**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 49 (1992)
**Heft:** 9: Beschwerdefreie Wechseljahre

**Vorwort:** Editorial
**Autor:** Brunner, Ruedi

**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:** 11.12.2025

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

# INHALT

**DER NATUR AUF DER SPUR**.....4

**THEMA DES MONATS**
Die Wechseljahre als natürlicher Vorgang .....6

**KÖRPERSCHULE**
Die feinen Reize vieler kleiner Übungen 11

**GANZHEITSKLINIKEN (2)**
Auf dem Moierhof kann man sich richtig gesund essen .....14

**GESUND DURCH DEN SEPTEMBER** .....18

**BILD DES MONATS**.....19

**BEI UNS ZU GAST**
Gebhard Schuhböck, Leiter des Moierhofs .....20

**BLICK IN DIE WELT**.....22

**DAS BESONDERE BUCH**
Neu aufgelegt: A. Vogels Erstlingswerk «Natur als Heilfaktor» ....24

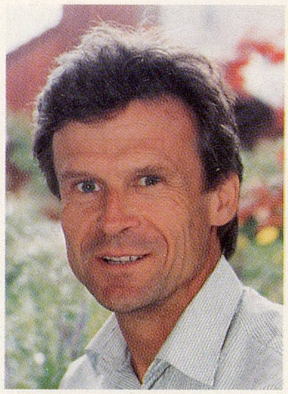
**KÖRPER UND PSYCHE**
Die Erschöpfung als Vorläufer eines Herzinfarkts.....26

**LESERFORUM**
Selbsthilfeforum und Erfahrungsberichte .....28

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die ersten, weicheren Sonnenstrahlen, welche wir als untrügliche Zeichen der nahenden Herbstzeit wahrnehmen, überfluten nun die Früchte der Natur, um sie noch ganz zur Reife zu bringen. Herbstzeit!

Viele heisse Tage und Nächte durften wir in diesem Sommer erleben. Wie anders er sich doch ausdrückt! Die Sonne steht hoch, die Schatten sind klein, alles Leben scheint langsamer abzulaufen, mitunter will die Zeit stillstehen. Darum erleben wir den Sommer im Grund genommen als reinen Zustand, dazu angetan, uns eher hinzuführen zum Innehalten. Aktivität und Hektik sollen anderen, ebenso zur Natur und zum Menschen gehörenden Werten weichen, beispielsweise dem Ausruhen, der Musse, den Ferien. Licht und Sonne dringen in uns ein und verschaffen uns ein Gefühl von Leichtigkeit und Unbeschwertheit und lassen bisweilen vielleicht gar Sorgen und Nöte etwas kleiner erscheinen.



Jetzt aber hat sich der Wandel angekündigt. Das Schauspiel in der Natur zeigt im Herbst nichts als Veränderung. Alles Gewesene erscheint plötzlich in einem anderen Licht, die grünen Blätter der Bäume verfärben sich in ein unnachahmliches buntes Kunstwerk, ehe sie fallen und verwelken, um der Mutter Erde erneut Nahrung zu bieten für das Spriessen und Aufblühen im kommenden Frühjahr. Wohl kaum eine andere Jahreszeit ist besser dazu geeignet, uns aufzuzeigen, wie wir Menschen doch letztlich wenig selber vermögen, wie eine weit höhere Kraft unsere Geschicke bestimmt und es uns darum sehr wohl ansteht, dafür wieder vermehrt Achtung zu entwickeln.

Dann hätten wir schon einen entscheidenden Schritt getan, dem Mitgefühl für alles Leben, für die Natur, für die Umwelt, für den Mitmenschen wieder mehr Bedeutung zu verleihen. Und Mitgefühl können wir getrost und mit vollem Bewusstsein auch uns selbst, unserem eigenen Körper angedeihen lassen. Diese Einstellung gehört mit zu den Voraussetzungen, damit die der Natur innewohnenden Heilkräfte ihre Wirkung überhaupt entfalten können. Dazu wünsche ich Ihnen viel Mut und Kraft.

**Herzlichst, Ihr**
**Ruedi Brunner** Ruedi Brunner