Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 52 (1995)

Heft: 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 24.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR ... 4

THEMA DES MONATS
Stimulieren Sie Ihre Abwehrkräfte 6

Die richtige Ernährung fürs Immunsystem 10

LACHTHERAPIE
Gesund ist, wer lacht ... 14

NASENNEBENHÖHLEN
Rotznase oder feiner Riecher 16

AUF DEM SPEISEPLAN
Sellerie 21

DIE PRAKTISCHE SEITE 22

BILD DES MONATS 23

SERIE
Das Spurenelement Selen 24

BIOLANDBAU (3)
Mythos Fleisch: weniger ist mehr 26

Wie (un-)gesund sind Würste? 31

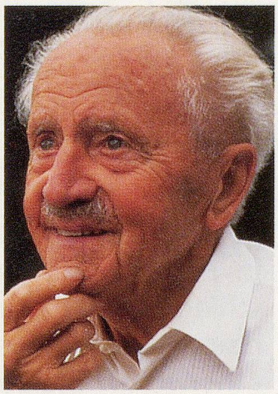
LESERFORUM
Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum ... 32

BLICK IN DIE WELT
Tag des Kindes 1995 36

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Es ist gut, dass ein immunbiologisches Abwehrsystem besteht, würde doch die Menschheit ohne dessen wunderbar wirkende Arbeit zugrunde gehen. Die Belastungen, die mit Viren, Bakterien und anderen Mikroorganismen täglich auf uns einstürmen, wären tatsächlich zu gross, könnten wir nicht mit dem erwähnten Abwehrsystem rechnen.

Die menschlichen Abwehrkräfte sollten Gelegenheit haben, sich zu üben, denn ohne Training gibt es keine Kraftentfaltung und keine Kampfroutine. Unsere weissen Blutkörperchen sind gute Kampftruppen und zusammen mit den Lymphocyten werden sie mit Tausenden von Bakterien fertig. Im Notfall können auch die sehr beweglichen Wanderzellen zu Hilfe kommen. Selbst die Hormone und gewisse Schutzstoffe der Haut helfen im Kampf gegen die feindlichen Invasionen mit. Da ist zudem noch das Interferon, eine besondere Kombination von Aminosäuren, von denen man erfahrungsgemäss weiss, dass sie sich im Kampf gegen Viren ganz besonders wirksam zu erweisen vermögen.



Bestimmt besitzt der Körper noch andere Abwehrmassnahmen, und zwar vor allem im Drüsen- und Lymphsystem, obwohl diese bis heute noch nicht bekannt sind. Auf alle Fälle stehen wir auch den neuen und durch die gestörten Umweltverhältnisse immer schwieriger werdenden Angriffen keineswegs hilflos gegenüber, was ja sehr ermutigend ist. Wie können wir nun all diese Hilfstruppen des Körpers beweglich werden lassen, damit sie sich aktiv einsetzen und mit genügend Abwehrkräften versehen sind, um den Kampf vorteilhaft zu unterstützen?

Es liegen interessante Versuche und Beobachtungen vor, die bestätigen, dass eine ausbalancierte, gesunde Lebensführung schon alleine fähig ist, alle Abwehrmassnahmen leistungsfähig zu gestalten und in völlige Tätigkeit zu versetzen.

Herzlichst, Ihr

Dr. h.c. A. Vogel
(aus: Gesundheits-Nachrichten, August 1973)