

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 11: Walking im Oberstübchen

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

### **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:** 02.05.2026

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



## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Mit dem Monat November habe ich ein kleines Problem. Ich mag ihn nicht. November: In meiner Vorstellung ist das Winteranfang (meteorologisch gesehen natürlich falsch), ist frösteln und bei Nieselregen unter künstlichem Licht dämmern. Draussen ist grau-in-dunkelgraus Nebelwetter. Die Rosen im Garten haben noch letzte Blüten, aber sie fangen schon an, traurig und verregnet auszusehen. Und den Sântis scheint auch jemand geklaut zu haben, beim Blick aus dem Büro ist er jedenfalls weg.

Woher diese nicht ganz zu rechtfertigende Abneigung? Dezember bis Februar können doch ebenso nass, kalt, grau und ungemütlich sein. Vielleicht, weil der November der erste Monat ist, wo es nicht nur morgens beim Aufstehen dunkel ist, sondern auch abends, wenn man heimkommt. Und dass Lichtmangel aufs Gemüt schlägt, wissen viele Menschen aus leidvoller Erfahrung.

Trotzdem oder gerade deswegen ist im November – und nicht etwa im Januar – bei mir auch die Zeit der guten Vorsätze. Ich nehme mir vor, gerade jetzt, wo der Winter kommt, mehr auf meine Gesundheit zu achten, mehr für mich zu tun. Die Haut gut vor dem rauen Wetter zu schützen, mehr Rosenkohl zu essen (den ich nicht sonderlich mag), keine zwei Kilo über den Winter zuzunehmen und mehr an die frische Luft zu gehen, sei das Wetter auch noch so scheusslich. Dieses Jahr werde ich auch ganz bestimmt das ganze Gestrüpp im Garten aufräumen.

Spätestens Anfang Januar, wenn die anderen mit den guten Vorsätzen dran

sind, stellt sich dann heraus, dass ich leicht übers Ziel hinausgeschossen bin. Von den zwei Kilo und dem Rosenkohl wollen wir gar nicht erst reden. Mein Mann geht meistens alleine bei Wind und Wetter spazieren, und die storksigen Reste von Oregano, Zitronenmelisse und Co. werden erst im Frühjahr geschnitten. Das ist auch besser so. Auf diese Weise haben Vögel und Kleintiere ein wenig Winterschutz und Winterfutter.

Aber um diese Zeit bin ich auch meistens schon mit dem Winter versöhnt. Grünkohl und anderes heimisches Wintergemüse mag ich sehr gerne und stärke damit nebenbei mein Immunsystem. Die dunkle Jahreszeit ist auch die Zeit der langen Lese-, Spiele- und Rätselabende (gut fürs Gehirn!). Und ein genussvolles Wannnenbad, wie wir es Ihnen in dieser Ausgabe vorschlagen, tut Körper und Seele gut.

Haben Sie auch ein Geheimrezept, um sich mit dem Winter zu arrangieren? Schreiben Sie uns doch einmal! Es gibt keine bessere Zeit zum Briefeschreiben als einen verregneten Novembertag.

**bleiben Sie gesund!**  
Herzlichst Ihre

*Claudia Rawer*