

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

### **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>**

## Vom Einmaleins der Kommunikation

Wörter sind bekanntlich die Kleider der Gedanken. In einigermaßen zivilisierten Gegenden kommt jede und jeder einigermaßen zivilisiert daher – einigermaßen. Wie aber verhält es sich mit der Kommunikation, diesem Gewaltswort, das sich einerseits so lässig durchlässig gibt wie das Adamskostüm und andererseits so wuchtig undurchsichtig wie eine Panzerwand? Während ein Gespräch immerhin ein Gespräch ist – teilnehmend, zuhörend und klärend – ist Kommunikation nachgerade alles. Jedes Tun oder Lassen, jede Geschwätzigkeit, jedes Stirnrunzeln und jede Antwortlosigkeit ist Kommunikation. Vom Werbespot bis zum Liebesgeständnis, von der Telecom bis zur Bratwurst – alles ist Kommunikation. Entsprechend lautet eine von den Kommunikationsforschern aufgestellte Grundregel: Man kann nicht *nicht* kommunizieren. Was immer man tut, man sendet Botschaften aus. Man ist sich selbst nicht nur als Empfänger, sondern auch als Absender von Signalen dauernd ausgeliefert. Dieser tückische Umstand dürfte ein Grund dafür sein, dass Kommunikationsratgeber eigentlich ständig «in» sind.

### Erst zuhören, dann sprechen

Bessere und sinnvollere Kommunikation versprechen z.B. die beiden Bücher «Warum hörst du mir nie zu?» des Australiers Hugh Mackay und «Hör mir mal zu» von Ursula Maria von Rohr. Mackay erläutert fundiert und mit anschaulichen Beispielen anhand von zehn Regeln das Einmaleins des richtigen Kommunizierens. Dazu gehört u.a., dass wir nicht nur den Wortlaut



einer Botschaft interpretieren, sondern gleichzeitig sehr genau wahrnehmen, wann sie von wem wie ausgesandt wurde. «Mit dem Herzen hören – aus dem Herzen sprechen», lautet der Untertitel des Handbuchs von U. M. von Rohr. Es ist gespickt mit Zitaten aus der Geistesgeschichte, und gerade Leserinnen, die nach mehr Selbstbewusstsein in ihrem Auftreten suchen, gibt das Buch viele nützliche Hinweise.

### Beziehungsmuster knacken

Apropos Leserinnen: «Wie ändere ich meinen Mann?» heisst ein Buch von Dietmar Friedmann und Klaus Fritz. Die Autoren teilen die Menschen in Beziehungstypen (z.B. Lady Di), in Handlungstypen (Boris Becker) und Sachtypen (Rita Süßmuth) ein. Anhand der Verhaltensmuster kann frau die Macken des Mannes knacken oder immerhin durchschauen. Ein interessanter Ansatz, der vielleicht da oder dort Beziehungsstress durch Lebensqualität ersetzt.

Die gemeinsame Botschaft der drei Bücher dürfte am Ende wohl in Luthers Definition einer gelungenen Tischrede gipfeln: «Tritt frisch auf! Tu's Maul auf! Hör bald auf!».

Mehr Deutlichkeit kann man sich kaum wünschen.

«Hör mir mal zu», U. M. von Rohr, Fischer Media Verlag, Münsingen-Bern, sFr./IDM 26.–

«Warum hörst du mir nie zu?», H. Mackay, dtv Verlag, München, sFr./IDM 16.90

«Wie ändere ich meinen Mann?», D. Friedmann/K. Fritz, dtv Verlag, sFr./IDM 16.90 • CU

## Heilkräuter zum Anfassen ...

Alles, was Sie schon immer über Kräuter und Heilpflanzen wissen wollten, ist demnächst beim A.Vogel Kräutertag in Teufen AR am 14. Juni und im Freilichtmuseum Ballenberg in Brienz BE direkt bei den Spezialisten zu erfahren. Vom 28. Juni bis zum 5. Juli 1997 findet bei der historischen Drogerie auf dem Ballenberg eine Heilkräuterwoche statt.



Acht Tage lang können Sie auf dem Ballenberg miterleben, wie die blühende Echinacea zu Tinktur verarbeitet wird, können Sie Ihren Geruchssinn am Duft ätherischer Öle testen und sich in die Geheimnisse der Spagyrik einweihen lassen. Sie erweitern Ihr Wissen über die potenzierte Heilkraft der Homöopathie, verfolgen auf Schautafeln den Weg einer Pflanze vom Anbau bis zum fertigen Dragée und erfahren Neues aus der Tierheilkunde. Sachkundige Drogisten begleiten Sie durch den Heilpflanzengarten.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Bioforce, Similasan, Phytomed, Herboristeria, Dixia und Powervet informieren über ihre Fachgebiete Phytotherapie, Homöopathie, Spagyrik, Aromatherapie, Tee und Tierheilmittel. Dabei sollen die fünf Sinne nicht zu kurz kommen. Im Kräuterbistro erwartet Sie je nach Gusto ein vitaminreicher Drink oder ein entspannender Kräutertee. Am Teestand in der Scheune können Sie Ihre Lieblingskräutermischung kaufen.

Das Freilichtmuseum ist täglich von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Am Samstag, 28. Juni und

am Freitag, 4. Juli finden organisierte Carfahrten ab Bern, Luzern und Zürich statt. Der Preis von 40 Franken beinhaltet die Hin- und Rückreise, die Eintrittskarte, einen Begrüssungstrunk und einen geführten Rundgang durch den Heilkräutergarten. Wer sich mit einem Thema ausführlicher befassen möchte, kann sich bei folgenden Kursen einschreiben: «Wildgemüse und Wildsalate» (30. Juni), «Kräuter und Düfte erfahren» (1. Juli), «Einführung in die Pflanzenheilkunde» (2./3. Juli). Nähere Informationen zur Carreise und zu den Kursen erhalten Sie bei Peter Oppliger AG, Luzern, Telefon CH 041/410 68 44. Anmeldeschluss: 12. Juni. • RI

## ... und zum Erleben

Am Samstag, den 14. Juni 1997, feiern das Gesundheitszentrum und der Verlag A.Vogel das grosse Teufener Kräutertag. Der ganze Tag steht unter dem Motto «Kräuter erkennen und anwenden». Für Jung und Alt und die ganze Familie gibt es ein buntes Erlebnisprogramm, z.B. «Kinder malen Kräuter», «Piratenspiel und Schatzsuche», Selbermachen von Tinkturen, Salben, Kräuterbowlen und vielem mehr. Das Fest wird umrahmt von kulinarischen Ausflügen in die Kräuterküche, von Appenzeller und lateinamerikanischen Rhythmen sowie der Einweihung des neugestalteten A.Vogel Kräutergartens. Daneben wird das brandneue Buch «A.Vogel's Heil- und Küchenkräuter» aus der Taufe gehoben. Den Abschluss bildet ein «Kräuterglühen» mit Alphornklängen unter dem Teufener Sternenhimmel – lassen Sie sich überraschen!

Alle sind herzlich eingeladen, diesen abwechslungsreichen Tag mit uns zu feiern. Der Eintritt ist frei, ebenso die Teilnahme an den Mini-Workshops, am Kinderplausch, den Konzerten, Gartenführungen usw. Beginn: 11 Uhr, Ende: ca. 22-23 Uhr. Anreise: bitte mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Appenzeller Bahn). Das ausführliche Programm können Sie mit einem frankierten Rückantwortkuvert anfordern bei: Verlag A.Vogel, Stichwort «Kräutertag», Postfach 63, CH-9053 Teufen.