

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 12: Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet

## 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:** 09.01.2026

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

# INHALT

<b>DER NATUR AUF DER SPUR...</b>	4
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Wie sich winterliche Stimmungstiefs über- winden lassen.....	6
<b>DAS KLEINE VERWÖHNPROGRAMM</b>	
und die vier Säulen des Wohlbefindens .....	10
<b>A.VOGEL-PREIS 1998</b>	
Ein Basler Forscher und seine Arbeit .....	16
<b>DER KLEINE DOKTOR</b>	
und die Frankfurter Buchmesse .....	18
<b>TANZTHERAPIE</b>	
Einführung und Interview mit einer Bewegungsanalytischen Therapeutin.....	20
<b>DIE PRAKTISCHE SEITE</b> .....	22
<b>BILD DES MONATS</b> .....	23
<b>FÜR SIE GETESTET</b>	
52 Musik-CDs für alle Stimmungs- und Lebens- lagen .....	27
<b>AUF DEM SPEISEPLAN</b>	
Rotkohl .....	32
<b>LESERFORUM</b>	
Erfahrungsberichte .....	33
<b>BLICK IN DIE WELT</b>	
Röntgenpass, Apfelessig- kapseln .....	36

***Titelbild: Amaryllis***

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wer kennt sie nicht, die Stimmungstiefs, die Gefühle von Bedrücktheit, Traurigkeit und Melancholie? Meist bleibt nichts übrig, als diese problematischen Lebensabschnitte durchzustehen und, so gut es geht, zu bewältigen. Erst im nachhinein wird oft klar, dass die Krise für die persönliche Reife wichtig und sogar unentbehrlich war.

Wer dazu neigt, sich in schwierigen Zeiten abzukapseln und seinen Schmerz für sich zu behalten, hat es bedeutend schwerer als andere. Finden die unbestimmt-unbewusst aggressiven Gefühlen keinen «Abnehmer» und die Gefühle von Trauer, Angst, Verzweiflung, Enttäuschung und Ärger keinen Mit-Leidenden, wenden sie sich «nach innen», gegen die eigene Person.



Wenn Kummer und Freudlosigkeit den Horizont verdunkeln und das trübe, kalte Winterwetter den Rückzug leicht macht, dann hilft vielleicht ein Trick, von dem mir kürzlich ein älterer Herr erzählte. Er steckt jeden Morgen eine Handvoll Bohnen ein. Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebt, beispielsweise eine besondere Färbung des Himmels, einen fröhlichen Plausch auf der Strasse, ein Lächeln im Vorübergehen, ein feines Essen – für alles, was seine Sinne erfreut, lässt er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Wenn er abends die Bohnen aus der linken Tasche zählt, wird ihm bewusst, wieviel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war. Und selbst wenn er abends nur eine Bohne findet – der Tag war gelungen, es hatte sich gelohnt zu leben.

Ich hoffe, das Befolgen des einen oder anderen Tipps aus unserem *Kleinen Verwöhnprogramm* oder das Hören einer Kassette oder CD aus dem *Musikprogramm für alle Stimmungs- und Lebenslagen* ist für Sie ein Grund, Bohnen von rechts nach links zu befördern.

Dass wir auf Baby-Einschlaf-CDs mit Herztönen und Geräuschen von Haartrocknern, Staubsaugern und Automotoren (das gibt's!) verzichtet haben, liegt nicht nur daran, dass die Zielgruppe noch nicht weiß, dass rechts da ist, wo der Daumen links ist.

**Herzlichst, Ihre**

*Ingrid Zehnder*