

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 9: **Mal scharf, mal süss und gesund dazu : Senf**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

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**
Senf – mal scharf, mal süß und immer gesund
- 11 Gesundheit**
Entgiften, Entschlacken und Entfetten durch die Schrothkur in Oberstaufen
- 16 Umwelt**
List, Last und Tücke von Verpackungen
- 20 Ernährung**
Wellnessbrot von A. Vogel
- 22 Praktisches und Wissenswertes**
- 23 Bild des Monats**
- 24 Therapie**
Die Feldenkrais-Methode im Interview mit Roger Russell
- 28 Serie/Teil 9**
Phytotherapie und Frischpflanzenverarbeitung nach A. Vogel
- 32 Auf dem Speiseplan**
Rezepte aus Griechenland
- 33 Leserforum**
Erfahrungsberichte und neue Anfragen
- 36 Blick in die Welt**

Titelbild: Oberstaufen im Allgäu

Liebe Leserinnen, liebe Leser

In Erwartung des Nachwuchses hat Mama viel gesungen, denn die Vibrationen des mütterlichen Gesangs vermitteln dem Ungeborenen ein Gefühl der Geborgenheit und Harmonie (sagen Wissenschaftler). Die werdende Mama hat selbstverständlich auch penibel auf eine angemessene Ernährung geachtet und, entgegen ihren eigenen Gelüsten, die Omega-3-Fettsäuren im Fisch nicht vergessen, welche die Entwicklung des kindlichen Gehirns und die Lernfähigkeit fördern – man will sich ja schliesslich keine Vorwürfe machen, wenn der Sohn später in Mathe versagt. Man hat sich gekümmert und gesorgt und sich nach pädagogisch wertvollem Holzspielzeug umgesehen, obwohl sich die liebe Kleine nichts sehnlicher wünschte als die neueste Plastikpuppe mit Busen, Glitzer und Flitter. Man hat sich in der Buchhandlung beraten lassen, welches Kinderbuch gut geschrieben und für die durchaus intelligente Achtjährige geeignet sei, doch das Töchterchen las nur das x-te Buch mit der Litanei vom Mädchen und vom Pferd. Man hat versucht, mit vielen guten Argumenten (ein kategorisches «Nein» ist ja sowieso unwürdig) den Zucker- und Süßigkeitenkonsum einzuschränken – nur um zu hören, dass die Mutti von Schulkamerad Stefan sooo lieb sei (Kuchen gabs, Bonbons und Eiscreme!). Man hat sich täglich Gedanken gemacht, wie die Familie bekömmlich und gesund zu ernähren sei – doch leider traf man damit nie den Geschmack des Sprösslings, denn sein Lieblingsgericht war und blieb: Hamburger, Pommes und Mayo! Man hat viele Jahre darauf geachtet, dass, wenn Fernsehen schon sein muss, nur pädagogisch Wertvolles auf die Mattscheibe kommt – um dann hinten herum zu hören, dass das eigene Kind dabei war, als eine Gruppe von 13-jährigen heimlich einen Horror-Psychoterror-Streifen geguckt hat. Getröstet wird man dabei nur von der Tatsache, dass das «Prinzip Hoffnung» heilend wirkt und eine ordentliche Portion Optimismus (ob begründet oder unbegründet) ausgesprochen gesund ist (sagen Wissenschaftler).



Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder