

Freudsche Psychoanalyse und ihre Weiterentwicklung» zur Seite gestellt wird. Gleichzeitig wird Gelegenheit geboten, sich in kleinen Arbeitsgruppen in praktisch wichtige Fragen der Psychotherapie einzuarbeiten.

Wiederholungskolloquien über autogenes Training und Hypnose, ein Seminar über Indikation und Prognose in der Psychotherapie und Übungen in Atemtherapie, Stottererbehandlung, konzentrativer Bewegungstherapie und Pantomime werden das Übungsprogramm bilden.

Die Tagungssprache ist Deutsch.

Anmeldungen und Anfragen sind ab Januar 1964 an das Sekretariat der Lindauer Psychotherapiewoche, München 27, Adalbert-Stifter-Straße 31, zu richten.

Wir haben für Sie gelesen - Nous avons lu pour vous

Der Einfluß isometrischen Muskeltrainings auf die Entwicklung der Muskelkraft Jugendlicher. Von *G. Kirsten*. Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol. 19, 388-402 (1963).

Seit langem ist bekannt, daß die Muskelkraft der Mädchen geringer ist als die der Buben, wobei nach der Pubertät der Unterschied noch weiterhin anwächst. Es ist das Verdienst des Autors, an 611 Kindern zwischen dem 11. und 16. Altersjahr die Trainierbarkeit der Rumpf- und Gliedmaßenmuskulatur (Zugkraftbestimmung) in systematischer Weise untersucht zu haben. Die Ergebnisse zeigten enge Beziehungen zwischen der Muskelkraft einerseits und dem Lebensalter, der Körpergröße, dem Körpergewicht, der Vitalkapazität oder dem Reifungsgrad andererseits. Mit zunehmendem Alter und fortschreitender Reifung wird der Unterschied der Geschlechter in der Muskelkraft immer größer. Durch das in den Untersuchungen an 123 Jungen und 136 Mädchen angewandte isometrische Training (täglich einmaliges maximales Ziehen) wurde eine Zunahme der Muskelkraft erzielt, welche diejenige, die durch das Schulturnen und durch Sport bedingt war, übertraf.

Der Autor schließt aus seinen Untersuchungen, daß der Turnunterricht mit zwei Wochenstunden ungenügend sei, da er die physiologischen Entwicklungsmöglichkeiten nicht ausschöpfe.

E. Grandjean, Zürich

Die Höhlenbewohner hatten bessere Zähne. Von *Alfred N. Becker*, Journalist BR, Oberdattenberg 1, Luzern.

Wenn auch die menschliche Zivilisation seit der Steinzeit allerhand Fortschritte gemacht hat, so hatten doch die primitiven Höhlenbewohner uns modernen Menschen mit Sicherheit eines voraus: Sie hatten die besseren Zähne. Karies, Zahnzerfall und Paradontose waren ihnen ebenso fremd wie Schokolade und Vanilleeis. Ihr Naschwerk waren zähe Hirschlenden und das sehnige Keulenfleisch von selbsterjagten Bären.

Wie hielten die Steinzeitmenschen ihr Gebiß in Ordnung? Es ist ja kaum anzunehmen, daß sie mit der Zahnbürste jeden Morgen die Zähne putzten, wie wir das heute tun. Antwort auf die Frage geben uns die Funde des berühmten Professors Fuhlrott in der Feldhofer Grotte im Neandertal bei Düsseldorf. Die Steinbrucharbeiter, die damals im Jahre 1856 in der Grotte einige kleine Knochen fanden, schippten diese achtlos beiseite und in eine zwanzig Meter tiefe Abfallgrube. Wäre nicht im selben Augenblick der aufmerksame Steinbruchbesitzer dahergekommen und hätte er nicht die Knochen dem Düsseldorfer Gymnasialprofessor Fuhlrott geschenkt, dann wüßte die wissenschaftliche Welt möglicherweise heute noch nichts von dem bereits sprichwörtlich gewordenen Neandertaler Menschen.

Die eingehenden Untersuchungen des Professors ergaben, daß es sich beim Neandertaler um einen gedrungenen, kaum mehr als anderthalb Meter großen Kerl mit massivem Knochenbau, einem flachen Schädel, niedriger Stirn, großen Überaugenschwülsten, zurückfliehendem Kinn und einem außerordentlich starken Gebiß gehandelt hat, der vor hunderttausend Jahren gewisse Teile Europas bevölkert haben muß. Das starke Gebiß weist eindeutig darauf hin, daß der Neandertaler nicht als Vegetarier durchs Leben gegangen ist, sondern sich als Jäger und Tierfänger vor allem mit zähem, schlecht gekochtem Fleisch ernährt hat, das er lange kauen mußte. Durch die ständige Tätigkeit, den regelmäßigen Gebrauch aller Zähne blieb das Gebiß des Neandertalers geradezu beneidenswert gesund und stark.

Zähes Fleisch – der Kaugummi der Steinzeit

Das Neandertal blieb nicht der einzige Fundort prähistorischer Knochenreste. Skelettfunde vom Neandertalertyp fanden sich später auch in Frankreich, Italien, Spanien sowie in Asien und Afrika. Eines hatten aber alle diese Funde gemeinsam: Fast alle Zähne, die man in den Gebissen der Steinzeitmenschen noch vorfand, waren erstaunlich gut erhalten, ja es waren Mustergebisse, die den betrübtsten Zahnarzt unserer Tage zum muntersten Optimisten machen könnten. Und wiederum – überall, wo man in Höhlen und Grotten menschlichen Knochenresten aus der Steinzeit begegnete, überall dort bei den Feuerstellen dieser Menschen stieß man auch auf Tierknochen, die vor hunderttausend Jahren einmal von kräftigen Zähnen abgenagt worden waren.

Zu ihrem Glück kannten die Höhlenbewohner auch den Zucker in reiner Form noch nicht. Den Zuckerbedarf ihres Körpers stillten sie mit Honig und Früchten. Darum konnte in ihren Mundhöhlen auch keine Gärung von zucker- und stärkehaltigen Speisen einsetzen, mit der in den Zahnzwischenräumen jeweils ein monatelanger, schmerzloser Aufweichungsprozeß beginnt und urplötzlich ein wild schmerzendes Loch aufreißt.

Zucker ist Gift

Um die Zahnkaries, wie der Zahnverfall in der Fachsprache der Zahnärzte heißt, zu vermeiden, ist es natürlich nicht nötig, unseren Sonntagsbraten inskünftig auch nach Höhlenbewohnerart zuzubereiten. Der heutige Mensch schädigt zwar sein Gebiß auch dadurch, daß er zu viele weiche und verkochte Speisen zu sich nimmt, wodurch er die ursprüngliche Kaufunktion seiner Zähne verkümmern läßt. Aber noch viel verhängnisvoller ist der übermäßige Konsum von Zucker in Form von Schokolade, Bonbons, Pralines und Glacen. Dabei wäre der Zuckergenuß in natürlicher Form, das heißt in der Form von Obst und Früchten, viel gesünder und bestimmt auch recht schmackhaft. Aber Hand aufs Herz: Wer kann heute überhaupt noch herzhaft in einen Apfel beißen, ohne daß sofort der Schmerz in den Zahnlöchern hämmert? Künstlich hergestellte Fruchtextrakte und Zuckerkonzentrate sind eben viel «moderner» und werden deshalb vielfach dem Genuß von frischem Obst vorgezogen.

Daß der Zahnzerfall erst in unserem Jahrhundert, in dem Jahrhundert der ungeahnten Zivilisation, zu einer eigentlichen Volkskrankheit geworden ist, zeigen auch Gräberfunde in Schlesien. Ausgegrabene Schädel, die bis ins neunte vorchristliche Jahrhundert zurückdatiert werden konnten, ermöglichten die Feststellung, daß damals von hundert Zähnen höchstens zwei oder drei von Karies befallen waren. Der Vergleich mit Zähnen aus dem elften Jahrhundert nach Christus ergab sozusagen keinen Unterschied. Erst siebenhundert Jahre später waren von hundert Beißerchen schon deren zwölf faul. Geradezu niederschmetternd ist aber der Untersuchungsbericht eines Schweizer Schulzahnarztes: Nicht weniger als 78% aller Kinderzähne sind krank. Die Kinder von heute schlecken ungleich mehr als ihre Kamerädelein vor hundert Jahren. Deshalb müssen sie auch öfters zum Zahnarzt – eine typische Zivilisationserscheinung.

In jeder Tafel Schokolade und jedem Beutel Zeltli lauert die Zahnfäulnis. Wenn der Konsum von Zuckerzeug in der Schweiz so weitergeht wie bisher, dann sind wir bald so

weit wie in Schweden, wo der Zuckerverbrauch den Brotkonsum übersteigt. Und wo man schon Vier- und Fünfjährigen in den Schulzahnkliniken künstliche Gebisse verpassen muß, damit sie wieder kauen lernen. Die beste und vernünftigste Maßnahme gegen den Zahnzerfall ist die Selbsthilfe durch gesündere Ernährung. Weniger Schleckereien, weniger Zuckerzeug, dafür mehr Gemüse und Früchte, das sind die elementaren Regeln für die Verhütung von Zahnkrankheiten.

Neue Bücher - Nouveaux livres

Handbuch der Haut- und Geschlechtskrankheiten. Von *J. Jadassohn*. Ergänzungswerk. Bearbeitet von verschiedenen Fachgelehrten. Herausgegeben gemeinsam mit verschiedenen Fachgelehrten von *A. Marchionini*. IV. Band, 4. Teil: *Die Pilzkrankheiten der Haut durch Hefen, Schimmel, Aktinomyceten und verwandte Erreger*. Herausgegeben von *A. Marchionini* und *H. Götz*. Springer-Verlag, Berlin - Göttingen - Heidelberg. Mit 345 teils farbigen Abbildungen. XVI, 805 Seiten gr.-8°. 1963. Ladenpreis: Ganzleinen DM 328.- (bei Verpflichtung zur Abnahme des gesamten Handbuches Subskriptionspreis Ganzleinen DM 262,40).

In diesem Band von 805 Seiten werden die Candidamykose und die europäische Blastomykose (*K. H. Kärcher*), die nordamerikanische Blastomykose (*L. Goldman* und *J. Schwarz*), die südamerikanische Blastomykose und die Blastomykose vom Typ Jorge Lobo (*R. D. Azulay*), die Sporotrichose, die Coccidioidomykose, die Rhinosporidiose und die Schimmelpilzdermatosen (*R. Kaden*), die Chromomykose (*P. Lavalle*), die Keratophytia nigra (*J. Ramos e Silva*), die Piedra (*S. A. Prado Sampaio*), das Mycetom (*F. Latapi*), die Aktinomykose, Nocardiose, Trichomycosis palmellina und das Erythrasma (*F. Fegeler*) umfassend behandelt.

Die Autoren sind durchwegs erfahrene Mykologen aus Deutschland, Nord- und Südamerika.

Bei den einzelnen Krankheiten wird jeweils ein geschichtlicher Überblick, die geographische Verteilung und Häufigkeit, die Klinik, Histologie, Mykologie, Differentialdiagnose, Therapie und Prognose eingehend besprochen.

Abschließend gibt *H. P. R. Seeliger* auf 129 Seiten einen Überblick über die immunologisch-serologischen Nachweisverfahren bei Pilzkrankungen.

Das vorliegende Buch dürfte ein Standardwerk über die Pilzkrankheiten der Haut durch Hefen, Schimmel, Aktinomyceten wie auch der amerikanischen Mykosen darstellen. Die Ausstattung des Bandes ist mustergültig.

Unfallhilfe und Hygiene im Alpinismus und Wintersport. Von *Dr. med. P. Gut*, unter Mitarbeit von *Dr. med. G. Pidermann*. 4. Auflage. Orell Füssli Verlag, Zürich. 350 Seiten.

Das kleine Taschenbuch von *Dr. Gut* erlebt seine vierte Auflage; dies ist bereits ein Beweis für die Beliebtheit und die Nützlichkeit dieses Werkes. Die neue Auflage wurde den neuen Erkenntnissen der Unfallchirurgie und den neuen technischen Möglichkeiten der Unfallhilfe angepaßt und entsprechend erweitert. So finden wir neue Kapitel über den alpinen Automobilismus, über den Einsatz von Flugzeugen im hochalpinen Rettungswesen. Das Buch ist reich bebildert und mit den berühmten Sprüchen von *Dr. Gut* gewürzt.

Das Buch kann allen Sportlern, insbesondere allen Freunden der Berge wärmstens empfohlen werden. *E. Grandjean*, Zürich