

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 4: **Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

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

Chronisch erschöpft -
eine Krankheit mit vielen
Unbekannten 6

ERNÄHRUNG

Kochen mit frühlings-
frischem «Unkraut»10

ALFRED VOGEL

Kleine Geheimnisse
meines Erfolgs (1)14

EDELMETALLE IN DER MEDIZIN

Gold und Silber -
einst und heute16

HAUTPFLEGE

Akne braucht Pflege -
und Geduld 20

DIE PRAKTISCHE SEITE22

BILD DES MONATS23

PSYCHOLOGIE

Wenn die Konzentration
schwerfällt24

AUF DEM SPEISEPLAN

Wurzelpetersilie 27

DER KLEINE TIERARZT

Verhaltensstörungen bei
Hunden und Katzen28

POST AN DIE REDAKTION

Leserbriefe 30

LESERFORUM

Erfahrungsberichte
und neue Anfragen32

BLICK IN DIE WELT35

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Haben Sie schon mal gehört, dass ein hochgeschätzter Naturarzt, Pflanzenforscher, Unternehmer und Vortragsreisender nach seinem Erfolgsgeheimnis befragt, schildert, wieviel er wann isst? Das ist typisch Alfred Vogel. Bei seinen langjährigen Mitarbeitern und Weggefährten kursieren heute noch viele Geschichten übers Essen bzw. Nicht-Essen. Nach stundenlangen Arbeitssitzungen, wenn die anderen mit sozusagen hängender Zunge und knurrendem Magen darauf warteten, dass man endlich zum Essen gehe, ordnete der Chef eine kurze Pause an, gerade lang genug, um etwas frische Luft zu tanken und eine Frucht zu essen - und weiter ging's mit der Besprechung.



Wenn Alfred Vogel sein «Erfolgsgeheimnis» (S. 14) wenigstens teilweise auf seine Disziplin bei der Ernährung zurückführt - dann bleibt den meisten von uns nur Bewunderung. Denn so viel Kontrolle und Askese sind nicht jedem gegeben! Wer von uns ertappt sich nicht dabei, zur Belohnung etwas Süßes zu essen oder aus Frust mal richtig über den Hunger zu futtern? Und das muss, wenn es nicht zur Gewohnheit wird, gar nicht schädlich sein. Denn wir wissen heute auch, wie wichtig das subjektive Genuss-erlebnis beim Essen ist. Sich hin und wieder mit einem Lieblingshappen zu «verwöhnen», streichelt nicht nur den Magen, sondern vor allem die Seele. Und da auch das Immunsystem durch freudvolle Erfahrungen in seiner Leistung gestärkt wird, dürfen wir bei kleinen «Ernährungs-sünden», die auf das Konto «geniessen» verbucht werden können, ruhig mal fünf gerade sein lassen.

Zum Frühlingsbeginn wollen wir unsere Leserinnen und Leser dazu verführen, Spass und Fitness, Genuss und gesunde Ernährung in einen Topf zu werfen: Tischen Sie zur Abwechslung Unkraut-Gerichte auf (S. 10)!

Nachdem Ingrid Schindler als freie Autorin arbeiten wird, habe ich die Chefredaktion der «Gesundheits-Nachrichten» übernommen. Sie, liebe Leserinnen und Leser, kennen mich von vielen Beiträgen in den letzten Jahren gut, und ich hoffe, Sie schenken mir und meinem Redaktionskollegen Clemens Umbricht weiterhin Ihr Vertrauen.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder