

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 7: **Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz**

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

- 4** Der Natur auf der Spur
- 6** Thema des Monats  
Serie/Teil 7  
Phytotherapie und Frischpflanzverarbeitung nach A. Vogel –  
Der rote Sonnenhut
- 12** Nahrungsergänzungen  
Sinnvoll oder nicht?
- 18** Interview  
mit Heinrich Werner zu  
Body-Awareness
- 22** Praktisches und Wissenswertes
- 23** Bild des Monats
- 24** Erfrischungsgetränke  
Smoothies – der gesunde  
Trend aus USA
- 28** Gewinn-Spiel, Teil 2  
Sommerpass mit  
Super-Gewinnen
- 30** Bad Krozingen  
Wellness-Hotel  
«Sonnengarten»
- 32** Vorsorge  
Venen brauchen Gymnastik
- 34** Auf dem Speiseplan
- 35** Leserforum  
Erfahrungsberichte und  
neue Anfragen
- 37** Blick in die Schweiz

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

In der Psychotherapie, der Seelen-Heilkunde, herrscht ein Angebots-Dschungel, den kein Laie mehr durchforsten kann. Die «Gesundheits-Nachrichten» stellen deshalb immer mal wieder besondere Therapieformen näher vor. Im Interview dieses Heftes über Körper-Bewusstsein/Body-Awareness geht es um eine besondere Form der Gestalttherapie – ein Wort, über das sicher viele erstmal stolpern. Die Gestalttherapie, begründet von Dr. Friedrich Salomon («Fritz») Perls und seiner Frau Lore, entstand in den vierziger Jahren in den USA und erlebte besonders ab den sechziger Jahren einen wahren Boom. Diese Therapie geht davon aus, dass unser Denken und Handeln von Kräften gesteuert werden, die uns nicht bewusst sind. Diese unbewussten Kräfte werden auch als «unerledigte Geschäfte» bezeichnet, weil sie in der Vergangenheit nicht abgeschlossen werden konnten, unser tägliches Erleben aber immer noch bestimmen bzw. stören. Weil die Aufmerksamkeit stets auf bestimmte Dinge oder «Gestalten» gerichtet ist, verhält man sich immer in derselben Weise und schöpft, weil die Wahrnehmung beschränkt ist, seine Fähigkeiten und Möglichkeiten nicht voll aus. In der Gestalttherapie soll der Mensch erfahren, wo er objektive Wahrnehmungen mit subjektiven Gedanken und Phantasien vermischt. Er soll lernen, sich und seine Umgebung bewusst wahrzunehmen und dabei entdecken, was er tut, was er will und wie er sich selbst im Wege steht. Die Techniken der Gestalttherapie können zu bedeutsamen Entdeckungen führen, die dem Hilfesuchenden neue Wege und neue Perspektiven aufzeigen und oft zu wichtigen Fortschritten führen. Gleichzeitig rauben sie manchmal Illusionen, die bis dahin für Realität gehalten wurden. Solche Entdeckungen eröffnen also nicht nur neue Wege, sie machen es zugleich schwerer, auf den alten Pfaden weiterzugehen. Beides aber hilft weiter.



Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder