

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 3: **Die A. Vogel-Kur**

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

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

## **THEMA DES MONATS**

Die Reinigungskur durch die vier Jahreszeiten .....6

## **NATURHEILKUNDE**

Der Akne schonend und natürlich begegnen.....11

## **ERNÄHRUNG**

Vollwertiges und Vitaminreiches direkt von der Frühlingswiese .....14

## **NATÜRLICH WÜRZEN**

Eine vielseitige Kräutermischung .....17

## **GESUND DURCH**

**DEN MÄRZ** .....18

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

## **BEI UNS ZU GAST**

Dr. med. Marcel Brander, Chefarzt der Aesculap-Klinik.....20

## **KÖRPER UND PSYCHE**

Wenn Ängste das Leben beherrschen .....23

**BLICK IN DIE WELT** .....26

## **LESERFORUM**

Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum.....28

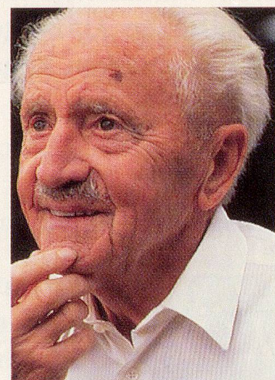
## **Liebe Leserinnen, liebe Leser**

Wenn die ersten Strahlen der hellen Frühlingssonne durch die Fensterscheiben dringen, erfasst den häuslich gesinnten Menschen gewöhnlich eine eigenartige Unruhe, die jeder Spur von Staub, Unsauberkeit und Unordnung im Haushalt den Kampf ansagt. Eine Aufforderung zu solcher Reinigung gilt auch für unseren Körper, und in der Tat fühlen wir im Frühling meist das Bedürfnis, durch eine besondere Reinigungskur uns aller angesammelten Schlacken zu entledigen. Eine gewisse Frühlingsmüdigkeit lässt unseren Schwung allmählich erlahmen. Das Gefühl macht sich breit, die Reserven seien irgendwie aufgebraucht.

Das ist sehr leicht möglich, verliert doch unsere auch noch so naturbelassene Nahrung, die wir im Herbst als Vorrat aufgestapelt haben, immer mehr an Vitaminen, und auch die übrigen Vitalstoffe verringern sich. Einen weiteren Nachteil bringen die sonnenarmen Wintertage, an denen wir die vorhandenen Vitamine bedeutend schlechter auswerten können. Schliesslich hemmen die dicken Winterkleider eine natürliche Ausdünstung des Körpers und schränken damit seine Regenerierungsfähigkeit über die Haut ein.

In meinen Vorträgen und Büchern haben die Reinigungs- und Stoffwechsellkuren immer einen wichtigen Platz eingenommen.

Wenn Sie mitmachen wollen, dann empfehle ich Ihnen diese März-Nummer ganz besonders. Sie erfahren, wie Sie das Erwachen der Vegetation mit vitamin- und nährstoffreichen Wildgemüsen am Esstisch miterleben können. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie in fünf Tagen Körper und Geist «frühlingsreif» machen und dadurch ihre durch die dunkle Jahreszeit etwas beeinträchtigte Vitalität und Leistungsfähigkeit mit Hilfe der Natur und etwas Disziplin zurückgewinnen können. Sie werden's nicht bereuen.



**Herzlichst, Ihr**

*W. Vogel*