

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7: **Säuren und Basen : auf die Balance kommt's an**

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 Bedeutung des Säure-Basen-Gleichgewichts .....6

**FRÜHERKENNUNG**

Der plötzliche Kindstod.....11

**GANZHEITSKLINIKEN**

Ayurveda – Die Wissenschaft vom gesunden Leben .....14

**GESUND DURCH DEN JULI** ...18

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

**BEI UNS ZU GAST**

Dr. Vishvanath Rai, leitender Arzt der Ayurveda-Klinik .....20

**ALTE HEILMETHODEN**

Meerwasser-Trinkkur, Enzymtherapie, Mundakupunktur.....22

**GN-RATGEBER**

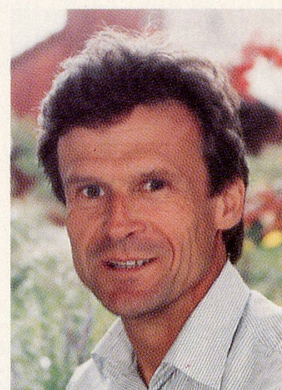
10 Regeln für Altersdiabetiker.....26

**LESERFORUM**

Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum ...28

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, mich nie mit einem Thema scheinbar neuer Erkenntnisse oder Erfahrungen auf dem Gebiet der natürlichen Heilkunde oder Ernährungslehre vertieft auseinanderzusetzen, ohne Rückschau zu halten nach Aussagen früherer, vielleicht zu ihrer Zeit sogar umstrittener Lehrmeister. Es ist mir beim Thema des Monats in dieser Nummer, das sich der Wirkmechanismen der Nahrungsmittel auf die inneren Säfte im Organismus annimmt, nicht anders ergangen. So hat Alfred Vogel schon in seinem Erstlingswerk «Die Nahrung als Heilfaktor» (es ist 1992 im Verlag A. Vogel, CH-9053 Teufen, erstmals wieder erschienen, nachdem es während Jahrzehnten vergriffen gewesen war) der grossen Bedeutung von Entsäuerungsdiäten das Wort gesprochen und eindringlich gewarnt vor den Folgen einer – sich damals schon abzeichnenden – säureüberschüssigen Fleischkost.



Mögen der Herausgeber unserer Zeitschrift und mit ihm andere «unbequeme» Geister zu jener Zeit noch Rufer in der Wüste gewesen sein, so weiss man mittlerweile, dass diese Leute recht behalten sollten. Die «naturwidrige, unzweckmässige Ernährung», wie sie Alfred Vogel damals, 1935, bezeichnete, nämlich die so falsche, weil den körperlichen Bedürfnissen zuwiderlaufende Ausrichtung der Mahlzeiten auf immer mehr Fleisch, Zucker, zuviel Salz und zu viele raffinierte Kohlenhydrate, galt (und gilt leider noch immer) vielen Menschen zwar als Ausdruck von Wohlstand und satter Zufriedenheit, schafft es andererseits aber, sie langfristig und nachhaltig zu zermürben. Ein Blick auf die Statistiken der rasant zunehmenden Zivilisationskrankheiten, denen auch die raffinierteste Medizin nicht beikommt, genügt, um diese These zu bestätigen.

Mit der Einsicht ist der erste Schritt getan, beim zweiten geht's um Kraft und Willen zur Änderung und Überwindung der Gewohnheit – und dann, drittens, dürfen wir getrost dankbar sein angesichts des Erfolgs, den uns dadurch die Natur zu bescheren imstande ist.

Herzlichst, Ihr

*Zuedi Zuercher*