

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

Heft 9: **Nicht die Bohne schädlich? : Neues über Koffein**

PDF erstellt am: **26.06.2024**

### **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

- 4** Der Natur auf der Spur
- 6** Thema des Monats  
Nicht die Bohne schädlich?  
Neues über Koffein
- 14** Süsse Rezepte  
Drinks und süsse Speisen  
mit Bambu
- 16** Phytotherapie/Homöo-  
pathie  
Sanfte Medizin für Babys  
und kleine Kinder
- 20** Serie Hormone (9)  
Die Hormone in der Bauch-  
speicheldrüse
- 22** Die praktische Seite
- 23** Bild des Monats
- 24** Kräuter für Frauen  
Wohlbefinden mit  
Heilpflanzen
- 28** Der kleine Tierarzt  
Sind Haustiere gefährliche  
Ansteckungsquellen?
- 30** Baumporträt  
Der Ginkgo
- 32** Auf dem Speiseplan  
Pflirsiche und Nektarinen
- 33** Leserforum  
Erfahrungsberichte und  
neue Anfragen
- 36** Blick in die Welt

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kein Mensch will in der Masse untergehen. Jeder möchte als Persönlichkeit wahrgenommen werden. Das Streben nach eigener «Verwirklichung» hat ein Ausmass erreicht, in dem nicht nur der Individualismus, sondern auch der Egoismus fröhliche Urständ' feiern.

Ist es unter dieser Voraussetzung nicht sehr seltsam, dass wir gleichzeitig versessen sind auf allgemeingültige, einfache Anleitungen und supersimple Rezepte? Gerade auf dem komplexen Gebiet der Gesundheitsvorsorge und der Heilung von Krankheiten halten wir uns mit Vorliebe an Schnell-einfach-billig-Lösungen. Wir lassen denken und sind froh, wenn wir persönlich nicht aktiv werden müssen.

Der Individualismus auf dem Gebiet der Gesundheit besteht normalerweise höchstens darin, dass die eine Person auf die Fussknöchel-Diagnose und die andere auf die Miesmuschel-Therapie schwört (zwar nicht lange, denn bald ist die Nasenflügel-Diagnose und die Pfirsichkern-Therapie en vogue – dann muss man ja als informiertes Individuum rasch umdenken).

Haben Sie schon mal darauf geachtet, dass die sensationellsten Meldungen auf medizinischem Gebiet, die sind, welche unsere Faulheit unterstützen? Bei der Diät X musst Du tun nix, liegst Du unter Gerät B, tut nichts mehr weh, und behandelt Dich Herr Dr. V, wirst Du schön wie ein Pfau.

Mit der Aussage, dass die beiden Grundvoraussetzungen für eine optimale Gesundheitsvorsorge Tag für Tag für Tag in einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und ausreichend Bewegung bestehen – mit dieser Aussage ist kein Blumentopf zu gewinnen. (Und übrigens Gesundheitszeitschriftenabos auch nur bei ausgeprägten Individualisten und Selbst-Denkern.)

Viele Gesundheits-Experten meinen, die Ausgewogenheit im gesamten Lebensstil sei der Schlüssel für Wohlbefinden und gute körperliche Verfassung. Ich glaube eher, das Wichtigste ist der Mut. Der Mut, in Sachen Gesundheit immer wieder einen neuen – auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen – Anlauf zu nehmen.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder