

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 12

**Register:** Alphabetisches Sachregister des Jahrgangs 1982

### 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:** 04.02.2026

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

verkraften. 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 Gedanken 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

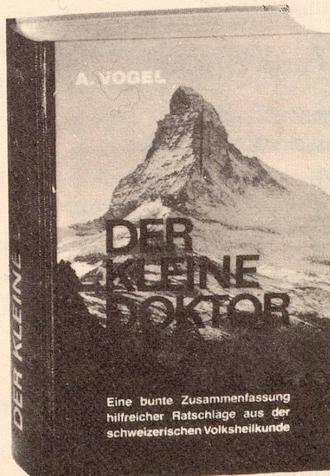
Bezeichnung	Seiten	
Allergien	27	Bronchien
Altern, Altersbeschwerden	88	— Geräusche 19
Angina	2, 19	— chronische Leiden 137
Aphthen (Mundpilz)	121	Bronchialkatarrh 19
Apoplexie	59	Brustfellentzündung 136
Arteriosklerose (Arterienverkalkung)	46, 156, 158	Cholesterinspiegel
Arthritis	4, 22, 25, 58, 116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

Fraktur (Knochenbrüche)		Leberschädigung	39, 80
— des Sprunggelenkes	14	Leberunterfunktion	40
Fusspflege	176	Leberkrebs	77
Fusspilz (Nagelpilz, Hautpilz)	121, 176	Leukämie	61
Gallenblasenentzündung	136	Lungenentzündung	136
Gedächtnisschwäche (im Alter)	90	Lungenkrebs	29
Gelbsucht	39, 136	Lymphdrüsen	
Gelosen	58	— mangelnde Tätigkeit	5
Gewebswucherungen	73	— druckempfindlich	2, 5
Gicht	25	Lymphatische Kinder	109
— Knoten	73		
Halsentzündungen	5	Magengeschwüre	4, 37, 57, 71
Hämorrhoiden	4, 165	Magenstörungen	42
Harnorgane, Störungen	73	Magenkrebs	71
Hautausschläge, ekzematartige	28	Magnesiummangel	59
Hautbrennen, -beißen		Malaria	138
— allergisch	28	Mangelkrankheit	
Herz anregen	85, 114	(s. auch Avitaminose)	23, 154
— stärken	90, 114	Mangelerscheinung	2, 34
— -krämpfe, -schmerzen	114	Migräne	40
— -schwäche	114	Morgenmüdigkeit	61
— Gefahr bei Digitalisanwendung	114	Multiple Sklerose	79
— Akupunktur regt an	115	Mundgeschwüre	79
Herzinfarkt	46, 74	Muskelrheuma	136
— Voraussetzung dazu	23, 59	Muskelriss	136
Herzleiden		Myome	73
— Vorsicht bei Kuren	74		
Herztod	74	Nachtblindheit	57
Hirnschlag	59	Narbenschmerzen	
Hormonpräparate	85	— von Operationen/Unfällen	136
Husten	5, 185	— von Brustfell/Lungenentzündung	136
		Narkotikasüchtige	
Infektionen	153	— beruhigen	18
Infektionsbereitschaft	2, 19	Naschsucht	53
		Nasenschleimhaut	
Kaliummangel	46, 59	— empfindlich, allergisch	28
Kalkmangel	2, 23, 63	Nerven	
Katarrh	2, 34, 60	— stärken	13
Kleinkind		— beruhigen	18
— Gewichtsprobleme	30	Nervenentzündung	136, 153, 154
Knochenbrüche (s. Fraktur)		Nervöse Säuglinge	18
Knochenhaut		Nieren anregen	25, 84
— Verletzung	15	Nierensteine, -griess	124
Kopfweh (s. Verkrampfungen)		Offene Beine	4
Körpertraining	189	Operationsnarben	136
Körperzellen			
— werden asozial (Krebszellen)	103	Parasiteninfektion	77
Krampfadern	4	Periodenschmerzen	
Krämpfe		(s. Verkrampfungen)	
— durch Zähne bei Säuglingen	18	Quetschungen	63
Kräuze-Milbe	166		
Krebs	8	Rauchen	74
— Gebrauch von Fetten und Ölen	28, 38, 39, 43, 61	— Rauchbedürfnis	12
— erzeugen oder auslösen	117	Regenerationsfähigkeit	22
Krebsgeschwulste	73	Rheuma	22, 25, 35, 36, 58, 116, 134
— der Leber, des Darmes	122		

Rheumaartige Leiden	73
— eiweissfreie Diät	116, 135
Säuren binden (durch Regen in Nahrung)	134
Schilddrüse	84
Schneebblindheit	75
Schwangerschaft	85
Singen (Heileffekte)	82
Sodbrennen	4, 62
Sonnenbrand	76, 136
Spasmen (s. a. Verkrampfungen)	40
Sprue (Tropenkrankheit)	79
Stauungen, venöse	4
Stühle, graue	80
Thrombosen	4
Tuberkulose	38, 50, 77
Übelkeit	10
Umweltgifte, Schädigungen	105
Unfälle	6
— vermeidbare	
Venenentzündung	10
Vergiftungen	165
— Pilze, Pflanzen, Beeren, Kakteen, Disteln, nässende Ekzeme daraus	165, 166
Verkrampfungen im Körper	11
— Perioden-/Kopfschmerzen	11, 40
Verschüttung	63
Verstopfung	4, 5
— spastische	26
— chronische	
Vitamine	5, 63
— Mangel	
Wasserbehandlung	20
Würmer (Darmparasiten)	122
Xerophthalmie	57
Zahnkaries	2
Zellen, Aufbau	23
Zellwucherungen	73
Zuckerkrankheit	51, 60

### Berichtigung

Im Artikel «Dr. h.c. Alfred Vogel 80jährig» von Herrn Hans Jurt, Gemeindeverwalter, Aesch BL, hat sich leider ein kleiner Irrtum eingeschlichen. Die nachmalige Gattin, Frau S. Vogel, war nie Angestellte, sondern immer ideelle Mitarbeiterin. Als frühere Lehrerin hatte sie Freude an der schriftstellerischen Zusammenarbeit und grosses Verständnis für meine Ideen.



### **Das grosse Familienbuch mit den vielen wertvollen Ratschlägen für die Gesundheit der Menschen**

Die Auflage von über einer Million in elf Sprachen spricht für sich selbst. Einstiller Bestseller, deraus der Praxis für die Praxis geschrieben worden ist. Für alle, die gesund leben und gesund bleiben wollen. Und auch für alle, die Hilfe suchen und Hilfe brauchen – bietet dieses Buch die besten Voraussetzungen. Nutzen Sie diese in Ihrem eigenen Interesse.

816 Seiten Inhalt, 32 Farbtafeln, Kunstledereinband mit cellophanierten Überzügen. Format 12,5 × 20 cm.

Preis: Fr. 43.50  
zuzüglich Versandkosten

Dieses Buch ist eines der schönsten Geschenke, die Sie machen können.

Zu beziehen bei  
Verlag A. Vogel GmbH, 9053 Teufen