

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 12

Artikel: Herzlichen Dank
Autor: Vogel, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970053>

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: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

verkräften. Sogar ein Sportler weiss genau, dass er nach einer Ruhepause von wenigen Wochen erst wieder langsam trainieren muss, wenn er nichts verderben will. Besonders an kalten Tagen muss man die Muskeln zuerst erwärmen, sonst kommt es sehr leicht zu Muskelrissen. Vor allem Skifahrer sind in dieser Hinsicht gefährdet, wenn sie lange am Lift stehen müssen und mit kalten, steifen Gliedern abfahren. Vor einer Abfahrt sollte man sich in einer Hütte erwärmen oder die durchgefrorenen Gli-

der durch Bewegung lockern. Je älter ein Mensch ist, desto mehr benötigt er einen langsamen Anlauf bei einer physischen Anstrengung, sonst leidet der Körper auch dann, wenn man ihm direkt nichts anmerkt.

Das beste und natürlichste für uns Menschen ist ein vernünftiges Verhältnis zwischen geistiger und physischer Tätigkeit. Und gerade dies ist im heutigen, technischen Maschinenzeitalter so schwer einzuhalten!

Herzlichen Dank

Anlässlich der Vollendung meines 80. Lebensjahres habe ich so viele Zuschriften aus dem In- und Ausland bekommen. All die lieben Freunde und Bekannten mögen es mir nicht übelnehmen, wenn ich nicht jedem einzelnen danken konnte. Ich möchte hiermit all dieses liebe Gedenken und die guten Wünsche verdanken. Ich

hoffe, solange mir Gott noch die Gnade schenkt, in Gesundheit weiterzuwirken, dass ich noch viel Gutes tun kann, und dass ich mein Erfahrungsgut sowohl in den «Gesundheits-Nachrichten» wie in meinen Büchern noch niederlegen kann, zum Wohle vieler.

A. Vogel

Alphabetisches Sachregister des Jahrganges 1982

Bezeichnung	Seiten	Bronchien	
Allergien	27	— Geräusche	19
Altern, Altersbeschwerden	88	— chronische Leiden	137
Angina	2, 19	Bronchialkatarrh	19
Aphthen (Mundpilz)	121	Brustfellentzündung	136
Apoplexie	59	Cholesterinspiegel	
Arteriosklerose (Arterienverkalkung)	46, 156, 158	— zu hoher	39
Arthritis	4, 22, 25, 58, 116	Darmgase	10
— eiweissfreie Diät	116	— Störungen	42, 43, 79
Arthrose	14	Diät, eiweissfreie	116
Asthma	18	Drogensucht (Haschisch)	124
Atmungsorgane		Durchblutung	21
— Erkrankung	2	Durchfall	10, 79
Atmen (Heileffekte)	82	Durstlöschen bei fieberhaften Erkrankungen	152
Avitaminose	20, 123, 154	Dysbakterie	10, 152
Basen/Säure-Gleichgewicht	26	Eisenmangel	24
Beriberikrankheit	141, 144, 154	Ekzeme (Psoriasis)	166
Betagte		Entzündungen	
— einseitige Ernährung	24	— vorbeugen	153
Blähungen, Darmgase	10	Erkältung	34, 185
Blutarmut	60	Fastenkuren	55
Blutdruck		Fettleibigkeit	60
— zu hoch	46, 59, 120, 156, 158, 175	Flüssigkeitsbedarf	91, 184
Blutungen			
— im Darm/Harnorganen	10, 11		
— bei Schwangerschaft	87		