

1. *Vizepräsident:* Dr. H. Wespi, Enzenbühlstraße 91, Zürich 8
 2. *Vizepräsident:* vakat
Sekretäre: welsche Schweiz vakat
 deutsche Schweiz Dr. W. Deuchler, Ackersteinstraße 144, Zürich 10
Quästor: Dr. E. Ganz, Dir. der Spar- und Leihkasse, Sonnenbergrain 9, Bern
Aufklärungsdienst: Prof. Dr. J. Eugster, Auweg 12, Muri bei Bern
Beisitzer: Dr. O. Riggenbach, Chefarzt, Préfargter NE
 Dir. Dr. A. Sauter, Eidg. Gesundheitsamt, Bollwerk, Bern
 Dr. F. Fraschina, Medico Cantonale, Bellinzona
 Dr. M. Hofmann, Bezirksarzt, Neue Jonastraße, Rapperswil SG
 PD Dr. H. Reber, Wilhelm-His-Straße 1, Basel
 Dr. M. Oltramare, 3, rue Cornavin, Genève
 Dr. F. Kaufmann, Genferstraße 35, Zürich 2
 Dr. H. Lüthi, Optingenstraße 16, Bern
 Frau Dr. A. Michaelis, Schularztamt, Münsterplatz, Basel
 Dr. Max Gutherz, Albanvorstadt 12, Basel
 Heinz V. d'Uscio, Redaktor, Wylerringstraße 85, Bern
 Viktor Arni, alte Landstraße 114, Zollikon ZH
 PD Dr. Marc Lob, Grand-Chêne 8, Lausanne
 (Groupement romand d'hygiène industrielle et de médecine du travail)
 Dr. Ch. Bavaud, médecin cantonal, Institut d'hygiène
 22, Quai de l'Ecole-de-Médecine, Genève
 Dr. med. Th. Müller, Gesundheitsamt Basel-Stadt, Basel
 Prof. Dr. Hugo Aebi, Effingerstraße 49, Bern
- Redaktion der Zeitschrift für Präventivmedizin*
 Dr. R. Egli, Werkarzt, Geigy-Werke Schweizerhalle AG, Schweizerhalle
 Privat: Magnolienpark 14, Basel

Bibliographien

Autosuggestive Krankheitsbekämpfung. Von F. Lambert. Benno Schwabe & Co., Basel/Stuttgart 1959. Sechste, überarb. Aufl., Leinen, 163 S. Fr. 9.80.

Das durch Verstandesbetonung und Willensanstrengung gekennzeichnete technische Zeitalter und dessen spezifische Bedrohung des Menschen im oberflächlichen Getriebe oder in glaubensferner Vereinsamung hat bestimmte seelische wie körperliche Leidenserscheinungen in erschreckendem Ausmaß anwachsen lassen. Diesem Geschehen gegenüber erweist sich selbst das Rüstzeug der modernen ärztlichen Heilkunst als noch nahezu hilflos, vermag diese doch nur einem winzigen Bruchteil aller in Frage kommenden Kranken eine angemessene Behandlung, meist im Sinne der Psychotherapien, zukommen zu lassen. Die Medizin bleibt deshalb auf eine Reihe von solid fundierten, außerhalb ihres eigentlichen Bereichs liegenden therapeutischen Hilfsverfahren angewiesen. Solche Verfahren sollten erstens allgemeinverständlich und einfach sein, zweitens in breite Bevölkerungsschichten Eingang erlangen und drittens schon vor dem Beginn schwereren Krankseins prophylaktischen Schutz gewähren. Als diesen Forderungen dienlich sind u. a. Systeme der Rhythmik und Gymnastik, das « autogene Training » oder das Yoga bekannt geworden. Vom Arzte darf weiter aber auch die Methode autosuggestiver « Selbstbemeisterung » wärmstens befürwortet werden, zumal sich mit derselben, im Gegensatz zu anderen, weltanschaulich fragwürdigeren Verfahren, kaum grober Mißbrauch treiben läßt.

In Fritz Lambert, dem noch von Emile Coué selbst gründlich geschulten Autor des vorliegenden, knapp und klar gehaltenen Buches hat die Couésche Methode einen meisterhaften Darsteller gefunden. Besonders wohlthuend berührt es, wie er unablässig bemüht bleibt, vor den zwei perfidesten Saboteuren fruchtbarer autosuggestiver Hilfe zu warnen. Es sind dies falsch angewendete, forcierte Bemühungen des Verstandes und des Willens, deren Auflösung übrigens auch Hauptziel jeder spezialärztlichen Psychotherapie

bildet. An deren Stelle tritt nun bei Coué das rechte Sicherheit erst eigentlich gewährleistende Glaubenkönnen an sich selbst und an die guten Möglichkeiten im mitmenschlichen Bereich. Das Buch belegt überzeugend die engen Beziehungen zwischen gewonnener Selbstsicherheit und erhaltener Gesundheit, dies besonders anschaulich anhand zahlreicher kasuistischer Beispiele. Der wissenschaftlich Interessierte findet zudem eine reichhaltige Quellenübersicht vor. Lamberts Leitfaden dient so über seine populäre Bedeutung hinaus auch der Bereicherung der Präventivmedizin. *E. Blickenstorfer*, Zürich

Nikotin und Kreislauf. Von *Fritz Lickint*. Heft 5 der Schriftenreihe zum Problem der Suchtgefahren, Hoheneck-Verlag GmbH, Hamm, Westf., 1958, 70 Seiten, brosch. DM 3.50.

Der durch sein Buch «Zigarette und Lungenkrebs» bekannte Autor und Arzt veröffentlicht in diesem neuesten Werk seine Forschungsergebnisse in bezug auf die Einflüsse, denen das Kreislaufsystem durch das Zigarettenrauchen unterliegt. Dieses Buch ist eine Warnung an alle, die nicht allzufrüh an Herztod sterben wollen, und kann deshalb allen starken Rauchern zur Lektüre empfohlen werden. Die vielen darin enthaltenen Illustrationen und das reiche statistische Material werden auch den Skeptiker überzeugen.

Für Mädchen, die vor der Berufswahl stehen

Einer der verbreitetsten Frauenberufe ist derjenige der Verkäuferin. Suzanne Bühlmann, Bern, hat diesen Beruf in einem kürzlich erschienenen Berufsbild des Schweiz. Verbandes für Berufsberatung und Lehrlingsfürsorge ausgezeichnet dargestellt. Die Broschüre umfaßt 32 Seiten und ist mit hübschen Bildern aus verschiedenen Branchen des Detailhandels illustriert. Sie sei jungen, vor der Berufswahl stehenden Mädchen zur Lektüre bestens empfohlen. Aber auch Eltern, Lehrerschaft und Lehrmeister werden sich an Hand dieses neuen Berufsbildes gerne objektiv über Tätigkeit, Anforderungen, Ausbildung und Berufsverhältnisse im Verkäuferinnenberuf orientieren lassen. Das Berufsbild ist beim Zentralsekretariat für Berufsberatung, Seefeldstr. 8, Postfach Zürich 22, zum Preise von Fr. 2.- erhältlich.

Wir verweisen ferner auf die andern, in letzter Zeit vom Schweiz. Verband für Berufsberatung und Lehrlingsfürsorge herausgegebenen Schriften über folgende Frauenberufe: Hausbeamtin (70 Rp.), Hauswirtschaftslehrerin (80 Rp.), Gärtnerin (90 Rp.), Dipl. Schwester für Wochen-, Säuglings- und Kinderpflege (80 Rp.), Damenschneiderin (80 Rp.), die ebenfalls beim Zentralsekretariat erhältlich sind.

Die Ernährung des Sportlers. Von *Günther Stolzenberg*. Grundlagen der Leistungskraft. Verlag für angewandte Wissenschaften, Baden-Baden 1959. 136 Seiten.

Im Geleitwort nennt Prof. H. O. Kleine diese Schrift «einen Teilvorstoß im großen Kampf gegen die heutigen Ernährungs- und Zivilisationsschäden». Das Buch gibt uns tatsächlich mehr, als der Titel verspricht. Es bildet einen trefflichen Wegweiser zur gesunden Ernährung ganz allgemein, in der Erkenntnis, «daß die Diät des Sportlers und die Volksernährung durchaus ein und dasselbe sein sollten».

Stolzenberg stützt sich auf namhafte Vertreter der biologischen Ernährungslehre (Bircher-Benner, Kollath, Heupke, Kötschau, Halden, Zabel) und erhebt deshalb immer wieder die Forderung nach natürlicher, lebensnaher Nahrung und nach Nahrungsganzenheiten. Dieses Vorgehen erscheint uns richtig. Wir sind der Meinung, daß sich zur Aufklärung über gesunde Ernährung eine biologisch orientierte Darstellung besser eignet als eine chemisch-analytische Lehre. Mit letzterer, d. h. mit Kalorien- und Nährstofftabellen, weiß der Sportler ebensowenig anzufangen wie die Hausfrau.

Sehr eingehend werden die Vorteile einer vegetarischen Lebensweise aufgezeigt und überzeugend belegt mit einer erstaunlich reichen Liste von «Vegetarier-Siegen» auf den verschiedensten Sportgebieten. Die sorgfältige Behandlung der Doping-, Alkohol- und Nikotinfrazen bildet eine wertvolle Ergänzung dieses mit Begeisterung und Schwung geschriebenen Buches, das sich besonders eignet zur Erziehung der Jugend zur Gesundheit.

H. Lüthi, Bern