

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 7: Tanz in den Sommer : mit Liebe, Lust und Lebensfreude

Artikel: Liebe, Lust und Lebensfreude
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558011>

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>



Auf einer Reise erholt man sich anders als daheim. Bei Reiselustigen hebt sich die Stimmung rasch, sie fühlen sich schneller entspannt und gesund als die Daheimgebliebenen. Dagegen erholt man sich auf «Terrassinien» oder in «Balkonien» langsamer, profitiert dafür aber einige Wochen länger von der Entspannung.

Liebe, Lust und Lebensfreude

Sommerzeit – Ferienzeit. Zeit zur Erholung – Zeit für die Liebe? So wie es keine Erholung von der Stange gibt, so verträgt auch die Kunst der Verführung und des Liebesgeflüsters keine Konfektion. Massschneider kann aber jeder nur für sich selbst sein. Auch wenn man glaubt, die Kunst der Erholung und der Verführung im Schlaf zu beherrschen, der Urlaub darf nicht zum Crash-Kurs werden.

Die Freizeit soll immer mehr Superlative bieten. «Abenteuer» oder wenigstens «viel Abwechslung» sind gefragt. Die Realität sieht jedoch oft anders aus: Jeder Vierte fühlt sich im Urlaub schlecht. Klimawechsel, Jetlag, ungewohntes Essen und Infektionen erklären einen Teil der Beschwerden, noch häufiger sind seelische Stressfaktoren wie Ärger mit der Familie, Frust über schlechtes Wetter und Nichterfüllung der übertriebenen Erwartungen an die «schönsten Wochen des Jahres».

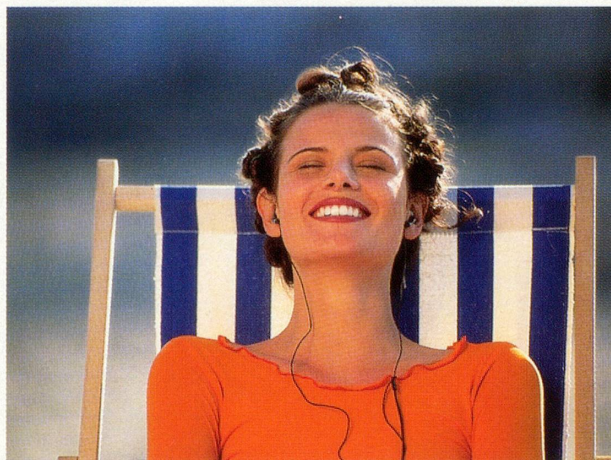
Täglich ein Stück Erholung ist besser als Erholung am Stück
Statistiker haben ausgerechnet, dass uns neben der Arbeit, dem Essen, Schlafen und den privaten Verpflichtungen durchschnittlich 90 Minuten am Tag für die Erholung bleiben. Wie man diese anderthalb Stunden nutzt, ist individuell ganz verschieden – Hauptsache man nutzt sie wirklich, denn eigentlich bräuchten wir mehr und besser über den Tag verteilte Erholungsphasen. Die meisten von uns erlauben sich Ruhezeiten aber erst nach Feierabend, am Wochenende oder im Urlaub. Doch wirklich gesund bleibt nur, wer sein körperliches und seelisches Erholungskonto täglich auszugleichen versucht.

Der menschliche Organismus verlangt nach innerer Balance. Deshalb toben sich Schreibtischarbeiter nach Dienstschluss gerne beim Joggen oder Radfahren aus, Mütter und Hausfrauen wünschen sich eher Gespräche und Ablenkung durch Musik, Fernsehen, Bücher oder Spaziergänge, Menschen mit monotoner Arbeit möchten in der Freizeit ihr Gehirn auf Trab bringen und spielen Schach, lösen Kreuzworträtsel, surfen durchs Internet oder verziehen sich in den Bastelraum.

Zur Erholung kann Aktivität also genauso wichtig sein wie Entspannung. Wer nach Feierabend Sport braucht, sollte darauf achten, dass er sich nicht schon wieder unter Druck setzt. Wenn Sie Ihren Körper quälen, verkehrt sich die wohltuende Wirkung der Bewegung in ihr Gegenteil, und Sie werden immer weniger leistungsfähig. Aber auch durch passives Pausieren und träges Herumhängen stellt sich in den seltensten Fällen echte Lebensfreude ein. Den Beginn und den Verlauf des individuell erfolgreichen Erholungsprozesses sollten wir aktiv beeinflussen. Für die Bewegungstypen ist ein moderates Ausdauertraining von 20 Minuten täglich am erholsamsten (mit gutem Langzeiteffekt für Pulsfrequenz, Blutdruck und Blutfettwerte). Für die Gestressten, die nach Feierabend zuerst eine Verschnaufpause brauchen, folgen einige Tipps zur Entspannung.

Reif für die Insel?

Wer ständig unter Strom und Stress steht, sich hetzen lässt oder sich selbst hetzt, hat meist grosse Mühe, innere Ruhe und Entspannung zu finden. Trotzdem kann jeder etwas tun, um den Stress abzubauen. Als erstes sollten Sie versuchen, aus der Routine auszusteigen, wenigstens hin und wieder. Wie wäre es beispielsweise mit einem Inselaufenthalt? Dazu muss man nicht in die Karibik, nicht zum Reisebüro und nicht zur Bank. Schaffen Sie sich in den eigenen vier Wänden Inseln der Ruhe und der Entspannung.



Zehn Tipps zum Abschalten

- * Schalten Sie beim Nachhausekommen oder nach Feierabend vom vierten in den ersten Gang zurück, und bewegen Sie sich bewusst langsam.
- * Gönnen Sie sich zuerst eine lauwarme Dusche oder ein warmes Bad und brausen Sie zum Schluss Beine und Arme kühl bis kalt ab. Sind Alltagsdreck und Schminke weg, schlüpft man leichter in eine andere Haut.
- * Versuchen Sie schon im Bad, den Kopf zu leeren. Die unerledigte Arbeit, der Streit mit dem Vermieter, die hohe Telefonrechnung – nichts ist mehr wichtig, und heute abend können Sie sowieso nichts daran ändern.

Die richtige Entspannungsstrategie: Erholen Sie sich vom täglichen Stress durch tägliche Entspannung (Musik hören, fernsehen, Sport, lesen, Sauna etc.). Wer einen regelmässigen Ausgleich zwischen Aktion und Ruhe schafft, bleibt auf Dauer gesünder.

Akupressur-Übung zur Anregung der Vitalität:

Suchen Sie in der Nackenmitte am Ende der Schädelbasis die Vertiefung, heben Sie den Kopf leicht an und pressen mit dem Daumen kräftig in diese Grube (7 Sek.). Wer diese Übung morgens regelmässig durchführt, wird sich bald wohler und leistungsfähiger fühlen, sagen chinesische Therapeuten.

* Lassen Sie die Kleider vom Tag links liegen und ziehen Sie etwas Bequemes an.

* Gehen Sie ans offene Fenster, atmen Sie locker durch die Nase ein und aus. Sie sollten sich weder beim Einatmen aufblähen noch beim Ausatmen die Luft herauspressen. Erzwingen Sie nichts, sondern atmen Sie langsam und gleichmässig. Richten Sie beim Einatmen den Körper leicht auf und lassen Sie ihn, was noch wichtiger ist, beim Ausatmen entspannt sinken. Im Qi Gong heisst es: «Der Weise atmet bis zu den Füßen» - will sagen, das Sich-Sinkenlassen bei der Ausatmung wirkt sich besonders positiv auf die Entspannung von Körper und Geist aus. Man verstärkt die Bodenhaftung und nimmt den Druck von Schultern und Brustkorb.

* Sind Ihre Beine müde und schwer, tragen Sie ein kühlendes Rosskastanien-Gel (z.B. Aesculaforce Venen-Gel) auf, legen Sie sich fünf Minuten mit einem Kissen flach auf den Boden und lagern die Beine hoch. Versuchen Sie auch dabei, sich geistig zu entspannen und die Alltagsprobleme loszulassen. Gelingt das nicht, wehren Sie sich nicht gegen den Gedankenfluss, sondern verstärken Ihre Konzentration auf die körperliche Entspannung und die lockere Atmung. Über dieses «Ausweichmanöver» gelingt es oft, die Gedankenroutine zu durchbrechen und der Leichtigkeit des Seins näher zu kommen.

* Sonnenlicht ist einer der effektivsten Stimmungsaufheller, denn es beeinflusst das Hormon- und das Nervensystem. Licht macht aktiv, sorgt für gute Laune und Glücksgefühle. Ein Spaziergang in der Abendsonne vertreibt die Müdigkeit.

* Kopfschmerzen sind oft ein Alarmzeichen für Überlastung und ein Hilfeschrei nach mehr sauerstoffhaltigem Blut (atmen am offenen Fenster). Scharfes wie Ingwer, Pfeffer oder Chili veranlasst das Gehirn, schmerzlindernde Endorphine auszuschütten. Heidelbeeren, Kirschen, Himbeeren oder Johannisbeeren enthalten Dosen der schmerzlindernden Salicylsäure, also quasi natürliches Aspirin.

* Bei Augenschmerzen, die nicht auf eine Erkrankung, sondern auf Überanstrengung, Schlafmangel oder Müdigkeit zurückzuführen sind, ist Akupressur sinnvoll. Legen Sie den Zeigefinger auf die Mitte der Augenbraue und reiben Sie unter leichtem Druck hin und her (ca. 30 Sek.). Hilft das noch nicht, legen Sie den Daumen auf die rechte Seite der Nasenwurzel, den Zeigefinger auf die linke und massieren die Haut von oben nach unten, wobei Sie den Druck auf der Höhe der Augenbraue leicht verstärken. Zum Schluss klopfen Sie mit dem Zeigefinger rechts und links gegen die Nasenflügel.

* Vermeiden Sie Getränke, die das sympathische Nervensystem zu sehr erregen: Kaffee, Schwarztee, Cola.

Ob Herz zum Herzen findet?

Kinderlosigkeit, männliche Impotenz und weibliche Lustlosigkeit, Liebeskummer oder unerwidertes Verlangen haben die Menschen seit Urzeiten dazu veranlasst, nach wirkungsvollen Liebeselixieren zu fahnden. Ob gefährliche Rauschdroge, ob harmlose Petersilie -

auf der ganzen Welt sind mehr als tausend Pflanzen als Aphrodisiaka bekannt. Dazu kommt eine grosse Menge tierischer Produkte, die jedoch für unseren Geschmack oft eher abstossend als anziehend sind. In der westlichen Kultur hat der Gebrauch essbarer oder pflanzlicher Liebesmittel kaum eine eigene Tradition. Ausser Eiern und Austern, Sellerie und Spargel fällt uns wenig dazu ein. In anderen Weltkulturen ist der Gebrauch stimulierender Mittel viel besser akzeptiert. Weil er aber gleichzeitig mit sozialen, religiösen und spirituellen Dimensionen verknüpft ist, lassen sich indische, chinesische oder afrikanische Sitten nicht so ohne weiteres auf unser (Liebes-) Leben übertragen.

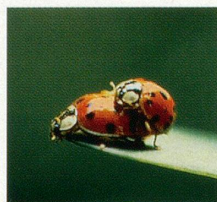
Profitieren kann man durch die Beschäftigung mit Aphrodisiaka trotzdem: Die pflanzlichen Liebeshelfer sensibilisieren die Sinne und stimulieren die Phantasie. Betörende Düfte, Aromabäder, eine schöne Inszenierung bei Tisch helfen dem Organismus, sich psychisch und physisch auf die Liebe einzustellen. Und wenn dann noch ein bisschen Humor, ein paar Komplimente, viel Einfühlungsvermögen und noch mehr Zärtlichkeit dazukommen, kann in der Liebesnacht nichts mehr schiefgehen, oder?

Der Kick aus der Küche

Dazu beitragen kann auch der Zauber der Aphrodisiaka, also jener Gewürze, Aromen und Essenzen, die die Sinnlichkeit anregen, und uns die geheimnisvolle Seite des Lebens und der Liebe wieder ein Stückchen näherbringen.

Als kulinarischer Auftakt einer Liebeserklärung gelten Gerichte mit Fisch, Meeresfrüchten oder Kaviar. Zu den «Liebesgemüsen» zählen Auberginen, Spargel, Karotten, Tomaten, (Stauden-)Sellerie, Zwiebel, Fenchel und Trüffel. Scharfmachende Gewürze sind: Chili, Pfeffer, Ingwer, Safran, Muskat, Nelken, Zimt, Basilikum, Liebstöckel- und Petersilienwurzel sowie Senf (in mittelalterlichen Klöstern wegen seiner Wirkung von den Tischen verbannt). Geschätzt wird auch das Verführerische süsser, reifer Früchte – vom Granatapfel bis zur Feige, von Kirschen, Trauben, Mangos bis zu Pfirsichen.

Ein Gläschen Champagner hat alles, was ein Aphrodisiakum braucht: es stimuliert die Sinne und bringt einen Hauch von nicht alltäglichem Luxus. Noch exotisch-erotischer wird das Prickelwasser mit Ananas- oder Pfirsichsaft und einem Spritzer Grenadine (Granatapfelsaft). Eine Alternative zum Alkohol ist Tee, wenn man aphrodisische Gewürze wie Honig dazugibt oder ein Stück Zimtstange, Ingwer- oder Ginsengwurzel oder Guaranasamen darin ziehen lässt. Und denken Sie daran: «Gegen Bier und Tabakdunst ist jede Weibeslist umsonst.» • IZR



Spruch 1999:

«Auch nicht gerade pflegeleicht, dieser Kerl aus Samt und Seide.»



Gedicht 1799:

«O zarte Sehnsucht,
süßes Hoffen,
Der ersten Liebe
goldne Zeit!
Das Auge sieht den
Himmel offen,
Es schwelgt das Herz
in Seligkeit.
O dass sie ewig grünen
bliebe,
Die schöne Zeit der
jungen Liebe.»

(Aus: Schillers *Das Lied von der Glocke*)

Auch manchen vitalisierenden Präparaten, die die Durchblutung und die Fitness fördern, wird eine aphrodisische Wirkung zugeschrieben, z.B. aus Ginseng, Weissdorn, Knoblauch, Gélée royale, Blütenpollen.