Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 2: Traditionelle Medizin aus Tibet

Vorwort: Editorial
Autor: Ulbricht, Clemens

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: 08.08.2025

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

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR 4

THEMA DES MONATS
Traditionelle Heilkunst vom Dach der Welt 6

FRAUENHEILKUNDE
Beschwerden in den Wechseljahren 12

KÖRPERPFLEGE
Schön sein, wenn's kalt ist 14

KAKAO/SCHOKOLADE
Positives von der süssen Front 16

SPORTSERIE VIII
Fitness ist die Basis 18

AUF DEM SPEISEPLAN
Chicorée 21

DIE PRAKTISCHE SEITE 22

BILD DES MONATS 23

FRAUENHEILKUNDE
Sind Myome harmlos? 24

EXOTISCHE HEILPFLANZEN II
Wunderkaktus Aloe 27

BLICK IN DIE SCHWEIZ
Pflanzenheilkunde im Alter 29

PSYCHOLOGIE
Burnout-Syndrom 30

LESERFORUM
Erfahrungsberichte und neue Anfragen 34

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Vielerorts herrscht die Meinung, wer zuviel arbeite, sei selber schuld. Die Gründe sind rasch bei der Hand: Er – oder sie – denkt nur an Geld, Erfolg und materielle Werte und rackert sich ab für reine Äusserlichkeiten. Oder: Er ist sowieso arbeitswütig, ihm ist nicht zu helfen, ein *Workaholic*, der vor sich, der Familie und der Welt in die Arbeit flüchtet.

Aus mindestens zwei Gründen greift diese Ansicht heute zu kurz. Erstens: In einer Zeit wirtschaftlicher Rezession tut jeder, was er kann, um seinen Job zu behalten. Freiwilliger Mehreinsatz und Inkaufnahme von Überstunden (unter Umständen mit weniger Lohn) gehören schon fast zur Selbstverständlichkeit. Ergo: Wer nicht überarbeitet ist, ist überflüssig. Zweitens: Auch wer keine Arbeit hat, steht unter Stress. Arbeitslose, die nach Hunderten von Bewerbungen keinerlei Aussicht auf eine Stelle haben, wissen davon ein trauriges Lied zu singen.

Selbst wenn es (noch) keine genaueren Zahlen gibt, besteht kein Zweifel: Das *Burnout-Syndrom*, die Krankheit des inneren Ausbrennens, geht schleichend um. Galt es in den boomenden siebziger und achtziger Jahren gelegentlich als chic, sich über zuviel Arbeit zu beklagen und mit dem «Ausbrennen» zu kokettieren, so ist daraus Mitte der neunziger Jahre bitterer wirtschaftlicher Ernst geworden. Die Zeiten, in denen eins und eins fraglos zwei ergeben haben, sind vorbei: Heute weiss man, dass einer mehr schon zuviel ist und wegrationalisiert wird. Also heisst es, sich am Riemen reissen so lange es geht, ohne Rücksicht auf die Gesundheit, die Beziehungen und, nicht zuletzt, die Natur …

Es ist nicht leicht, aus diesem Dilemma einen Ausweg zu finden. Arbeitet man weniger, droht man ausgemustert zu werden. Macht man weiter wie bisher, klappt man irgendwann zusammen und kommt genauso unter die Räder. Was tun? Wenn es um Arbeitsplätze geht, sagen Wirtschaftsvertreter, sei die Kreativität jedes Einzelnen gefragt. Gilt das nicht auch und vor allem im Umgang mit der eigenen Gesundheit? Ich meine ja. Ab und zu ein paar eigene Ideen abseits ausgetrampelter Pfade verwirklichen und sich eine eigene Form von Zeithygiene zu schaffen, das ist gar nicht so schwer – und allemal besser als Resignation und Burnout.

Herzlichst, Ihr Clemens Lindbicht