Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 1: Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinvoll? Wie lange noch?

Vorwort: Editorial

Autor: Schindler, 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: 04.12.2025

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

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR 4

THEMA DES MONATS
Fisch als Nahrung? 6
Crevetten, ein Luxus?.....10

AUF DEM SPEISEPLAN
Kohl und Sauerkraut 11

PSYCHOLOGIE
Gute Gedanken tun gut.....12

AUGENDIAGNOSE
Die Iris – Spiegel von Körper und Seele..... 15

BÜCHER
Für Babys und kleine Kinder kochen 17

KALK FÜR DIE KNOCHEN
10 Fragen, 10 Antworten 18

SPORTSERIE VII
Sport und Entspannung auf asiatische Art..... 20

DIE PRAKTISCHE SEITE ... 22

BILD DES MONATS.....23

ARTERIOSKLEROSE
Sind Bakterien schuld?.... 24

DER KLEINE TIERARZT
Selbstbehandlung 29

LESERFORUM-GALERIE 1997
Gewinner des Photo-Wettbewerbs.....31

LESERFORUM
Erfahrungsberichte 33

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Für wen beginnt das neue Jahr nicht mit Glückwünschen und guten Vorsätzen? Wahrscheinlich sind es wieder einmal die gleichen Wünsche, die den Jahresbeginn einleiten. Weniger Stress, weniger essen, trinken, nicht mehr rauchen, mehr Disziplin, Entspannung, Bewegung, Zeit für Freunde usw. Wir kennen sie alle, unsere frommen Wünsche und die der anderen.

Dass wir gerade in der dunklen Jahreszeit, in der sich die meisten angespannt, abgearbeitet und gestresst fühlen, das alte Ritual der Vorsätze beschwören, verwundert nicht. Die Zeit ist reif für eine Wende. Damit die Kräfte nicht versiegen, brauchen wir neuen Elan, den uns die Hoffnung auf bessere Zeiten gibt. Und doch bleibt es fast immer beim Wünschen.

Warum nicht einfach den Spiess umkehren und auf die Kraft positiver Gedanken setzen, anstatt sich in ein Korsett «gebesserter», zukünftiger Verhaltensweisen zu schnüren? Lassen Sie besonders schöne Erinnerungen und ureigenste Wunschträume Revue passieren. Vor allem dann, wenn Sie mit sich und dem Leben unzufrieden sind. Immer mehr Menschen greifen zu den Strategien des «positiven Denkens», die in immer mehr Variationen von immer mehr Therapeuten eingeübt werden. Auf Seite 12 lesen Sie mehr darüber.

An einem Münchner Wirtshaustisch habe ich neulich den Ausspruch gehört: «Das Glück ist ein Rindvieh und sucht seinesgleichen». Da ist etwas dran. Man kann Glück nicht mit Fleiss erarbeiten, kaufen oder kraft des Willens erzwingen. Weder Schönheit, noch Reichtum oder Intelligenz sind seine Garanten. Es hat vielmehr mit Leichtigkeit, Sorglosigkeit und kindlich-naiver Offenheit zu tun. Denken Sie nur an das sprichwörtlich unverdiente Glück eines Einfaltspinsels oder Anfängers. Ein bisschen nachhelfen kann man allerdings schon. Wenn man sich auf Verhaltensmuster «programmiert», die, ausgelöst durch positive Bilder, angenehme Stimmungslagen und mehr Unbekümmertheit zulassen. Dann wird man offener für ein paar Sonnenstrahlen – und vielleicht kommt dann das Rindvieh dazu. In diesem Sinn ein glückliches und gesundes neues Jahr!

Herzlichst, Ihre

Ingrid Schindler