

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 5: **Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

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

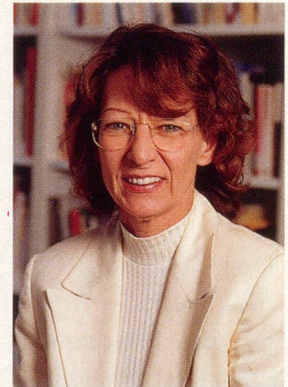
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

INHALT

DER NATUR	
AUF DER SPUR	4
THEMA DES MONATS	
Allein mit der Angst - die soziale Phobie	6
PFLANZENPORTRÄT	
Rhabarber	12
VITAMINZUSATZ ZUM MEHL	
Folsäure und die Folgen ...	15
ARTENVIELFALT	
Seltene Bäume im Heilkräutergarten.....	19
DIE PRAKTISCHE SEITE	22
BILD DES MONATS	23
KRAMPFADERN	
Roskastanien helfen	24
GESUNDHEITSVORSORGE	
Wassertreten im Zürichsee.....	26
EXOTISCHE HEILPFLANZEN	
Ananas, Limonen und Tangerinen.....	28
ALFRED VOGEL	
Kleine Geheimnisse meines Erfolgs (2)	30
AUF DEM SPEISEPLAN	
Zuchtpilze	32
LESERFORUM	
Erfahrungsberichte und neue Anfragen	33
BLICK IN DIE WELT	36

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Dies ist ein Plädoyer für die Schüchternen, die Zaghafte und sogar für die Ängstlichen. Die smarten Gipfelstürmer und coolen Erfolgsmenschen brauchen sich ja selten über mangelnde Aufmerksamkeit zu beklagen. Aber schauen wir mal genauer hin: Eine wichtige Voraussetzung für Erfolg ist heutzutage das eigene Überzeugtsein vom Erfolg. Psychologen wissen, dass der Glaube an sich selbst häufig sogar wichtiger ist als die tatsächliche Fähigkeit und Kompetenz. Hingegen gelten Menschen, die scheu, ängstlich und zurückgezogen sind, in unserer Gesellschaft als wenig tüchtig und brauchbar. Und weil das so ist, geraten solche Menschen nicht selten in einen Teufelskreis: Die Angst vor der eigenen Schüchternheit, die man sich ja nicht anmerken lassen darf, verselbständigt sich, macht die Seele wund und der Körper leidet unter Schweissausbrüchen und Herzrasen. Wenn die Angst unbeherrschbar wird, spricht man von einer Krankheit, der sozialen Phobie. Menschen, die krankhafte Schwierigkeiten haben, im Mittelpunkt des Interesses zu stehen, gelten (zu Recht) als therapiebedürftig.



Aber warum eigentlich gelten die Zeitgenossen, die es nicht ertragen können, auch nur kurzzeitig aus dem Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu geraten, nicht als krank? Menschen mit einem überhöhten Selbstwertgefühl neigen, sobald ihr Selbstbewusstsein angekratzt wird, zu aggressivem Verhalten. Sie leiden nicht isoliert im stillen Kämmerlein - sie schlagen um sich. Doch die «Mobber» behaupten sich, aber diejenigen, die schikaniert und isoliert - auf gut deutsch: «gemobbt» - werden, schickt man zum Psychologen. Es ist manchmal merkwürdig, das Leben!

Bei genauerem Hinsehen ist die graue Maus wahrscheinlich interessanter als der Partylöwe und der schüchterne Eckensteher lebenswerter als der laute Selbstdarsteller. Aber warum eigentlich bekommen die selbstsicheren Schaumschläger, die, ohne rot zu werden, überall zu spät kommen, keine Schweissausbrüche und kein Herzrasen? Es ist manchmal ungerecht, das Leben!

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder