

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](#)

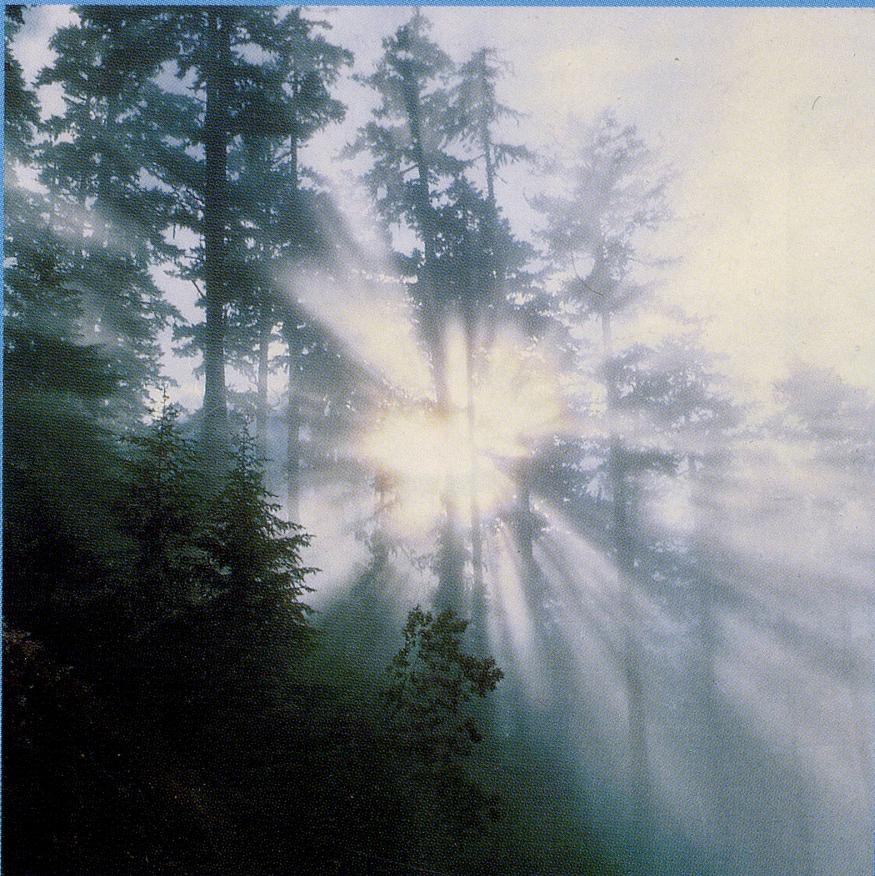
Download PDF: 23.02.2026

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



Gesundheits Nachrichten

Zeitschrift für Naturheilkunde

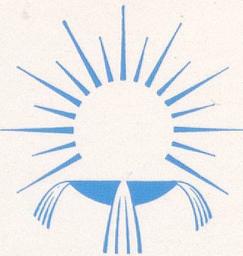


Jahrgang 49
Dezember 1992
Fr. 2.-/DM 2.50

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. Clemens 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, Hätschen, CH-9053 Teufen; Telefon 071 33 46 12

Anzeigen/Abonnemente: Verlag A. Vogel, Hätschen, 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.–

Abonnementzahlungen: 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.

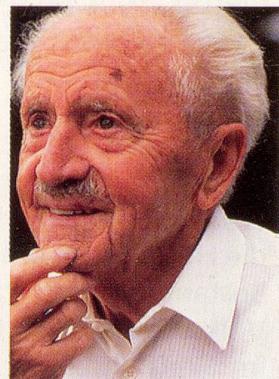
INHALT

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 zurückerobern. 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

Otto Vogel