Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 7-8: Schwitzen ist gesund

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: 14.12.2025

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Feine Leute transpirieren, Ängstliche schwitzen Blut und Wasser, Saunagänger perlen erfreut vor sich hin, Draufgänger dampfen in allen Gassen, Unermüdliche baden in Schweiss, Verliebte haben feuchte Hände, Prüflingen bricht der kalte Schweiss aus, Wechseljährige müssen Wallungen ertragen.

Schwitzen gehört zu den Körperfunktionen, die wir zwar brauchen, aber nicht mögen. Schweiss wird tagtäglich produziert – mindestens ein halber Liter, selbst wenn wir nur auf dem Bürostuhl sitzen oder im Bett liegen. Bei körperlicher Anstrengung oder entsprechenden Aussentemperaturen gilt die Schillersche Devise: Von der Stirne heiss, rinnen muss der Schweiss. Zuletzt konnten wir die Fussballer in Portugal schwitzen sehen, und bald werden die Olympioniken in Athen dran sein. Ist doch keine Schadenfreude, wenn wir es uns bei einem kühlen, gesunden Getränk («Thema des Monats») vor dem Fernsehgerät bequem machen und uns höchstens einen vor Spannung und Aufregung entstandenen Anflug von Schweissperlchen von der Stirn wischen?

Dass die Schweissproduktion auch fit macht und gesund ist, erläutert Ihnen ein Beitrag in diesem Heft, bei dem Sie hoffentlich nicht ins Schwitzen kommen! Wenn doch: Beachten Sie die Tipps im «Schwitzkästchen»!

Apropos schwitzen: Da sind wir in der Redaktion und im Verlag in den letzten Monaten und Wochen zu Experten geworden. Die Ursache dafür sind einige neue Pläne für die «Gesundheits-Nachrichten» mit anstrengenden – um nicht zu sagen schweisstreibenden – Vorbereitungen und knappen Terminen. Doch keine Sorge. Nicht der Angstschweiss sitzt uns im Nacken, nein, es geht uns wie dem Saunabesucher: Schweisstropfen sind Zeichen des Erfolgs, vermelden, dass die Therapie auf besten Wegen ist.

Sie dürfen also gespannt sein. Ihre «Gesundheits-Nachrichten» werden nach der Hitze des Sommers erfrischend neu in Ihren Briefkasten flattern, dabei aber so jung und traditionsbewusst, faszinierend und natürlich, glaubwürdig und engagiert bleiben, wie Sie das gewohnt sind.

Bleiben Sie gesund. Herzlichst Ihre

Ingrid Zehnder