

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 6: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa : chronische Darmerkrankungen bei Teens und Twens

## 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:** 29.01.2026

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

# INHALT

<b>DER NATUR</b>	
<b>AUF DER SPUR</b>	4
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Morbus Crohn und	
Colitis ulcerosa	6
<b>AUSLEITUNGSVERFAHREN</b>	
Gesund geschröpfpt	10
<b>BIO-ROGGEN</b>	
Vorsicht: Mutterkorn	13
<b>SEIDE</b>	
Glänzende Geschichte	
des eleganten Stoffes	14
<b>NATÜRLICH FÄRBEN</b>	
Wie man blau machte	17
<b>A. VOGEL-KURWOCHE/INZELL</b>	
Mit Maria Habich	20
<b>AUF DEM SPEISEPLAN</b>	
Mangold	21
<b>DIE PRAKTISCHE SEITE</b>	22
<b>BILD DES MONATS</b>	23
<b>NATÜRLICHE HAUPFLEGE</b>	
Viola-Gesichtslinie	24
<b>BAUM DES JAHRES</b>	
Die Vogelbeere	26
<b>DER KLEINE TIERARZT</b>	
Urlaub mit Tieren	28
<b>NERVOSITÄT</b>	
Was dabei zu tun ist	30
<b>LESERFORUM</b>	
Erfahrungsberichte	33
<b>BLICK IN DIE WELT</b>	36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wer wünscht sich nicht hin und wieder ein dickeres Fell? Wer möchte nicht jederzeit angstfrei reagieren, unkompliziert und aufgeschlossen sein und im zwischenmenschlichen Umgang freundlich und ohne Vorurteile? In unserem Beitrag über Nervosität und Alltagsängste ist die Rede von nervösen Zeitgenossen, schüchternen und ängstlichen. Diese drei Eigenschaften gehen aber bei weitem nicht immer Hand in Hand. Es gibt Menschen, die im Grunde zu den Schüchternen gehören und oft nervös wirken – aber keineswegs sozial ängstlich, das heisst zurückhaltend und furchtsam im Umgang mit anderen. Im Gegenteil: Auf den ersten Blick würde man sie eher in die Gruppe der Selbstbewussten einordnen, wenn nicht gar zu den Angebern und Wichtigern zählen – das ist aber oft nur eine andere Seite der Medaille namens Schüchternheit.



Typisch für Ängstliche und Schüchterne ist, dass sie von den anderen zunächst als langweilig und wenig intelligent eingeschätzt werden, bei näherem Kennenlernen ergibt sich jedoch meist ein völlig anderes Bild: In der Mehrzahl sind es sehr liebenswürdige Menschen, gescheit, einfühlsam, diskret und loyal. «Wenn man eine schüchterne Person wirklich kennengelernt hat, dann wird man sie auch lieben», sagt ein amerikanischer Psychologe. «Nur leider nimmt das mehr Zeit in Anspruch, als viele zu investieren bereit sind.»

Die meisten von uns sind weder extrem schüchtern noch überängstlich noch krankhaft nervös. Und doch hat fast jeder, so oder so, mit seinen Nerven, Alltagsängsten und Befürchtungen zu kämpfen. Für alle, die einfach Hemmungen haben, wenn sie im Mittelpunkt des Interesses stehen, schlecht schlafen, wenn eine wichtige Aussprache bevorsteht, oder vor Prüfungspanik nervöses Händezittern und Herzflattern bekommen, haben wir einige Rezepte zur Stärkung des dünnhäutigen Fells und der schwachen Nerven gesammelt. Aber damit nicht genug. Ist unser Leben auch noch so hektisch und nervös, wir sollten uns bemühen, die Mitmenschen nicht voreilig in Schubladen zu stecken. So viel Zeit muss sein.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder-Rawer