

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 10: **Stress : im richtigen Moment loslassen**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# INHALT

**DER NATUR AUF DER SPUR** ....4

**THEMA DES MONATS**

Stress: weniger ist oft mehr! .....6

**HEILPFLANZEN**

Eleutherococcus: die Wurzel gegen Stress.....12

**BEI UNS ZU GAST**

Kinderarzt Dr. med. Eckhard Bonnet .....14

**GESUND DURCH DEN**

**OKTOBER** .....18

**BILD DES MONATS** .....19

**ERNÄHRUNG**

Vitamin B1: die Kraft der ungeschälten Körner ...20

**KÖRPERPFLEGE**

Kosmetik mit Wiesenduft, Wildkräutern und Schafmilch.....22

**PFLANZENWELT**

Auch Bäume können krank werden.....26

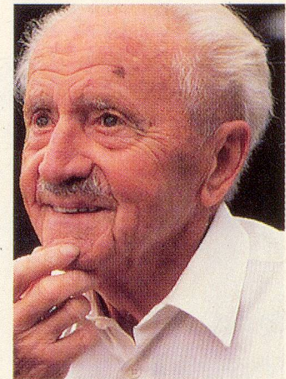
**LESERFORUM**

Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum.....28

**BLICK IN DIE WELT** .....31

## Liebe Leserinnen und Leser

«Als ich noch den Studien meiner Jugendzeit oblag, beeindruckte mich der Ausspruch eines meiner Professoren ganz besonders, denn er sprach über die einseitige Einstellung, der arbeitende Menschen auf diesem oder jenem Gebiet verfallen können. Er stellte sie sich alle als Karikaturen vor und sah den einseitig körperlich arbeitenden Menschen mit schönem, gut entwickeltem Körper, aber einem kleinen Köpfchen vor sich stehen, während ihm derjenige, der geistig einseitig wirkt, vorkam wie einer mit schönem, durchgeistigtem Kopf – aber einem kleinen, schwächtigen Körper.



Es gibt im heutigen Computerzeitalter Menschen, die geistig sehr streng arbeiten und dabei ganz vergessen, dass sie nicht nur aus einem denkenden Kopf bestehen, sondern dass sie auch dem übrigen Körper mit seinen Muskeln Beachtung schenken sollten. Ihn sollte man gebrauchen, damit die Muskeln nicht degenerieren und der ganze Kreislauf nebst den vielen physischen Funktionen nicht die Folgen der Einseitigkeit empfindlich zu spüren bekommt.

Wenn heute täglich Millionen wertvoller Menschen schon im mittleren Alter plötzlich hinweggerafft werden, sei es infolge eines Herzinfarktes oder eines anderen organischen Versagens, dann ist dies vorwiegend, neben anderen Umweltverhältnissen, der zu einseitigen geistigen Tätigkeit zuzuschreiben. Prominente Politiker und Berufsleute sollten sich privat keinen Gärtner halten, sondern bemüht sein, diese Arbeit in der Freizeit selbst zu besorgen.

Der Wechsel von geistiger zu körperlicher Tätigkeit ist eine Notwendigkeit, die hilft, die Leistungsfähigkeit auf beiden Ebenen frisch zu erhalten. Hätte der alte Rockefeller dieser Einsicht nicht Folge geleistet, hätte ihn auch sein vieles Geld, trotz der guten Ärzte, die er sich leisten konnte, nicht so alt werden lassen.»

*A. Vogel*

Dr. h.c. A. Vogel

(aus: Gesundheits-Nachrichten, Oktober 1973)