

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 1: 24 Stunden geöffnet : auch Ohren brauchen Ruhezeit  
  
**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

#### 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:** 16.01.2026

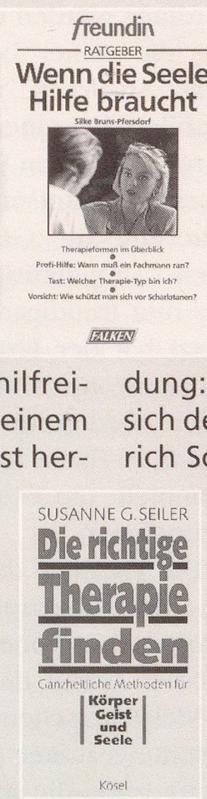
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## BUCHTIPS

## Die richtige Therapie – und dann gute Besserung!

Nein, einfach ist es nicht, im boomenden Psychodschungel die richtige Liane zu finden, mit der man sich sicher über die in den trüben Gewässern des eigenen Ichs lauernden Krokodile hinwegschwingen kann. Gute Dienste leisten da die beiden Bücher «Wenn die Seele Hilfe braucht» von Silke Bruns-Pfersdorf und «Die richtige Therapie finden» von Susanne G. Seiler. Bruns-Pfersdorfs Ratgeber beleuchtet die deutsche (Psycho-)Therapielandschaft mit vielen hilfreichen Tips und Ratschlägen. Mit einem kleinen Test kann jeder gleich selbst herausfinden, ob er – es kann auch eine Sie sein – therapeutische Unterstützung braucht. Welcher Therapietyp man ist, und damit, welcher Therapieansatz geeignet ist, erfährt man ebenfalls aus einem Kurzfragebogen. Etwas anders ist Susanne Seilers Buch aufgebaut. Es bietet einen Überblick über die meisten bekannten Ganzheits-Therapien in Deutschland, Österreich und der Schweiz und skizziert deren Entwicklungskonturen und Hauptrichtungen. Zusätzliche Literaturangaben und Kontaktadressen machen «Die richtige Therapie finden» zu einem wichtigen Instrument, wenn man sich in der Fülle der Therapieangebote orientieren will. Im Grunde genommen möchte man beide Bücher zusammen empfehlen: Wo Seiler als generelles Nachschlagewerk unverzichtbar ist, schätzt man Bruns-Pfersdorf als Ratgeber in Sachen Psychotherapie. Für all die, für die Gesundheit und Kranksein nicht nur Tatsachen, sondern Grund

genug zum Nachdenken sind, hat Heinrich Schipperges, emeritierter Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, ein schönes und tiefes Lesebuch herausgegeben. «Gute Besserung», so der schlichte Titel, versammelt literarische, philosophische und medizinisch-historische Texte von Platon bis Paracelsus, von Goethe bis Canetti und von Hufeland bis Hesse. Keine trockenen Klassiker! Sondern Literatur in gesunder Anwendung: trostreich und intelligent! Wer sich den Rat zu Herzen nimmt, den Heinrich Schipperges in einer aus dem Jahre 1507 datierenden Schrift von Johann von Cuba gefunden hat, könnte eigentlich auf die beiden zuerst empfohlenen Bücher verzichten: «Darum soll Sorgfältigkeit mässiglich geschehen oder mit Mässigkeit vermischt. Denn wer das Mass trifft und also ordentlich lebt, der ist sich selbst hold und bleibt bei Gesundheit und auch bei langem Leben.»



- *Silke Bruns-Pfersdorf, «Wenn die Seele Hilfe braucht, Therapieformen im Überblick», 176 S., Falken Verlag, sFr./DM 19.90*
- *Susanne G. Seiler, «Die richtige Therapie finden. Ganzheitliche Methoden für Körper, Geist und Seele», 344 S., Kösel Verlag, sFr./DM 28.--*
- *Heinrich Schipperges, «Gute Besserung. Ein Lesebuch über Gesundheit und Heilkunst», 240 S., C.H. Beck Verlag, sFr./DM 29.80*

• CU

## Anpassbares Essbesteck

Ältere und rheumabehinderte Menschen haben beim Essen mit herkömmlichem Besteck oft Mühe. Es fehlt an Kraft und Gelenkigkeit, mit Messer, Gabel und Löffel umzugehen. Ein gutes Hilfsmittel ist das Memory-Besteck, das es seit einiger Zeit gibt. Der Kunststoffgriff kann den Bedürfnissen auf denkbar einfache Weise angepasst werden: Man legt den Griff einige Minuten in heißes Wasser und biegt ihn dann nach Wunsch



zurecht. Um die Form zu fixieren, legt man ihn danach einen Moment ins kalte Wasser. Dieser Vorgang kann beliebig oft wiederholt werden. Weil das Memory-Besteck sehr leicht ist, kann es auch von Personen mit wenig Kraft verwendet werden. Je nachdem können die Esswerkzeuge besser gehalten oder sogar an die Hand geklemmt werden. Ein sinnvolles Hilfsmittel.

Weitere Auskünfte erteilt:

*Medexim AG, Solothurnstrasse 180,  
2540 Grenchen, Tel. CH 065/55 22 37 • CU*

## Was ist eigentlich ... baunscheidtieren?

Der Westfale Carl Baunscheidt (1809 – 1872) begann zunächst eine kaufmännische Lehre, bildete sich dann aber bald in Wyl bei Bern in Chemie, Physik, Mechanik und Gartenbau aus. Später liess er sich als Mechaniker und Stellmacher in der Nähe von Bonn nieder.

Durch einseitige Ernährung zog er sich ein Gichtleiden zu, und die Steifheit des rechten Arms konnte durch kein Mittel beseitigt werden. Eines Tages wurde seine kranke Hand von Mücken gestochen. Nach einer starken Rötung stellte er bald darauf die Heilung der Hand und des Armes fest. Dieses Ereignis brachte ihn auf die Idee, ein Gerät zu entwickeln, das die Haut «nadelte» bzw. einritzte. Diesen Apparat nannte er «Lebenswecker». Um die Rötung der Haut und Pustelbildung hervorzurufen, was die Krankheitsstoffe nach aussen ableiten sollte, benutzte er ein Öl, über dessen Zusammensetzung mehr als 100 Jahre lang spekuliert wurde. Erst als seine Urenkelin das Rezept für das (verschreibungspflichtige) Öl verkaufte, stellte sich heraus, dass neben Krotonöl (Wolfsmilchgewächs) noch Senf- und Pfefferöl enthalten ist.

Baunscheidtieren sollte man nicht im Do-it-yourself-Verfahren. Drüsengewebe und Knochenhaut dürfen keinesfalls gereizt werden, Allergien gegen das Öl sind möglich. Hinzu kommt, dass der Nadelapparat stets sorgfältig sterilisiert werden muss. Therapeuten kennen die Körperstellen, die ohne Gefahr gereizt werden können: es sind hauptsächlich zwanzig Punkte in zwei Reihen links und rechts der Wirbelsäule.

Als neues Heilverfahren fand diese Methode Anerkennung in der Ärzteschaft und wurde als «Baunscheidtismus» bald über die Grenzen Deutschlands bekannt. Daraufhin bezeichnete sich Baunscheidt, in aller Bescheidenheit, als «Erfinder der natürlichen Heilkunst und des Lebensweckers». Ein von ihm verfasstes Buch wurde noch 1910, also rund 40 Jahre nach seinem Tod, in der 16. Auflage veröffentlicht. Ein Allheilmittel, wie sein Erfinder meinte, ist das Baunscheidtieren nicht, doch zeigt die Methode gute Erfolge bei chronischen Nervenentzündungen, Gicht, Nerven- und Muskelrheuma, Mittelohrentzündungen, nervösen Magenbeschwerden und Blähungen.

• IZR