

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 5: Berauschend schön : Mohn

**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:** 07.01.2026

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

## INHALT

- 4** Der Natur auf der Spur
- 6** Thema des Monats  
Mohn
- 13** A. Vogel News  
Einige Neuerungen im  
Produkte-Sortiment
- 14** Zöliakie/Sprue  
Ein einfacher Bluttest hilft  
bei der Diagnose
- 16** Verlag A. Vogel  
Noch druckfrisch:  
Das A. Vogel Venen-Buch
- 18** Serie/Teil 5  
Phytotherapie und  
Frischpflanzenverarbeitung  
nach A. Vogel
- 22** Praktisches und Wissens-  
wertes
- 23** Bild des Monats
- 24** Erste Hilfe  
Was tun bei  
Verbrennungen?
- 25** Krampfadern  
Wie die Rosskastanie hilft
- 26** Psychosomatik  
Bei körperlichen Schmerzen:  
Suchen, was der Seele fehlt
- 30** Phytotherm Kur  
Mességué-Kurzentrums in  
Crans Montana
- 32** Auf dem Speiseplan
- 33** Leserforum
- 36** Blick in die Schweiz

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Rätselhafte Magen-Darm-Beschwerden, unerklärliche Kopfschmerzen, unbegreifliche Herzrhythmusstörungen, mysteriöse Hautausschläge – solche und andere «unfassbare» Beschwerden ohne erkennbare körperliche Ursachen können Zeichen für verborgene seelische Konflikte sein.

Seelische Leiden können körperliche Störungen auslösen – und umgekehrt. Das wissen auch Dr. med. Liese Müller und Dr. med. Fritz Meier. Doch das Wechselspiel von Leib und Seele ist kompliziert, und in der alltäglichen Arztpraxis wird eher selten darauf eingegangen. Einerseits werden Beschwerden und Schmerzen allzu oft als Einbildung abgetan, andererseits heisst es lapidar: Sie müssen damit leben lernen.

Die perfekte humane Alarmanlage, die jeder von uns – quasi in Serienausstattung – mitbekommen hat, heisst Psyche. Wann immer durch unverarbeitete Konflikte, unterdrückte Gefühle oder aufgestaute Aggressionen die Belastungsgrenze erreicht wird, greift die Psyche ein – automatisch und wartungsfrei. Dabei arbeitet sie öfter und enger mit dem Körper zusammen als uns bewusst und lieb ist. Nicht zuletzt die Umgangssprache gibt täglich Zeugnis davon.

Wenn jemand am liebsten aus der Haut fahren möchte, reagiert er oft mit Ekzemen oder Hautausschlägen. Wer vor Prüfungen «Schiss» hat, dem schlägt der Stress und die Anstrengung auf Magen, Darm und Blase. Wem ein brutales Erlebnis, z.B. ein Autounfall, in die Knochen gefahren ist, kann durch unbewusste Haltungsveränderungen Bandscheiben- und Wirbelsäulenprobleme bekommen. Beim Asthma stockt einem der Atem und die Luft bleibt weg. Nimmt sich jemand Sorgen und Probleme so sehr zu Herzen, dass er nicht mehr weiter weiss, gerät das Herz aus dem Takt, ohne dass eine organische Ursache vorliegt.

Psychosomatische Therapien wie die auf Seite 24 vorgestellte folgen dem Grundsatz: Wenn die Seele krank machen kann, kann sie auch gesund machen.



Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder