

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 5: Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Zehnder, 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:** 02.05.2026

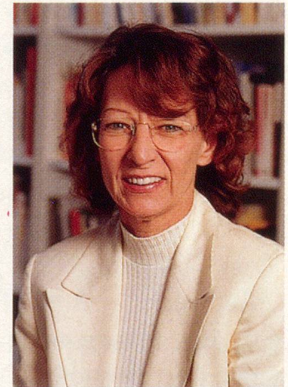
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# INHALT

<b>DER NATUR</b>	
<b>AUF DER SPUR</b> .....	4
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Allein mit der Angst - die soziale Phobie .....	6
<b>PFLANZENPORTRÄT</b>	
Rhabarber .....	12
<b>VITAMINZUSATZ ZUM MEHL</b>	
Folsäure und die Folgen ...	15
<b>ARTENVIELFALT</b>	
Seltene Bäume im Heilkräutergarten.....	19
<b>DIE PRAKTISCHE SEITE</b> .....	22
<b>BILD DES MONATS</b> .....	23
<b>KRAMPFADERN</b>	
Roskastanien helfen .....	24
<b>GESUNDHEITSVORSORGE</b>	
Wassertreten im Zürichsee.....	26
<b>EXOTISCHE HEILPFLANZEN</b>	
Ananas, Limonen und Tangerinen.....	28
<b>ALFRED VOGEL</b>	
Kleine Geheimnisse meines Erfolgs (2) .....	30
<b>AUF DEM SPEISEPLAN</b>	
Zuchtpilze .....	32
<b>LESERFORUM</b>	
Erfahrungsberichte und neue Anfragen .....	33
<b>BLICK IN DIE WELT</b> .....	36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Dies ist ein Plädoyer für die Schüchternen, die Zaghafte und sogar für die Ängstlichen. Die smarten Gipfelstürmer und coolen Erfolgsmenschen brauchen sich ja selten über mangelnde Aufmerksamkeit zu beklagen. Aber schauen wir mal genauer hin: Eine wichtige Voraussetzung für Erfolg ist heutzutage das eigene Überzeugtsein vom Erfolg. Psychologen wissen, dass der Glaube an sich selbst häufig sogar wichtiger ist als die tatsächliche Fähigkeit und Kompetenz. Hingegen gelten Menschen, die scheu, ängstlich und zurückgezogen sind, in unserer Gesellschaft als wenig tüchtig und brauchbar. Und weil das so ist, geraten solche Menschen nicht selten in einen Teufelskreis: Die Angst vor der eigenen Schüchternheit, die man sich ja nicht anmerken lassen darf, verselbständigt sich, macht die Seele wund und der Körper leidet unter Schweissausbrüchen und Herzrasen. Wenn die Angst unbeherrschbar wird, spricht man von einer Krankheit, der sozialen Phobie. Menschen, die krankhafte Schwierigkeiten haben, im Mittelpunkt des Interesses zu stehen, gelten (zu Recht) als therapiebedürftig.



Aber warum eigentlich gelten die Zeitgenossen, die es nicht ertragen können, auch nur kurzzeitig aus dem Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu geraten, nicht als krank? Menschen mit einem überhöhten Selbstwertgefühl neigen, sobald ihr Selbstbewusstsein angekratzt wird, zu aggressivem Verhalten. Sie leiden nicht isoliert im stillen Kämmerlein - sie schlagen um sich. Doch die «Mobber» behaupten sich, aber diejenigen, die schikaniert und isoliert - auf gut deutsch: «gemobbt» - werden, schickt man zum Psychologen. Es ist manchmal merkwürdig, das Leben!

Bei genauerem Hinsehen ist die graue Maus wahrscheinlich interessanter als der Partylöwe und der schüchterne Eckensteher lebenswerter als der laute Selbstdarsteller. Aber warum eigentlich bekommen die selbstsicheren Schaumschläger, die, ohne rot zu werden, überall zu spät kommen, keine Schweissausbrüche und kein Herzrasen? Es ist manchmal ungerecht, das Leben!

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder