

**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:** 02.05.2026

**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 PRAKTISCHE 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

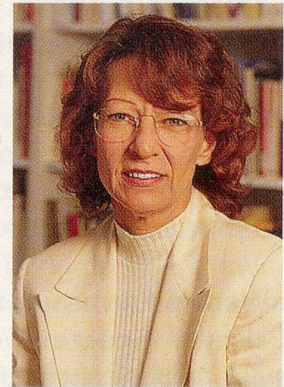
Nachtrag zum Thema  
Zecken ..... 35

*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 Tatkraft 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 pflichtschuldigst zu handeln - und dabei plötzlich Freude zu empfinden.

Herzlichst, Ihre

*Ingrid Zehnder-Rawer*