

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Tropen : Reisen ohne Reue**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

### **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

Fernreisen:  
Lange Schatten unter  
der Tropensonne .....6

## TIERWELT

Vögel füttern im  
Winter.....12

## LEBENSILFHE

Schreiben als  
Therapie .....14

**GESUND DURCH DEN  
DEZEMBER** .....18

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

## ERKÄLTUNGEN

Ohrenschmerzen  
richtig behandeln.....20

## SERIE

Vitamin B6: Nahrung  
für die Nerven.....23

## ERNÄHRUNG

Vollwertguetzli mit  
Pfiff.....24

**BLICK IN DIE WELT** .....27

## LESERFORUM

Erfahrungsberichte  
und Selbsthilfeforum ...28

## SONDERBEILAGE

Alphabetisches  
Sachregister 1993

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der in den «zivilisierten» Ländern der nördlichen Hemisphäre lebende Mensch scheint zusehends Mühe damit zu haben, den Fügungen der Natur entsprechend sein Leben einzurichten. Den nassen, kalten, nebligen Tagen des Winters sucht er zu entfliehen, indem er ins Flugzeug steigt, um sich in südlicher Sommerwärme am Meer zu räkeln. Mit der jederzeit verfügbaren Mobilität will man solcherart der Natur ein Schnippchen schlagen – scheinbar dem damit verbundenen, noch grösseren eigenen Genuss und Wohlbefinden zuliebe.

Dieser Schein aber trügt. Wir gehen nämlich daran, mit unserem vordergründigen Genussstreben und der damit einhergehenden Belastung der Umwelt unsere eigenen Lebensgrundlagen zu zerstören. Und das kann bei einer vernünftigen Betrachtung der Dinge doch wohl nicht der Sinn menschlichen Tuns sein.

Als eine Monatsschrift, die sich stets an der naturgemässen Gesunderhaltung orientiert, wollen wir Ihnen in diesem und den kommenden Monaten die dunkle Jahreszeit näherbringen als eine Zeit, die wir keineswegs nur notgedrungen und, so gut es eben geht, «überleben» müssen.

Der Winter bietet die Chance, andere, vielleicht etwas weniger spektakuläre Seiten in uns zu entwickeln. Zum Beispiel mehr Ruhe, mehr Musse, mehr innere Betrachtung. Und wie wohl keine andere Jahreszeit meldet diese sich in Form höchst unangenehmer, teils gar schwerer Befindlichkeitsstörungen, wenn wir ihre Gesetzmässigkeit missachten.

Dieser Thematik haben wir uns in unserer redaktionellen Arbeit für einmal in ganz besonderer Weise angenommen. Entstanden ist daraus die zweite Publikation aus «A. Vogels neuer Schriftenreihe». Schon jetzt freue ich mich, Ihnen im kommenden Januar das auf den Erkenntnissen A. Vogels beruhende, dannzumal druckfrische Werk vorstellen zu dürfen.

Herzlichst, Ihr

*Zuedi Zuercher*

