

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 12: Heilen mit Licht und Farben

## **Titelseiten**

### **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](#)

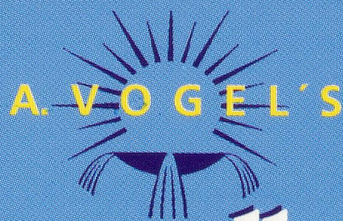
### **Terms of use**

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:** 23.02.2026

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





# Gesundheits Nachrichten

Zeitschrift für Naturheilkunde



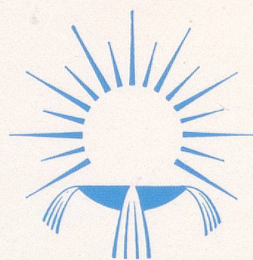
Jahrgang 49  
Dezember 1992  
Fr. 2.-/DM 2.50

**Heilen mit Licht und Farben**

**Winterdepression**

**Nachtkerze –  
königliches Wundermittel**





## IMPRESSUM

**Gesundheits-Nachrichten**, Zeitschrift für Naturheilkunde  
November 1992, 49. Jahrgang, erscheint 12mal im Jahr. Auflage: 60 000

**Herausgeber:** Dr. h.c. Alfred Vogel

**Verlagsleitung:** Ruedi Brunner

**Redaktion:** Ruedi Brunner, Marianne Kürsteiner

**Ständige Mitarbeiter:** Dr. med. Theodor Binder, Dr. med. Klemens Brühwiler,  
Dr. pharm. Doris Bühlmann, Dr. oec. Witold Günther, Naturopath Marie-Luise Schicht

**Gestaltung:** Extrablatt, Zürich

**Fotos:** Bruno Blum, Bildagentur Baumann, Image Bank, Incolor, Ruedi Keller, Ernst Fretz

**Redaktionsadresse:** A. Vogels Gesundheits-Nachrichten,

Verlag A. Vogel, Hättschen, CH-9053 Teufen; Telefon 071 33 46 12

**Anzeigen/Abonnemente:** Verlag A. Vogel, Hättschen, CH-9053 Teufen;

Telefon 071 33 46 12, Telefax 071 33 46 84

**Druck:** Schoch + Co. AG, 3072 Ostermundigen/Stämpfli + Co. AG, Bern

**Papier:** Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtes Papier gedruckt.

**Jahresabonnement:** Schweiz Fr. 18.–, Deutschland DM 20.–, Österreich S 160,

Übriges Ausland Fr. 20.–, Einzelheft: Fr. 2.–

**Abonnementszahlungen:** In der Regel nur mit vorgedrucktem Einzahlungsschein.

Bei Fehlen eines solchen: In der Schweiz: Postcheckkonto Nr. 90-10775-6, Postcheckamt CH-9000 St. Gallen,

Empfängeradresse: A. Vogels Gesundheits-Nachrichten, CH-9053 Teufen.

In Deutschland: Postcheckkonto Nr. 70082-756, Postgiroamt D-7750 Karlsruhe.

Empfängeradresse: A. Vogels Gesundheits-Nachrichten, CH-9053 Teufen.

Übriges Ausland: Bankscheck, ausgestellt auf A. Vogels Gesundheits-Nachrichten, CH-9053 Teufen.



# INHALT

**DER NATUR AUF DER SPUR.....4**

## THEMA DES MONATS

Heilen durch Licht und  
Farben .....6

## SCHÜSSLERSALZE

Lebensnotwendige  
Mineralsalze ..... 11

## KÖRPERPFLEGE

30 Tips für die Haar-  
und Hautpflege ..... 14

## BEI UNS ZU GAST

Lina Siegrist:  
50 Jahre bei A. Vogel... 16

## GESUND DURCH

DEN DEZEMBER .....18

**BILD DES MONATS..... 19**

## KÖRPER UND PSYCHE

Winterdepressionen  
müssen nicht sein..... 20

## HEILPFLANZEN

Die königliche  
Nachtkerze ..... 23

## LESERFORUM

Selbsthilfeforum und  
Erfahrungsberichte .....26

**BLICK IN DIE WELT.....29**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zum siebten Mal hat im Oktober in Baden die Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) ihre jährliche Fachtagung veranstaltet. Es ist gut zu wissen, dass die wissenschaftliche Pflanzenheilkunde nach und nach auch in Ärztekreisen Fuss fasst, dass sie verstanden wird als willkommene Ergänzung zur Schulmedizin. Denn die naturheilkundlichen Verfahren können und wollen die Errungenschaften der klassischen Medizin zwar weder bekämpfen noch ersetzen. Sie sollen aber ihren früher einmal innegehabten, angestammten Platz in der Volksmedizin wieder zurückerhalten. Diesen Bewusstwerdungsprozess haben bereits breite Bevölkerungsschichten aus Überzeugung, vor allem aber aus eigener, positiver Erfahrung heraus vollzogen – nun ziehen, wenn auch noch zögernd, Behörden und Ärzte nach. Denn auch sie wissen, dass man heute zwar aufsehenerregende Operationen vollbringen und dass sogar – wie es jüngst durch den Blätterwald rauschte – ein Kind im Mutterleib einer hirntoten Frau ausgetragen werden kann – dass man aber den grossen Zivilisationskrankheiten wie koronaren Herzerkrankungen, Rheumatismus oder Krebs, mit den herkömmlichen Mitteln nicht mehr beikommt. Im Gegenteil: Sie sind noch weiter im Steigen begriffen. Damit sind wir an Grenzen gestossen, die zuallererst in den Köpfen und Herzen der Menschen wahrgenommen werden müssen. Erst dann wird sich eine Umkehr einstellen können.

Umkehr heisst in unserem Sinne, zuallererst an die körperlichen, geistigen und gefühlsmässigen Bedürfnisse des Menschen zu denken, und daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen. Wenn wir nämlich wieder die Fähigkeit entwickeln, in unseren Körper buchstäblich hineinzuhorchen, dann wird es nachgerade zum Abenteuer werden, seine Bedürfnisse nach Natürlichkeit und Ausgewogenheit zu befriedigen. Und das ist auch schon der erste Schritt zur besten Gesundheitsvorsorge, nämlich: Die Verantwortung dafür selber zu übernehmen.

Herzlichst, Ihr

*A. Vogel*

