

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 11: **Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

### **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

Depressionen:  
Chance und Geißel des  
Gemüts .....6

## NATÜRLICH GESUND

Tips gegen Erkältungs-  
krankheiten ..... 12

## AUS DER VOLLWERTKÜCHE (6)

Grünkern .....13

## GANZHEITSKLINIKEN

Krankenhaus für  
Naturheilweisen .....14

## DIE PRAKTISCHE SEITE

IM NOVEMBER .....18

BILD DES MONATS .....19

## ANDERE HEILWEISEN

Die Entdeckung der  
Homöopathie .....20

## BIOLOGISCHER GARTENBAU

Vorbereitungen für  
den Winter .....24

## LESERREISE

Eindrücke von  
unserer Reise nach  
Osteuropa.....26

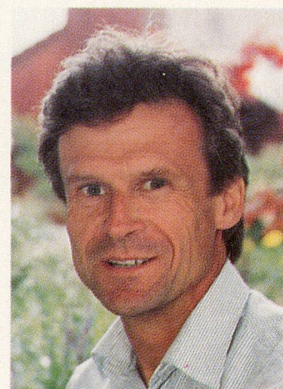
## LESERFORUM

Erfahrungsberichte  
und Selbsthilfeforum ...28

BLICK IN DIE WELT .....31

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Waren noch vor zehn oder zwanzig Jahren die Vegetari-  
er als jeglichen menschlichen Genüssen abholde, bleiche  
und weltfremde «Körnlipicker» verschrien, so hat sich de-  
ren Ansehen heute, gottlob, wesentlich verbessert. Seriöse  
Studien weisen nach, daß Vegetari-  
er in der Regel deutlich weniger  
Übergewicht verzeichnen, weniger  
an Herz- und Kreislaufstörungen  
leiden und deshalb eine höhere  
Lebenserwartung haben. Da sie  
außerdem im Durchschnitt ein viel  
größeres Interesse an ganzheitli-  
chen Ernährungsfragen haben, ist  
der entsprechende Kenntnisstand  
bei den Vegetariern höher - was  
sich wiederum positiv auf die Ge-  
sundheit auswirkt.



So ist denn auch der oft wiederholte, aber nie richtig  
nachgewiesene Vorwurf, Vegetarier würden früher oder  
später an Mangelerscheinungen leiden, nicht mehr länger  
haltbar. Und in der Tat haben wir es heute in unserer Zivili-  
sationsgesellschaft, auch was die Ernährungsfolgen betrifft,  
fast nur noch mit (negativen) Überfluß-, nicht aber mit  
Mangelerscheinungen zu tun.

Ernährungsfolgen? Ein Beispiel: Der suchtartige Drang  
nach (immer mehr) Fleisch verleitet die Züchter zu immer  
neuen Manipulationen, in der Überdüngung, in der Indu-  
striezucht, in der Überfütterung, ja sogar am Erbgut. Man  
hat sich, wie man spätestens seit diesem Sommer weiß, so-  
gar dazu verstiegen, Kühe und Rinder, also: Wiederkäuer,  
deren gesamter Organismus auf vegetarische Nahrung aus-  
gerichtet ist, zum Kraftfuttermittelverzehr aus Fleisch- und Kno-  
chenmehlabfällen zu zwingen! Einziges Ziel: die Tiere noch  
schneller wachsen zu lassen und sie damit noch kostengün-  
stiger auf die Schlachtbank zu bringen. In den Abfällen be-  
fand sich aber der tödliche Erreger BSE, der sich in England  
ausbreitete und nun die Öffentlichkeit auch bei uns auf-  
schreckte.

Was, außer Geld, bringt dieses wahnsinnige Geschäft  
mit dem Fleisch? An uns Konsumenten liegt es, mit der Aus-  
wahl unserer Nahrungsmittel solch tierverachtenden und  
unsere Gesundheit gefährdenden Methoden Einhalt zu ge-  
bieten.

Herzlichst, Ihr

*Zuedi Bunnig*