

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 3: Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns

**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:** 29.01.2026

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

# INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR.. 4

**THEMA DES MONATS**

Leib- und Magengerichte:  
Molke und Joghurt..... 6

**PFLANZENPORTRÄT**

Grüne Würze Kresse ..... 10

**FASTEN**

In der Wandergruppe  
macht's mehr Spass ..... 12

**TABLETTENMISSBRAUCH**

«Weisse» Sucht,  
stille Sucht ..... 14

**PSYCHOLOGIE**

Vom Sinn schöpferischer  
Tätigkeit..... 18

**DIE PRAKTISCHE SEITE** ..... 22

**BILD DES MONATS** ..... 23

**ALFRED VOGEL**

ÜBER DARMPARASITEN .... 24

**STOFFWECHSEL-**

**ERKRANKUNG**

Wie die Naturheilkunde  
bei Alters-Diabetes  
helfen kann ..... 26

**CLUB NATUR-DROGERIE**

Interview mit Präsident  
Toni Moser ..... 30

**AUF DEM SPEISEPLAN**

Avocados ..... 32

**LESERFORUM**

Erfahrungsberichte  
und neue Anfragen..... 33

**BLICK IN DIE WELT** ..... 36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kreativität und Lebensfreude – ursprünglich hatte ich mir die Aufgabe gestellt, ab Seite 18 darüber nach folgendem Muster zu schreiben: Kreativ sein – Ideen haben – sie verwirklichen – Lebensfreude empfinden. Ein Weg, meinte ich, vergleichbar dem von Teufen nach Bühler und von dort nach Gais und weiter via Appenzell auf den Säntis. Man sitzt ins Bähnchen und juhui, los geht die panoramareiche Fahrt. Doch so einfach, fand ich schnell heraus, geht das nicht. Eher ist das Gelände, um im Bild und in der Gegend zu bleiben, voralpin, das heisst hügelig, ja bergig.

Gewiss, nichts befriedigt uns so sehr, wie das, was wir mit Kopf, Körper, Händen und Füßen gestaltend und problemlösend hervorbringen. Unser Bedürfnis nach Ausdruck, Anerkennung und Sinnfindung bildet denn auch die Grundlage vieler Mal-, Schreib-, Musik-, Tanz- und anderer «Ausdruckstherapien». So weit, so gut. – Aber welche Rolle spielt dabei eigentlich die Lebensfreude? Ist sie die Voraussetzung für kreatives Tun? Oder ist es umgekehrt so, dass die Lebensfreude, dieses scheue Kätzchen, erst dann zu schnurren beginnt, wenn wir kreativ gewesen sind, alle Unsicherheiten und Gefahren überwunden haben und nun – Erfolg des Erfolgs – sein weiches Fell kraulen dürfen?

Schwierige Fragen und ein Vorschlag zur Güte: Reden wir statt von Lebensfreude besser von *Lebenslust* und *Lebenshunger*. Freuen über etwas kann man sich immer, und das ist gut so. Aber aus dieser Freude eine Handlung machen – darauf kommt es an. Sich packen lassen von der Lust und dem Hunger nach Mehr, Besser, Tiefer, Schöner – mehr Leben, anderem, gesünderem, erfüllterem Leben. Wenn uns das gelingt, dann verzetteln wir Kreativität und Leben nicht isoliert auf die Strecke zwischen Teufen und dem Alpstein. Dann ist das schöpferische Tun selbst die Erfüllung, und der Ort, wo wir uns darauf einlassen, liegt nirgends als in uns, weil auch die Handlung ihren Sinn in sich selbst findet.

Diese Art von Lebenshunger, liebe Leserinnen, liebe Leser, wünsche ich auch Ihnen. – Auf Appetitzüger, Aufputschmittel und andere süchtigmachende Arzneimittel (siehe Seite 14) können Sie dabei getrost verzichten.

Herzlichst, Ihr *Clemens Grubel*

