

**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:** 20.02.2026

**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-dunkelgraues Nebelwetter. Die Rosen im Garten haben noch letzte Blüten, aber sie fangen schon an, traurig und verregnnet auszusehen. Und den Säntis scheint auch jemand geklaut zu haben, beim Blick aus dem Büro ist er jedenfalls weg.

Woher diese nicht ganz zu rechtfertigen-  
de 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 dun-  
kel 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 Gesund-  
heit zu achten, mehr für mich zu tun. Die  
Haut gut vor dem rauen Wetter zu schüt-  
zen, 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 Wet-  
ter auch noch so scheusslich. Dieses Jahr  
werde ich auch ganz bestimmt das gan-  
ze 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 starksigen  
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. Grün-  
kohl und anderes heimisches Winterge-  
müse 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  
Wannenbad, 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 verregnerten Novembertag.

Bleiben Sie gesund!  
Herzlichst Ihre



*Claudia Rawer*