

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Stress : ein schleichendes Gift?**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

### **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

- 4 Der Natur auf der Spur**
- 6 Thema des Monats**  
Stress –  
das schleichende Gift?  
So bleiben Sie am Ball und  
streicheln die Seele. (S.11)  
Nützliche Massnahmen bei  
Stress. (S.14)
- 15 Immunsystem**  
Stressgeplagte: aufgepasst!
- 16 Badetherapie**  
Kräuter und ätherische Öle  
zum Baden
- 18 Helfen stoppt den Stress**  
Freiwillige Arbeit für die  
Gemeinschaft
- 20 Exotische Heilpflanzen**  
Mango, Acerola und  
Passionsfrucht
- 22 Aktuelles und Wissens-  
wertes**
- 23 Bild des Monats**
- 24 Die Gesundheit und ich**  
Prof. Hademar Bankhofer  
im Interview
- 29 Serie / Teil 12**  
Phytotherapie und Frisch-  
pflanzenverarbeitung nach  
A. Vogel
- 32 Auf dem Speiseplan**
- 33 Leserforum**  
Erfahrungsberichte und  
neue Anfragen
- 36 Blick in die Schweiz**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Hätten Sie Verständnis dafür, wenn ich vor lauter Stress nicht dazu gekommen wäre, dieses Editorial zu schreiben? Sicher nicht: so viel Stress muss sein! Berufstätige klagen besonders gern und viel über Zeitnot und Überbeanspruchung – und bei Frauen, die ja oft in doppelter Weise belastet sind, ist das auch absolut verständlich.

Doch auch für Haus- und Familienfrauen bringen die letzten Wochen vor dem Jahreswechsel oftmals grossen Stress mit sich. Stress darf aber nicht nur als Zeitdruck missverstanden werden. Er kann sich vielmehr in verschiedenen Situationen aufbauen: durch ungelöste Partnerfragen, Schwierigkeiten mit Verwandten, Chefs oder Mitarbeitern, ständige finanzielle Probleme, Lärm und Reizüberflutung, aber zum Beispiel auch durch übergrosse Harmoniesucht. Die zuletzt genannte Stressfalle kommt in verstärkter Masse in diesen Wochen zum Tragen. Gerade Frauen mobilisieren oft die letzten Energie-reserven, um es den Kindern und dem Partner besonders «schön» und «gemütlich» zu machen. Es wird geschmückt, gebacken, gekocht und geschenkt was das Zeug hält. Und nach all den Anstrengungen setzt man sich mit zu hohen Erwartungen zusätzlich unter Druck. Und da liegt der wunde Punkt: Eigentlich haben ja wir alle genug von dem vielen Gedöns, dem lächerlichen Überfluss, der falschverstandenen Fürsorge, dem Feuerwerk der Übertreibung. Eigentlich ...!?

Was hält uns davon ab, an dieser Jahreswende wirklich mal das Hamsterrad zu verlassen und unsere hohen Ansprüche an die selbstgeschneiderte Harmonie zurückzuschrauben? Ein schnörkelloses Miteinander, in dem Einfachheit und Entspanntheit dominieren, ist *eine* Möglichkeit, den Stress zu bekämpfen. Allerdings: Das Leben im Hautruckverfahren umzustellen, geht nicht. Besser ist da die Politik der kleinen Schritte. Lesen Sie in dieser Ausgabe, welche begleitenden Hilfen in der Stressbewältigung möglich und empfehlenswert sind. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Glück und ein friedliches Neues Jahr.

Ihre

Ingrid Zehnder

