

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 1: **Fit statt dick**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

### **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.

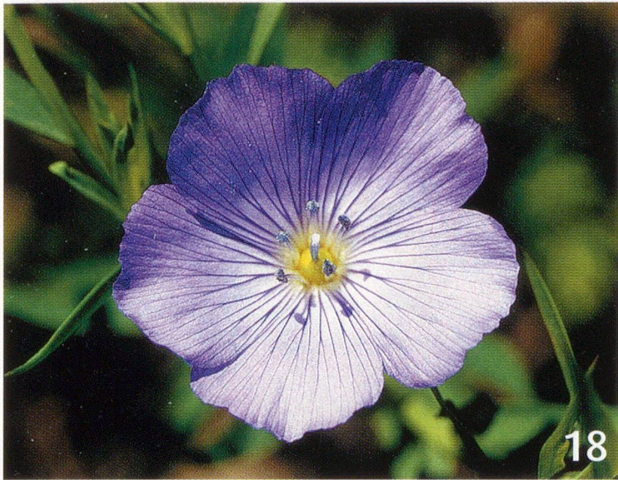
### **Haftungsausschluss**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

## Inhalt/Vorschau



### Ernährung & Genuss

#### Fit statt dick 10

Übergewicht belastet Körper und Seele. Bewegung und ausgewogene Ernährung helfen mehr als die Trend-Diäten.

#### Sorgenkinder: Pummel & Moppelchen 14

Schon viele Kinder sind zu dick – und werden oft dicke Erwachsene. Was können Eltern tun?

### Naturheilkunde & Medizin

#### Heilpflanze des Jahres: Der Lein 18

Der Lein ist ein Freund des Menschen – seit langer Zeit. Er wurde zur Heilpflanze des Jahres 2005 gewählt.

### Lebensfreude & Wellness

#### Eintauchen und wegschweben 20

Watsu oder Wasser-Shiatsu ist eine Form der tiefen Entspannung für Körper und Geist.

Editorial	5
Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Treff & Talk	31

### Natur & Umwelt

#### Verführerische Vanille 23

Tropische Orchidee und würzende Schote mit betörendem Duft und medizinischer Wirkung.

### Körper & Seele

#### Darf's auch mal «Prinzesschen» sein? 26

Ein amüsantes Gedankenspiel: wie, wenn ich einmal ganz anders wäre als sonst? Eine andere Rolle für kurze Zeit kann uns neue Lösungen für Alltägliches zeigen.



### Nächsten Monat

Rheuma und Ernährung  
Wellness - nur ein Modethema?  
Glückspilze und Pechvögel

Markt & Infos	30
Impressum	37
Anzeigen & Adressen	38



Bild des Monats - (Über-)lebenskünstler: Alpenglöckchen (*Soldanella alpina*) im Schnee

### Alfred Vogel (1902 - 1996)

Das Werk Alfred Vogels ist geprägt vom Gedankengut einer in jeder Hinsicht an der Natur orientierten Lebens- und Heilweise. Ein Leben in möglichst weitgehendem Einklang mit dem Schöpfer und der Natur und im Bewusstsein um deren Kräfte ist gleichbedeutend mit wahrer Lebensqualität.

