Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 1: Fit statt dick

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.

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.

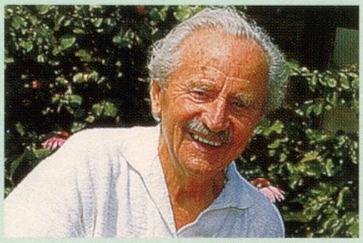
Nächsten Monat

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

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