

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 2: Eine scharfe Sache : Pfeffer

**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:** 24.12.2025

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

## INHALT

**4 Der Natur auf der Spur**

**6 Thema des Monats**

Wo wächst der Pfeffer?

**10 Salz in der Medizin**

Nur auf der Haut richtig gesund

**14 F. X. Mayr-Kur**

Von Pasta und Grappa zu Tee und Semmeln

**17 Krankheit als Waffe?**

... und bist du nicht willig, werde ich krank

**20 Serie Baumporräts (2)**

Die Zypresse

**22 Wissenswertes**

**23 Bild des Monats**

**24 Serie Hormone (2)**

Die Hormone der Steuerzentrale Gehirn

**26 Die Nieren**

Wasch- und Kläranlage

**30 Relax-Messe in Zürich**

A. Vogels «Tag des Mannes»

**32 «Natur & Kultur»**

Neues aus Vorarlberg

**33 Auf dem Speiseplan**

Linsen

**34 Leserforum**

**36 Blick in die Welt**

Asthmatherapie in Höhlen

**Liebe Leserinnen, liebe Leser**

Lagen wir als Kinder mit Mumps oder Masern im Bett, wurden wir regelrecht verwöhnt. Umsorgt, gepflegt, gestreichelt, gefragt, was wir essen möchten, und die Bitte, etwas vorzulesen, wurde meistens erfüllt. Unter solchen Umständen war Kranksein ein fast paradiesischer Zustand.

Viele Kinder machen noch eine andere Erfahrung. Sagen sie: «Ich möchte nicht in die Schule gehen, weil ich Angst habe», gibt es kein Pardon. Behaupten sie hingegen, sie hätten Bauchschmerzen, darf's schon mal ein schulfreier Tag sein. So lernen sie früh: körperliche Symptome werden ernst genommen, Gefühle wie Angst oder Niedergeschlagenheit liefern hingegen keinen Grund für eine Auszeit.

Manche Menschen erinnern sich solcher Erfahrungen, wenn sie mit unangenehmen Situationen konfrontiert werden. Wer körperlich krank ist, ist entschuldigt. Er muss nicht zur Schule, nicht zur Arbeit. Unangenehme Dinge und Pflichten dürfen vertagt werden. Die Krankheit ermöglicht eine Atempause, verschafft Aufschub. Schliesslich muss der Kranke erst einmal gesund werden, alles andere hat Zeit.



Menschen, die Kranksein oder Krankwerden als Waffe benutzen, bauen auf solchen Erfahrungen auf. Und rechnen damit, dass die Umgebung so handelt, wie man normalerweise auf Krankheit reagiert. Denn man versucht ja, nach Kräften zu helfen, Anteilnahme zu zeigen, Trost und Zuspruch zu geben. Eigene Pläne und Sorgen verblassen angesichts des Schlimmeren, das der andere erleidet.

Wer Krankheit häufig als Protest, Entlastung oder Ausweg benutzt, flüchtet vor Konflikten. Körperliche Krankheit kann z.B. bei Trennungsängsten zum Rettungsanker werden. Das Klaglied über die Beschwerden ersetzt die Konfrontation mit den eigenen und den eigentlichen Problemen. Gegen solche Manipulationsstrategien ist kein Kraut gewachsen, da hilft kein Tee und kein Medikament. Das einzige Heilmittel bei dem Phänomen «Krankheit als Waffe» ist, die verborgenen seelischen Ursachen aufzudecken.

**Herzlichst, Ihre**

Ingrid Zehnder