

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 7: Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz

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: 24.02.2026

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

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR 4

THEMA DES MONATS

Bluthochdruck kommt
auf leisen Sohlen 6

GN-MEINUNGSUMFRAGE

Was die Leser von der
Zeitschrift halten 11

HEUBLUMEN

Sack und Wickel
gegen Schmerzen 14

SCHWEISSPERLEN UND DEOS

Schwitzen in gesunden
und kranken Tagen 16

AUF DEM SPEISEPLAN

Karotten 21

DIE PRAKТИSCHE SEITE 22

BILD DES MONATS 23

SERIE: SPORTVERLETZUNGEN II

Herz und Kreislauf 24

PAPRIKA

Gewürz und Gemüse 27

DER KLEINE TIERARZT

Was tun im Notfall? 28

AUS ALTER ZEIT

Zur Geschichte der
Kräuterbücher, 3. Teil 30

LESERFORUM

Erfahrungsberichte
und Selbsthilfeforum 33

Nachtrag zum Thema
Zecken 35

*Ich schlief und träumte, das Leben wäre Freude;
ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht;
ich handelte - und siehe: die Pflicht war Freude.*

Rabindranath Tagore

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Im Idealfall vollzieht sich unser tägliches Leben in einem gesunden, dynamischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Doch was heisst schon ideal? Sicher für jeden von uns etwas völlig anderes. Fühlen sich die einen im Beruf gerade so ausgelastet, dass sie ihre Aufgaben mit Freude und Tatkräft erledigen, halten sich andere mit dem selben Pensum für überfordert und gestresst. Nach der Pensionierung setzen sich manche neue Ziele und jammern dabei ständig über Zeitmangel, während sich für andere im gleichen Alter die Tage zäh und eintönig dahinziehen. Wie auch immer, der Versuch, das richtige Mass an Spannung und Entspannung zu finden, lohnt sich. Das bedeutet nicht, dass Leistung und Bequemlichkeit gleich viel Zeit in Anspruch nehmen müssen. Vielmehr ist es wichtig, aus jeder Situation so viel Lebensfreude wie möglich zu ziehen. Wem es gelingt, seine Spannungen motorisch abzureagieren, sei es durch regelmässiges Jogging oder Fitnesstraining, der verbringt seine Zeit in einem natürlicheren, gesünderen Rhythmus. Wer aber mehr Spass daran hat, zum Kegeln zu gehen, mit Freunden zu wetteifern, zu plaudern und zu lachen, der tut fast ebensoviel für eine gesunde Entspannung. Fast, sage ich, weil Kegeln (leider) meist in etwas düsteren Kelleretagen stattfindet. Dabei sind Licht, Luft und Landschaft doch die natürlichsten Gute-Laune-Spender.



In diesem Heft ist viel vom Herz-Kreislaufsystem die Rede und davon, was man dafür tun könnte, sollte, müsste. Wir sind uns bewusst, dass in den kurzen, faktenreichen Artikeln manchmal zu häufig «Sie sollten, Sie sollten nicht ...» vorkommt. Vielleicht aber ergreifen Sie persönlich doch die Chance, mit dem nötigen Wissen, mit Mut und Phantasie Ihren eigenen Bedürfnissen gegenüber pflichtschuldig zu handeln - und dabei plötzlich Freude zu empfinden.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder-Rawer