Neues auf der Webseite

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 4: **Nicht sauer sein**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-554432

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

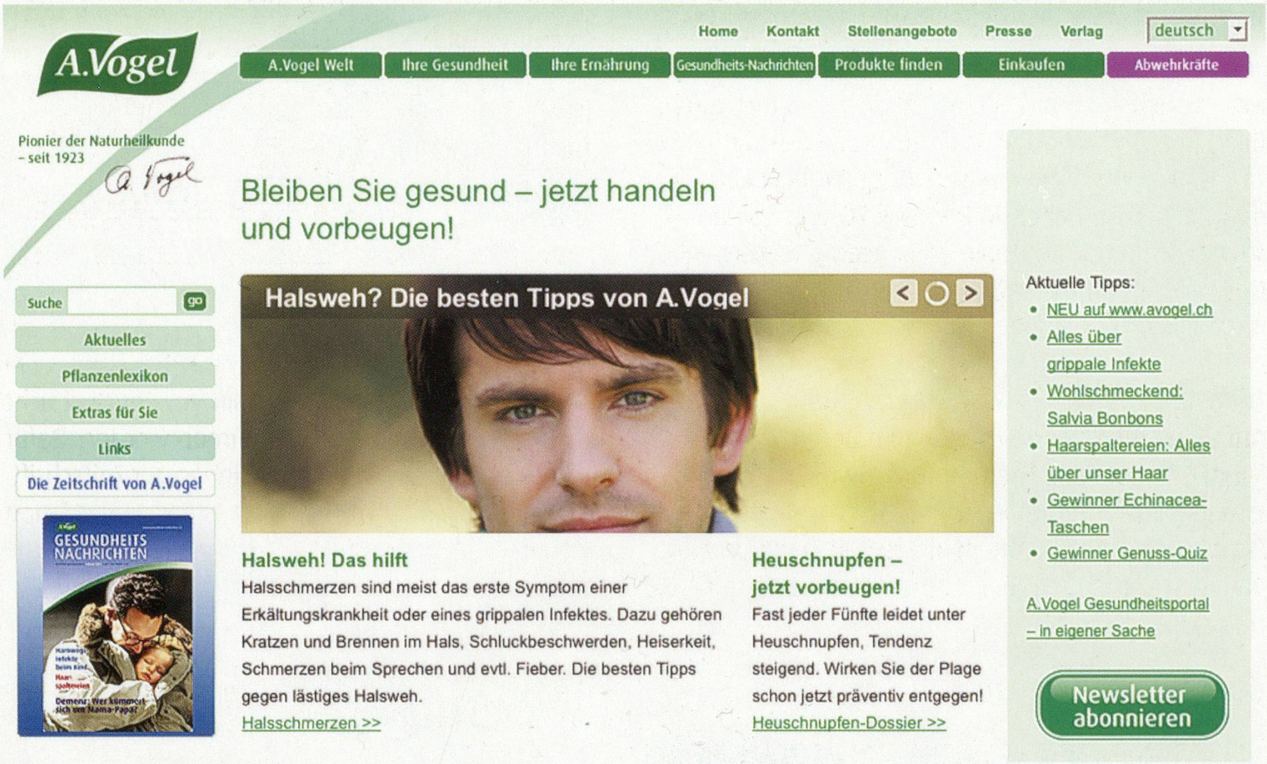
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Neues auf der Webseite

Eifrig wurde gearbeitet, geändert und poliert: Das Schweizer A.Vogel-Gesundheitsportal im Internet zeigt sich mit einem neuen Auftritt. Seit Februar ist er fertig – schauen Sie doch mal herein auf «www.avogel.ch»!



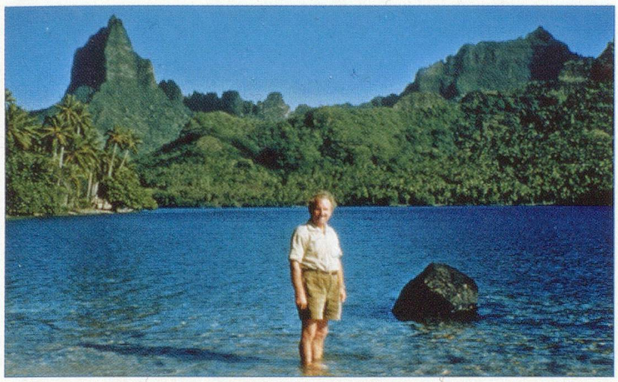
Geschichten und Philosophie von Alfred Vogel, ein Firmenporträt und Informationen über Seminare und Führungen, Gesundheitschecks und den Weg zur telefonischen Gesundheitsberatung – das kennen Sie vielleicht schon. Aktuelles aus den «Gesundheits-Nachrichten», die Grundsätze für eine gesunde Ernährung, einen Shop, in dem Sie bequem und schnell Bücher kaufen und die Zeitschrift abonnieren können, fanden Sie schon bisher auf der Webseite. Auch Rätsel und Wettbewerbe, aktuelle Tipps und Hinweise und viele, viele Dossiers zu Gesundheits-Themen von «Abwehrkräfte» bis «Zeckenschutz» gibt es weiterhin wie gewohnt.

Aber (noch) übersichtlicher sollte es werden, attraktiver und hilfreicher. Das war gar nicht so einfach, wie unser «Internet-Mann» Clemens Umbricht lachend gesteht: «Manchmal haben wir den Überblick selbst zunächst verloren. Im Netz ist eben alles in viele Richtungen verknüpft.»

Schnell und komfortabel sollten die Besucher der Webseite finden, was sie suchen. Und so arbeitete das Internet-Team eifrig an Verbesserungen. Es musste Hunderten von Links nachgegangen werden; jede Verknüpfung wurde in alle möglichen Richtungen überprüft und dreimal getestet, ob es auch funktioniert.

Nun ist es geschafft: Der neue Auftritt steht. Das sind die wichtigsten Änderungen:

Button «A.Vogel-Welt»

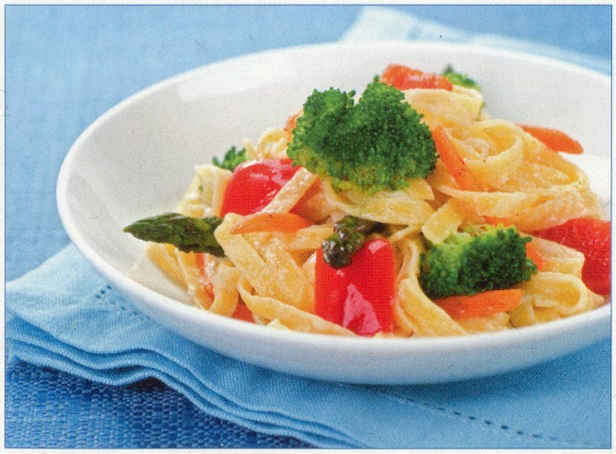


Im Bereich «A.Vogel-Welt» finden Sie auf einen Blick alles, was die Person und die Gesundheitsmarke A.Vogel heute auszeichnet: Neben Links zu den Erlebnisbesuchen in Roggwil TG und Teufen AR sowie zur Unternehmens-Ethik lesen und hören Sie Geschichten und Vorträge von und über Leben und Werk Alfred Vogels.

Button «Ihre Gesundheit»

Auf einen Blick können Sie sich im Bereich «Ihre Gesundheit» über alle Themen/Beschwerden mit einer einfachen Suchfunktion informieren. Zudem finden Sie sämtliche Gesundheits-Checks in der Übersicht und einen direkten Link zum kostenlosen A.Vogel Gesundheitstelefon.

Button «Ihre Ernährung»



Genauso schnell finden Sie im Bereich «Ihre Ernährung» alles über die Ernährung nach Alfred Vogel und allgemein gültige Ernährungsgrundsätze. Das gilt auch für die laufend wachsende Sammlung von Themen-Dossiers sowie die übersichtliche und einfache Suche nach gesunden Rezepten.

Button «Gesundheits-Nachrichten»

20 | KÖRPER & SEELE

Verwöhnen Sie mal Ihre Seele

Jeder hat einmal Momente, in denen sich ein Schleier über die Seele legt. Trotzdem macht man weiter, man muss ja – irgendwie. Wie man wieder zu sich findet, ist ein individueller Weg, den jeder für sich selbst aufspüren muss. Hier lesen Sie einige Tipps, die Ihnen helfen sollen, Ihre persönlichen Kraftquellen für die Seele zu entdecken.

Ingrid Zehnder

Wenden die Wolken dunkler, das Licht trüber und das Wetter kälter, plagen einen hin und wieder melancholische Gedanken, und manchmal kommt eine unerklärliche Traurigkeit und unbestimmte Sehnsucht auf. Man sucht nach Möglichkeiten, seelisch aufzutanken und die inneren Kraftquellen zu reaktivieren. Die hier aufgezeigten Ratschläge klingen nicht modern und sind auch nicht neu. Doch Bewährtes muss ja nicht unwirksam sein, und es ist gut, sich bekannte Seelentröster mal wieder in Erinnerung zu rufen. Hören Sie in sich hinein, um die richtigen Wege zu finden.

Harmonie erwünscht

In der Theorie weiss jeder, dass Körper, Geist und Seele idealerweise im Einklang leben sollten. Wenn der Körper schlappt macht, ist es schwer, den Geist auf Trab zu halten. Dabei vergisst man oft, dass auch die Seele umsorgt werden will.

Vor allem sollten Sie sich Zeit nehmen, Zeit für sich allein, Zeit, in der andere keine Ansprüche an Sie stellen, keine Verpflichtungen – tatsächliche oder vermeintliche – erfüllt werden müssen. Entspannen heisst nicht, nutzlos herumzusitzen oder Zeit totzuschlagen. Vielmehr sollte man sich mit etwas beschäftigen, das Freude bereitet. Was das sein kann, muss jeder für sich selbst herausfinden.

Körperlich entspannen

Es ist eine altbekannte Weisheit, dass körperliche und seelische Spannungszustände eng zusammenhängen. Entspannung bedeutet, dass der Atem ruhiger wird, der Puls langsamer schlägt und der Blutdruck sinkt. Der Organismus braucht weniger Sauerstoff und produziert mehr Serotonin, das so genannte Glückshormon.

Körperlich entspannen kann man beispielsweise in der Sauna, im Dampfbad oder in der warmen Badewanne. Ein duftendes Badeöl, ein pflegender Badezusatz unterstützen die wohltuende Erholung. Oder gönnen Sie sich eine entspannende Profi-Massage. Lassen Sie sich sanft von Hand durchkneten, mit Öl begiessen, mit heissen Steinen, warmen Kräutersteinpeels oder Klangschalen behandeln. Werden diese Massnahmen durch (für Sie persönlich) angenehme Musik und geeignete Düfte/Aromen ergänzt, spüren Sie bald, wie die Anspannung abfällt und Sie auch innerlich regenerieren.

Ordnung schaffen

Vielen Menschen mit trüber Stimmung hilft es, sich abzulenken, indem sie Ordnung schaffen. Sei es, dass man endlich wieder mal die Fotos ordnet, den Kleiderschrank entschlackt oder sonst eine vernachlässigte Ecke aufräumt. Nehmen Sie sich dabei nicht zuviel vor oder planen Sie Zwischenschritte. Garage oder Keller müssen ja nicht in zwei Stunden entrümpelt werden.

Die gedankliche Ausrichtung auf das Ziel lässt weniger Raum für negative Gedanken. Im Gegenteil: Das Bewusstsein, etwas Sinnvolles erledigt zu haben, vermittelt Zuversicht und Erfolgsgefühl. Aufräumen befreit so nicht nur von tatsächlicher Unordnung, sondern auch von seelischem Ballast.

Natur geniessen

Die Seele braucht harmonische Eindrücke. Die Natur bietet Harmonie und Schönheit im Überfluss. Ob Sie – jetzt im Winter – einen botanischen Garten, ein Schmetterlingshaus, ein Aquarium oder ein Planetarium besuchen oder sich einfach still auf eine Bank am Waldrand setzen, entscheiden Sie selbst.

Gesundheits-Nachrichten | Dezember 2010 | Dezember 2010 | Gesundheits-Nachrichten

Auch den Bereich der «Gesundheits-Nachrichten» haben wir angepasst. Die Gesundheitsdossiers, die Sie bisher hier finden konnten, sind in der Übersicht auf «Ihre Gesundheit» aufgenommen worden. Dafür finden Sie hier neu alle Informationen zur Zeitschrift, zu den Büchern, zum Newsletter und zum Verlag A.Vogel.

Button «Links»

Links

Neu sind hier viele hilfreiche Links und nützliche Hinweise sowie ein Link auf die Seiten der Partnerkunden der «Gesundheits-Nachrichten».

Selbstverständlich finden Sie nach wie vor – im so genannten Greenfield – die Links zu den A.Vogel-Produkten auf der Webseite www.bioforce.ch. Die beiden Webseiten sind bekanntlich aus rechtlichen Gründen getrennt. ■