

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 7: Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz

## 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:** 19.02.2026

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

## INHALT

**4** Der Natur auf der Spur

**6** Thema des Monats  
Serie/Teil 7  
Phytotherapie und Frischpflanzenverarbeitung nach A. Vogel –  
Der rote Sonnenhut

**12** Nahrungsergänzungen  
Sinnvoll oder nicht?

**18** Interview  
mit Heinrich Werner zu Body-Awareness

**22** Praktisches und Wissenswertes

**23** Bild des Monats

**24** Erfrischungsgetränke  
Smoothies – der gesunde Trend aus USA

**28** Gewinn-Spiel, Teil 2  
Sommerspass mit Super-Gewinnen

**30** Bad Krozingen  
Wellness-Hotel «Sonnengarten»

**32** Vorsorge  
Venen brauchen Gymnastik

**34** Auf dem Speiseplan

**35** Leserforum  
Erfahrungsberichte und neue Anfragen

**37** Blick in die Schweiz

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

In der Psychotherapie, der Seelen-Heilkunde, herrscht ein Angebots-Dschungel, den kein Laie mehr durchforsten kann. Die «Gesundheits-Nachrichten» stellen deshalb immer mal wieder besondere Therapieformen näher vor. Im Interview dieses Heftes über Körper-Bewusstsein/Body-Awareness geht es um eine besondere Form der Gestalttherapie – ein Wort, über das sicher viele erstmal stolpern. Die Gestalttherapie, begründet von Dr. Friedrich Salomon («Fritz») Perls und seiner Frau Lore, entstand in den vierziger Jahren in den USA und erlebte besonders ab den sechziger Jahren einen wahren Boom. Diese Therapie geht davon aus, dass unser Denken und Handeln von Kräften gesteuert werden, die uns nicht bewusst sind. Diese unbewussten Kräfte werden auch als «unerledigte Geschäfte» bezeichnet, weil sie in der Vergangenheit nicht abgeschlossen werden konnten, unser tägliches Erleben aber immer noch bestimmen bzw. stören. Weil die Aufmerksamkeit stets auf bestimmte Dinge oder «Gestalten» gerichtet ist, verhält man sich immer in derselben Weise und schöpft, weil die Wahrnehmung beschränkt ist, seine Fähigkeiten und Möglichkeiten nicht voll aus. In der Gestalttherapie soll der Mensch erfahren, wo er objektive Wahrnehmungen mit subjektiven Gedanken und Phantasien vermischt. Er soll lernen, sich und seine Umgebung bewusst wahrzunehmen und dabei entdecken, was er tut, was er will und wie er sich selbst im Wege steht. Die Techniken der Gestalttherapie können zu bedeutsamen Entdeckungen führen, die dem Hilfesuchenden neue Wege und neue Perspektiven aufzeigen und oft zu wichtigen Fortschritten führen. Gleichzeitig rauben sie manchmal Illusionen, die bis dahin für Realität gehalten wurden. Solche Entdeckungen eröffnen also nicht nur neue Wege, sie machen es zugleich schwerer, auf den alten Pfaden weiterzugehen. Beides aber hilft weiter.



Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder