Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 12: Stress : ein schleichendes Gift?

Rubrik: Der Natur auf der Spur

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: 09.12.2025

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

BUCHTIPP

Ganz nett, aber ...

Die Netten sind immer die Deppen. Immer verantwortungsbewusst, immer für andere da. Nie nehmen sie sich etwas für sich heraus, nie schlagen sie jemandem eine Bitte ab. Jede Aufopferung erdulden sie lächelnd. Jeden noch so kalten Fisch schlucken sie schweigend. Nichts, gar nichts rüttelt an ihrer Überzeugung, dass das Gute früher oder später obsiegen wird. Die Netten meinen es total gut, sind total nett – und ernten den Undank der Welt.

Der Amerikaner Duke Robinson zeigt in seinem Buch *«Ich mein's doch nur gut ...!»*, warum nette Menschen so oft den Kürzeren ziehen. Neun klassische Fehler bestimmen ihr Verhalten: 1. Sie wollen immer perfekt sein. 2. Sie bürden sich zuviel auf. 3. Sie äussern ihre eigenen Wünsche nicht. 4. Sie unterdrücken ihren Ärger. 5. Sie reagieren rational auf Irrationalität. 6. Sie erfinden Notlügen. 7. Sie erteilen Ratschläge. 8. Sie wollen andere retten. 9. Sie wollen Trauernden beistehen. Diese neun Fehler – sie entsprechen den Kapiteln des Buches – lassen sich, so Robinson, in ihr Gegenteil umarbeiten. Statt sich jedes Akzeptiertwerden mit titanischem Einsatz zu «verdienen», sollte man versuchen, das eigene Leben ausgewogener zu gestalten. Statt versuchen, perfekt zu sein, sollte man so sein, wie man ist, seine Fehler annehmen, seinen Ärger nicht unterdrücken und anderen die Wahrheit sagen (statt sich selbst zu verraten). Und schliesslich: Statt sich mit Ratschlägen zu ereifern, sollte man Informationen für Alternativen bereitstellen. Genau das tut Duke Robinson mit seinem aufschlussreichen Buch – in dem sich sicherlich viele wiedererkennen.

«Ich mein's doch nur gut ...! Die neun unbewussten Fehler netter Menschen», Duke Robinson, 206 S., mvg-Verlag, Landsberg am Lech (D), SFr./DM 16.90, ISBN 3-478-08627-5 • *CU*

Glücklichsein...

Die Coué-Methode ist ein Mentaltraining, mit dessen Hilfe man sich in schwierigen Lebenslagen selbst helfen und den Schlüssel für ein besseres Leben finden kann. Die Grundlage der Methode ist, durch Selbstbeeinflussung die Gedanken, Worte, Vorstellungen und Taten zu verändern. Am Sonntag, den 28. Januar 2001, findet im Kongresshaus Zürich von 13 bis 18 Uhr ein Seminar zu dem Thema «Glücklichsein beginnt im Kopf» statt. Referenten sind Rita Merkler, Ruedi Josuran, Henk Mittendorf und Julia Onken. Bei Anmeldung bis 15. Dezember betragen die Kosten Fr. 60.–, später Fr. 75.–.

Coué Zürich, Fritz Müller, Tramstr. 6, 8050 Zürich, Fax CH 01/311 37 86.

Wärmetherapie ...

oder simpler Bett- und Fusswärmer – neueste Technik für ein altbewährtes Heilmittel. Die wiederverwendbare Wärmflasche ist mit einem Spezial-Gel gefüllt, das sich speziell für

die Erwärmung in der Mikrowelle eignet und die Wärme besonders lang speichert: 3MCold-Hot Wärmflasche zum Preis von Fr. 21.50 in allen Drogerien und Apotheken.

Selbsthilfe Fibromyalgie

Fibromyalgie, eine Form des Weichteilrheumatismus, bewirkt chronische Schmerzen im Bereich der Muskulatur und des Bindegewebes. Meist kommen weitere Symptome wie Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Darm- und Schlafstörungen dazu. Die Ursache der Er-

krankung ist unklar, und die Behandlungsmöglichkeiten sind begrenzt. Obwohl es bereits schwer genug ist, unter der Fuchtel des Dauerschmerzes zu leben, werden die Betroffenen, denen man die Krankheit äusserlich nicht ansieht, häufig als «eingebildete Kranke» abgestempelt. Um den Start einer Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie-Patientinnen und -Patienten im Zürcher Oberland in Angriff nehmen zu können, werden interessierte Betroffene gesucht. Auskunft: *Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland, Im Werk 1, Ch 8610 Uster, Tel. 01/941 71 00.*

Vogelkalender 2001

Von den 385 in der Schweiz nachgewiesenen Vogelarten sind 13 in dem neuen Kalender abgebildet (oben: Birkenzeisig). Mit dem Kauf des Kalenders erwerben Sie nicht nur 12 wunderschöne Postkarten, sondern unterstützen auch die Arbeit der Schweizerischen Vogelwarte und Pro Natura. Preis: sFr. 15.– plus Versandspesen. Zu bestellen bei:
Schweizerische Vogelwarte, CH 6204 Sempach, Tel. 041/462 97 00, Fax 041/462 97 10.

Diagnose Alzheimer

Der Ratgeber «Diagnose Alzheimer – Ehrliche Antworten für Patienten» richtet sich an Alzheimer-Kranke im Frühstadium und deren Angehörige. Die vor fünf Jahren gegründete deutsche Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) gibt die 60-seitige Broschüre kostenlos an Betroffene und Interessierte ab. Der Ratgeber soll Mut machen, die noch verbleibende Zeit aktiv zu nutzen und sich auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten. Ziel ist es, die Lebensqualität so gut und so lange wie möglich zu erhalten. Im Anhang sind hilfreiche Literatur und Organisationen, die weiterhelfen können, aufgeführt. Ebenfalls gratis erhältlich ist das Buch für Kinder zwischen fünf und neun Jahren «Meine Oma Gisela», das Kindern helfen kann, die beunruhigenden Veränderungen durch die Krankheit zu verstehen. Zu bestellen bei: *Alzheimer Forschung Initiative e.V., Grabenstr. 5, D 40213 Düsseldorf, Tel. D 0800/200 40 01.*

A. Vogel-Preis 2000: Preisgekrönte Arbeiten

Der mit 10 000 Schweizer Franken dotierte A. Vogel-Preis, der einen Anreiz zur Förderung der Forschung auf dem Gebiet der Pflanzenheilkunde sein soll, wird seit 1997 verliehen. In diesem Jahr sind von einer prominent besetzten Fachjury zwei wissenschaftliche Arbeiten ausgezeichnet worden. Der Titel der ersten preisgekrönten, englisch geschriebenen Arbeit lautet auf deutsch etwa *Arzneipflanzen der Maya in Yucatan: Biologische Bewertung und phytochemische Darstellung von Crossopetalum gaumeri*. Verfasserin dieser ethnobotanischen Arbeit ist Dr. Anita Ankli, eidg. dipl. Apothekerin an der ETH Zürich, die sich 18 Monate auf der mexikanischen Halbinsel Yucatan aufhielt, um den Gebrauch der Medizinalpflanzen der alten Maya zu studieren. Die zweite prämierte Arbeit umfasst drei Publikationen zum Thema *Charakterisierung von Hyperforin als wichtiger antidepressiv wirksamer Komponente von Johanniskrautextrakt mit neuartigem molekularen Wirkungsmechanismus.* Diese Arbeiten wurden erstellt von Prof. Dr. Walter E. Müller sowie seinen Mitarbeitern Andrea Singer und Dr. Meinolf Wonnemann von der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt/Main. Näheres dazu in der Januar-Ausgabe.