

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 10: Stress : im richtigen Moment loslassen

Inhaltsverzeichnis

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: 23.02.2026

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

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR4

THEMA DES MONATS

Stress: weniger ist oft mehr!6

HEILPFLANZEN

Eleutherococcus: die Wurzel gegen Stress.....12

BEI UNS ZU GAST

Kinderarzt Dr. med.
Eckhard Bonnet14

GESUND DURCH DEN

OKTOBER18

BILD DES MONATS19

ERNÄHRUNG

Vitamin B1: die Kraft der ungeschälten Körner ...20

KÖRPERPFLEGE

Kosmetik mit Wiesen-
duft, Wildkräutern und
Schafmilch.....22

PFLANZENWELT

Auch Bäume können
krank werden.....26

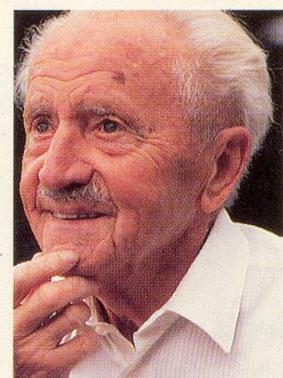
LESERFORUM

Erfahrungsberichte und
Selbsthilfeforum28

BLICK IN DIE WELT31

Liebe Leserinnen und Leser

«Als ich noch den Studien meiner Jugendzeit oblag, beeindruckte mich der Ausspruch eines meiner Professoren ganz besonders, denn er sprach über die einseitige Einstellung, der arbeitende Menschen auf diesem oder jenem Gebiet verfallen können. Er stellte sie sich alle als Karikaturen vor und sah den einseitig körperlich arbeitenden Menschen mit schönem, gut entwickeltem Körper, aber einem kleinen Köpfchen vor sich stehen, während ihm derjenige, der geistig einseitig wirkt, vorkam wie einer mit schönem, durchgeistigtem Kopf – aber einem kleinen, schmächtigen Körper.



Es gibt im heutigen Computerzeitalter Menschen, die geistig sehr streng arbeiten und dabei ganz vergessen, dass sie nicht nur aus einem denkenden Kopf bestehen, sondern dass sie auch dem übrigen Körper mit seinen Muskeln Beachtung schenken sollten. Ihn sollte man gebrauchen, damit die Muskeln nicht degenerieren und der ganze Kreislauf nebst den vielen physischen Funktionen nicht die Folgen der Einseitigkeit empfindlich zu spüren bekommt.

Wenn heute täglich Millionen wertvoller Menschen schon im mittleren Alter plötzlich hinweggerafft werden, sei es infolge eines Herzinfarktes oder eines anderen organischen Versagens, dann ist dies vorwiegend, neben anderen Umweltverhältnissen, der zu einseitigen geistigen Tätigkeit zuzuschreiben. Prominente Politiker und Berufsleute sollten sich privat keinen Gärtner halten, sondern bemüht sein, diese Arbeit in der Freizeit selbst zu besorgen.

Der Wechsel von geistiger zu körperlicher Tätigkeit ist eine Notwendigkeit, die hilft, die Leistungsfähigkeit auf beiden Ebenen frisch zu erhalten. Hätte der alte Rockefeller dieser Einsicht nicht Folge geleistet, hätte ihn auch sein vieles Geld, trotz der guten Ärzte, die er sich leisten konnte, nicht so alt werden lassen.»

A. Vogel

Dr. h.c. A. Vogel
(aus: Gesundheits-Nachrichten, Oktober 1973)