

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 12: Stress : ein schlechendes Gift?

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: 14.01.2026

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

INHALT

4 Der Natur auf der Spur

6 Thema des Monats

Stress –
das schlechende Gift?
So bleiben Sie am Ball und
streichen die Seele. (S.11)
Nützliche Massnahmen bei
Stress. (S.14)

15 Immunsystem

Stressgeplagte: aufgepasst!

16 Badetherapie

Kräuter und ätherische Öle
zum Baden

18 Helfen stoppt den Stress

Freiwillige Arbeit für die
Gemeinschaft

20 Exotische Heilpflanzen

Mango, Acerola und
Passionsfrucht

22 Aktuelles und Wissens- wertes

23 Bild des Monats

24 Die Gesundheit und ich

Prof. Hademar Bankhofer
im Interview

29 Serie / Teil 12

Phytotherapie und Frisch-
pflanzenverarbeitung nach
A. Vogel

32 Auf dem Speiseplan

33 Leserforum

Erfahrungsberichte und
neue Anfragen

36 Blick in die Schweiz

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Hätten Sie Verständnis dafür, wenn ich vor lauter Stress nicht dazu gekommen wäre, dieses Editorial zu schreiben? Sicher nicht: so viel Stress muss sein! Berufstätige klagen besonders gern und viel über Zeitnot und Überbeanspruchung – und bei Frauen, die ja oft in doppelter Weise belastet sind, ist das auch absolut verständlich.

Doch auch für Haus- und Familienfrauen bringen die letzten Wochen vor dem Jahreswechsel oftmals grossen Stress mit sich. Stress darf aber nicht nur als Zeitdruck missverstanden werden. Er kann sich vielmehr in verschiedenen Situationen aufbauen: durch ungelöste Partnerfragen, Schwierigkeiten mit Verwandten, Chefs oder Mitarbeitern, ständige finanzielle Probleme, Lärm und Reizüberflutung, aber zum Beispiel auch durch übergrosse Harmoniesucht. Die zuletzt genannte Stressfalle kommt in verstärktem Masse in diesen Wochen zum Tragen. Gerade Frauen mobilisieren oft die letzten Energiereserven, um es den Kindern und dem Partner besonders «schön» und «gemütlich» zu machen. Es wird geschmückt, gebacken, gekocht und geschenkt was das Zeug hält. Und nach all den Anstrengungen setzt man sich mit zu hohen Erwartungen zusätzlich unter Druck. Und da liegt der wunde Punkt: Eigentlich haben ja wir alle genug von dem vielen Gedöns, dem lächerlichen Überfluss, der falschverstandenen Fürsorge, dem Feuerwerk der Übertreibung. Eigentlich ...!?



Was hält uns davon ab, an dieser Jahreswende wirklich mal das Hamsterrad zu verlassen und unsere hohen Ansprüche an die selbstgeschneiderte Harmonie zurückzuschrauben? Ein schnörkelloses Miteinander, in dem Einfachheit und Entspanntheit dominieren, ist *eine* Möglichkeit, den Stress zu bekämpfen. Allerdings: Das Leben im Haukuckverfahren umzustellen, geht nicht. Besser ist da die Politik der kleinen Schritte. Lesen Sie in dieser Ausgabe, welche begleitenden Hilfen in der Stressbewältigung möglich und empfehlenswert sind. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Glück und ein friedliches Neues Jahr.

Ihre

Ingrid Zehnder