

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Auch ohne Kaffee kann der Tag stark anfangen**

PDF erstellt am: **09.08.2024**

### **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

Kaffeeklatsch mit Ersatzkaffee .....6

## KLEINE PILZKUNDE

Von tödlich giftig bis zur heilenden Medizin 13

## BLASENERKRANKUNGEN

Gezieltes Training für schwache Blasen .....16

## GESUND DURCH DEN

NOVEMBER .....18

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

## LESERREISE

Unterwegs in Holland..20

## ERKÄLTUNGEN

Quälgeister der Wintermonate .....21

## NATÜRLICHE HEILMETHODEN

Wickel und Umschläge .....22

## SERIE

Kühe liefern wertvolles Vitamin-B2 .....26

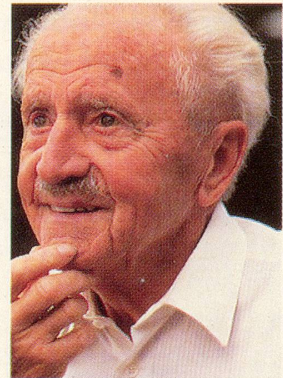
**BLICK IN DIE WELT** .....27

## LESERFORUM

Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum ...28

Liebe Leserinnen, liebe Leser = *Frühjahr*

Als Jüngling befand ich mich einmal bei fürchterlichem Sturm auf einem bedrängten Schiff, das bis zum äussersten um unser Leben kämpfte. Die meisten Fahrgäste waren seekrank und schon völlig apathisch. Andere liessen sich von Furcht beherrschen, und nur wenige wagten es, das erschütternde Schauspiel der Natur mutig anzuschauen. Die grossen Wellenbrecher stürzten über das Deck hinweg, und wer sich dort aufgehalten hätte, wäre hinuntergespült worden. Dennoch blieben die wenigen Zuversichtlichen vertrauensvoll und ruhig, in dem vollen Bewusstsein, dass wir bestimmt durchkommen würden. Vielen auf dem Schiff mag zu jenem Zeitpunkt die heutige Weltlage noch weniger schlimm vorgekommen sein als ihr Zustand auf dem gefährdeten Schiff.



Trotz der trüben Aussichten für die nahe Zukunft scheint noch immer die Sonne. Nach jeder finsternen Nacht folgte das Erwachen eines neuen Tages in alter Pracht und Herrlichkeit. Nur wird die gehetzte Menschheit nicht gewahr, mit welcher Ruhe und Reinheit sich dieses erhabene Schauspiel abwickelt. Wer aber durch den Vormitternachtsschlaf erfrischt ist, kann bei schönem Wetter immer wieder erneut aus diesem wunderbaren Geschehen Kraft schöpfen. Mögen des Menschen Umstände auch betrüblich sein, die Sonne und ihr Glanz erlitten dadurch keinen Abbruch, nur dass ihre Strahlen die schlimmen Smoggebilde teilweise nicht mehr zu durchdringen vermögen, aber daran ist nicht die Schöpfung beteiligt, sondern der Mensch.

Erheben wir uns aber über dessen unglückselige Wirksamkeit, dann können wir uns heute noch freuen, und Freude benötigen wir, um bejahend denken und empfinden zu können. Das beeinflusst auch die Arbeit unserer Körperfunktionen nachhaltig. Es gibt viele kleine Dinge, vor allem Naturschönheiten, die den Geist erheben und uns die Mühen des Alltags vergessen lassen. Wir brauchen nur die Ruhe dafür zu haben und die Augen dafür zu öffnen.

Herzlichst, Ihr

*A. Vogel*

Dr. h.c. A. Vogel

(aus: Gesundheits-Nachrichten, November 1973)