

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 12: Ganzheitliche Krebsmedizin : Körper und Seele in Obhut nehmen

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Zehnder-Rawer, Ingrid

#### 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:** 21.02.2026

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

# INHALT

**BUCHTIP SPEZIAL** ..... 4

**THEMA DES MONATS**

Vorbeugung, Behandlung und Nachsorge bei Krebs: Biologisch-ganzheitliche Therapien ..... 6

**NÜSSE**

Rundherum gesund..... 13

**SCHNARCHEN**

Nur laut und harmlos? .16

**SERIE SPURENELEMENTE**

Zink und Zinn .....18

**FERNSEHKOCH ROY KIEFERLE**

Sein Porträt und sein Tip für ein vegetarisches Menü ..... 19

**DIE PRAKТИSCHE SEITE** ..... 22

**STICHWORTVERZEICHNIS 1995**

**BILD DES MONATS** ..... 23

**SEUCHEN/HYGIENE**

Trotz Hygiene und Antibiotika: Schlagen die Viren zurück? ..... 24

**DER KLEINE TIERARZT**

Neuraltherapie .....30

**DAS NEUE KRANKEN-**

**VERSICHERUNGSGESETZ**

Konsequenzen für die Naturheilkunde .....32

**LESERFORUM**

Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum... 34

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Vor zweihundert Jahren versuchte das *Schulmeisterlein Wuz* in der Novelle des Dichters Jean Paul, den widrigen Umständen seines Lebens ein wenig Glück abzutrotzen, indem es sich jeden Abend etwas zur Seite legte, worauf es sich am nächsten Tag freuen konnte.

Heute würden wir sagen, der Schulmeister habe den Sinn des positiven Denkens begriffen, beziehungsweise er habe optimale Impulse für seine körpereigenen Abwehrkräfte entdeckt.

Es ist eine Tatsache, dass positive wie negative Gefühle im Körper chemische Prozesse auslösen, die direkt oder indirekt, früher oder später, Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit haben. Wir erinnern uns alle, dass in der Kindheit ein aufgeschlagenes Knie, auch ohne jede Behandlung, nur noch halb so weh tat, wenn jemand da war, der Mitgefühl zeigte, Trost spendete und vielleicht das Kinderlied summte, das nach drei Tagen Regen und Schnee Heilung verspricht.



Die meisten Erwachsenen, die wegen einer (organischen) Erkrankung zum Therapeuten gehen, erwarten zunächst die «Reparatur des Defektes» und sind nicht ohne weiteres bereit, ihr Herz zu öffnen und von ihren Gefühlen und Lebenskrisen zu sprechen. Es gehört aber zur Seelen- und zur Körperhygiene, dass wir uns unserer Ängste und Nöte bewusst werden, sie anerkennen und darüber sprechen, um sie seelisch verdauen zu können.

Lachen ist ein Heilmittel, ein aktives, geselliges, fürsorgliches Leben mit anderen und für andere auch.

Es tut aber ebenso gut zuzugeben, dass wir Angst und Kummer haben, dass wir nicht tapfer sind, – es in diesem Moment nicht mal sein möchten – , sondern nur gehalten, bedauert und getröstet werden wollen. Vielleicht erzählt ja dann jemand eine komische Geschichte, und wir müssen unter Tränen lachen.

Wenn nicht, legen wir uns doch selbst abends eine Vorfreude für den nächsten Tag zur Seite.

**Herzlichst, Ihre**

Ingrid Zehnder-Rawer