissen, was wir unserem Wagen zumuten können, vor allem aber was wir uns selbst zumuten dürfen.

Diese Schrift möchte Sie daher über einige — hauptsächlich biologische — Gegebenheiten informieren, die für jeden Autofahrer wichtig sind. Darüber hinaus gibt sie praktische Hinweise, wie Sie angenehmer und besonders sicherer fahren können. In jedem Augenblick soll es heißen: gesund und fit am Steuer.

### Selbstentspannung — Schallplatte

Grundübungen — Gezieltes Organtraining  
Schallplatte, 17 cm, 33 U/Min., DM 6.—

Von Prof. Dr. H. KLEINSORGE,  
Mannheim/Heidelberg

*Die Schallplatte als praktische Ergänzung mit vom Autor besprochenen Uebungsanleitungen.*

Konsequente Entspannungsübungen führen zur Fähigkeit, seelisch-körperliche Reaktionen unter Kontrolle zu bringen und Erregungen zu dämpfen.

Die von Prof. Kleinsorge besprochene Schallplatte enthält hierfür auf Seite 1 die Grundübungen (Ruhe, Muskelentspannung, Schwere, Wärme), während auf Seite 2 die Kombination einiger autogener Organübungen (Ruhe-, Herz-, Atemübung) wiedergegeben wird. Diese Anleitung wird Ihnen besonders beim Erlernen der Uebungen helfen und geeignet sein, in angespannten Situationen das Gelernte aufzufrischen.

### Selbstentspannung

Gezieltes Organtraining

Von Prof. Dr. H. KLEINSORGE, Professor für Innere Medizin und Psychosomatik an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg

1970. XIII, 56 Seiten, 1 Abbildung, Taschenbuchformat DM 4.—

(Gustav Fischer Verlag, Stuttgart)

Das vorliegende Büchlein ist nach den Erfahrungen der Praxis denjenigen geschrieben, der Entspannungsübungen erlernen möchte. Die Durchführung der Relaxationsübungen entspricht der vom Verfasser entwickelten Form der Selbstentspannung, die sich seit über zwei Jahrzehnten in der psychotherapeutischen Arbeit bewährt hat. Das Uebungsheft soll ein Helfer des Physiotherapeuten oder Psychologen sein. Es ist so geschrieben, dass die Uebungsformulierungen entsprechend dem jeweiligen Uebungsziel individuell gewählt und vom Uebungsleiter erläutert werden kann. Neben den Grundübungen sollten entsprechend dem Aufbau des gezielten Organtrainings die einzelnen Organübungen den Bedürfnissen des Patienten bzw. den therapeutischen Notwendigkeiten angepasst werden.

*Dr. med. Robert G. Jackson*

### Nie mehr krank sein!

Das Geheimnis langen Lebens. — Aus dem Englischen übersetzt von Barbara von Sprecher. Bearbeitet und herausgegeben von Dr. Ralph Bircher. — Albert Müller Verlag AG, Rüschlikon-Zürich. — 220 Seiten mit einem Porträt des Verfassers. — Leinen Fr. 16.80

Das Bekenntnisbuch eines Arztes, der — als schwächliches Zwillingskind von einer herzkranken Mutter geboren und in der Jugend wie im Mannesalter von zahlreichen Krankheiten heimgesucht — trotz allen Behandlungen und Kuren mit 49 Jahren am Rande des Grabs stand, «ein wandelndes Siechenhaus», wie er sich selber nennt. Er selbst und alle seine Kollegen glaubten, dass er seinen 50. Geburtstag nicht mehr erleben würde. Dieser selbe Dr. R. G. Jackson hat im 80. Lebensjahr das vorliegende Buch geschrieben, denn trotz seinem wahrhaft jämmerlichen Zustand brachte er es fertig, im Laufe weniger Jahre so sehr zu er-

starken und zu gesunden, dass ihn fortan keine Krankheit mehr behelligte — nicht einmal eine Erkältung! —, dass er imstande war, zehn bis zwölf Stunden täglich seinem Beruf nachzugehen und nebenher die sportlichen Leistungen eines weit jüngeren Mannes zu vollbringen. Mit 49 Jahren vermochte er nur mit grossen Beschwerden die drei Treppenstufen seines Hauses zu erklimmen, weil sein Herz ihm den Dienst verweigerte, während er späetr — noch als Achtziger mühelos täglich einen mehrstündigen Marsch machte, von Lebensfreude erfüllt war und kein körperliches Unbehagen mehr kannte..

Das Werk hat in Amerika weite Verbreitung gefunden. Es zeigt uns nicht nur, wie wir der vielen Leiden Herr werden können, mit denen die Zivilisations- und Alterskrankheiten jeden von uns bedrohen, es gibt uns auch die Möglichkeit, Gesundheit und Lebensfrische bis ins höchste Alter zu bewahren und dadurch unser Leben bis an die Grenze zu erstrecken, die die Natur dem Menschen selbst gesetzt hat.

*Dr. med. John E. Eichenlaub*

### **Die zweite Hälfte des Lebens**

Mittel und Wege zur dauernden Erhaltung der Gesundheit, Spannkraft und Lebensfreude. — 222 Seiten. — 1967, Albert Müller Verlag AG, Rüschlikon-Zürich, Stuttgart und Wien. — Glasierter Einband Fr. 17.80

Dass man älter wird, ist unabänderlich. Wie man älter wird — darauf kommt's an! In unserer Zeit, die Jugendlichkeit fordert, mehr denn je. Die zweite Hälfte des Lebens zu meistern — da zeigt sich's! Niemand, der da nicht erfahrenen Rat gebrauchen könnte!

Auf ärztlichem Wissen und gesundem Menschenverstand ist dieser Feldzugsplan gegen vorzeitiges Altern aufgebaut. Das heisst: Jede Anweisung, jeder Rat ist medizinisch erprobt und praktisch durchführbar. Niemals sind es lästige Ratschläge, ihr Motto heisst: «Alles Einfache ist gut!» Sie sind nicht nur für ältere und alte Menschen gültig, sondern nicht minder für jene Männer und Frauen, die mit ihren 40 oder 50 Jahren noch in der Vollkraft des Lebens stehen.

Niemals werden nur allgemeine, sondern immer ganz genaue, ins einzelne gehende Ratschläge erteilt — so für Essen und Trinken, körperliches Wohlbefinden und Körperpflege, Kleidung, Haltung und gymnastische Uebungen, Atmung, gesunden Schlaf, gesundheitsfördernde Bäder, Wohnkomfort, helfende Medikamente und Hausmittel.

Jedes Kapitel schliesst mit einer Zusammenstellung der Fragen, die ein Arzt in der Sprechstunde stellen würde. So ist Gelegenheit gegeben, sich selbst diese Fragen ganz offen zu beantworten und danach diejenigen Ratschläge auszuwählen, die für den eigenen Fall des Lesers die richtigen sind. Nicht als Wunderdrogen und Allheil-Mittel, sondern ganz zugeschnitten auf sein persönliches Befinden, werden sie ihm zu dem helfen, was jedermann sich wünscht: gesund und spannkräftig zu bleiben; jünger auszusehen und sich jünger zu fühlen, als es der Kalender anzeigt; schlafen, essen, arbeiten und sich bewegen zu können wie noch in jüngeren Jahren — mit einem Wort: gerade in der zweiten Hälfte des Lebens geniessen zu können.

## **Eine Saunakabine**

vervollständigt Ihr Institut und bringt erheblichen Zusatzverdienst.

Unsere orig. finnischen Importkabinen komplett mit elektr. Ofen, schon ab **Fr. 2150.—**  
mit sämtlichen Zutaten. Kleiner Raumbedarf.  
Verlangen Sie Sonderprospekt vom Spezialisten

**CH. ROSSI & CO. AG**

8700 Küsnacht ZH Tel. 90 17 55

