Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 1: **Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinvoll? Wie lange noch?**

PDF erstellt am: **05.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR 4

THEMA DES MONATS
Fisch als Nahrung? 6
Crevetten, ein Luxus?.....10

AUF DEM SPEISEPLAN
Kohl und Sauerkraut 11

PSYCHOLOGIE
Gute Gedanken tun gut.....12

AUGENDIAGNOSE
Die Iris – Spiegel von Körper und Seele..... 15

BÜCHER
Für Babys und kleine Kinder kochen 17

KALK FÜR DIE KNOCHEN
10 Fragen, 10 Antworten 18

SPORTSERIE VII
Sport und Entspannung auf asiatische Art..... 20

DIE PRAKTISCHE SEITE ... 22

BILD DES MONATS.....23

ARTERIOSKLEROSE
Sind Bakterien schuld?.... 24

DER KLEINE TIERARZT
Selbstbehandlung 29

LESERFORUM-GALERIE 1997
Gewinner des Photo-Wettbewerbs.....31

LESERFORUM
Erfahrungsberichte 33

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Für wen beginnt das neue Jahr nicht mit Glückwünschen und guten Vorsätzen? Wahrscheinlich sind es wieder einmal die gleichen Wünsche, die den Jahresbeginn einleiten. Weniger Stress, weniger essen, trinken, nicht mehr rauchen, mehr Disziplin, Entspannung, Bewegung, Zeit für Freunde usw. Wir kennen sie alle, unsere frommen Wünsche und die der anderen.

Dass wir gerade in der dunklen Jahreszeit, in der sich die meisten angespannt, abgearbeitet und gestresst fühlen, das alte Ritual der Vorsätze beschwören, verwundert nicht. Die Zeit ist reif für eine Wende. Damit die Kräfte nicht versiegen, brauchen wir neuen Elan, den uns die Hoffnung auf bessere Zeiten gibt. Und doch bleibt es fast immer beim Wünschen.

Warum nicht einfach den Spiess umkehren und auf die Kraft positiver Gedanken setzen, anstatt sich in ein Korsett «gebesserter», zukünftiger Verhaltensweisen zu schnüren? Lassen Sie besonders schöne Erinnerungen und ureigenste Wunschträume Revue passieren. Vor allem dann, wenn Sie mit sich und dem Leben unzufrieden sind. Immer mehr Menschen greifen zu den Strategien des «positiven Denkens», die in immer mehr Variationen von immer mehr Therapeuten eingeübt werden. Auf Seite 12 lesen Sie mehr darüber.

An einem Münchner Wirtshaustisch habe ich neulich den Ausspruch gehört: «Das Glück ist ein Rindvieh und sucht seinesgleichen». Da ist etwas dran. Man kann Glück nicht mit Fleiss erarbeiten, kaufen oder kraft des Willens erzwingen. Weder Schönheit, noch Reichtum oder Intelligenz sind seine Garanten. Es hat vielmehr mit Leichtigkeit, Sorglosigkeit und kindlich-naiver Offenheit zu tun. Denken Sie nur an das sprichwörtlich unverdiente Glück eines Einfaltspinsels oder Anfängers. Ein bisschen nachhelfen kann man allerdings schon. Wenn man sich auf Verhaltensmuster «programmiert», die, ausgelöst durch positive Bilder, angenehme Stimmungslagen und mehr Unbekümmertheit zulassen. Dann wird man offener für ein paar Sonnenstrahlen – und vielleicht kommt dann das Rindvieh dazu. In diesem Sinn ein glückliches und gesundes neues Jahr!

Herzlichst, Ihre

Ingrid Schindler