

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

Rubrik: Der Natur auf der Spur

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>

BUCHTIP



Homöopathie für Kinder

Wer nach unserem Artikel im November seine homöopathischen Kenntnisse über Kinderkrankheiten etwas vertiefen

möchte, wird mit diesem Buch auf unterhaltende Weise in dieses Gebiet eingeführt.

Der Autor Norbert Enders ist ein begeisterter homöopathischer Arzt aus der Wiener Schule. Es ist ihm ein Anliegen, die Homöopathie als geistigen Besitz, als Bestandteil des täglichen Lebens im Volksbewusstsein einzuprägen; einmal im Sinne ihres Entdeckers Hahnemann, zum anderen im Sinne einer modernen, zeitgemässen Medizin.

Für Enders ist Homöopathie eine Volksmedizin. Kranke Menschen werden mit ihrer Hilfe mündiger, gesünder und bleiben gesund. Dieses Buch über Kinderkrankheiten und Kinderverhalten geht alle an, die mit Kindern zu tun haben. Die gewählte Erzählform ist für ein solches Sachbuch einzigartig. In 30 Kapiteln lässt der Autor das Kind Jascha Geschichten erzählen. Diese sind nicht nur ein homöopathischer Kinderschatz, sondern auch ein Stück humorvolle Literatur: ein Lernbuch für Erwachsene und zugleich ein Lesebuch für Kinder.

Das «homöopathische» Kind – ein Lesebuch – nicht nur für Eltern, Dr. med. Norbert Enders, 140 Seiten, Fr. 26.70, ISBN 3-7760-1176-9, Karl F. Haug Verlag, D-Heidelberg.

Ströme, die heilen

Seit etwa 100 Jahren werden in der Medizin galvanische Feinströme zur Heilung verschiedener Krankheiten verwendet. Durch neue Erkenntnisse hat sich aber die Art der Anwendung dieser Ströme in den letzten Jahren wesentlich geändert. Wir kennen heute die biologischen Verhältnisse des menschlichen Körpers, und wissen, dass unser Leben und unsere Gesundheit von allerfeinsten Strömen abhängig sind, die ständig in unserem Körper selbst erzeugt und verbraucht werden. Diese Ströme können sogar gemessen werden. Mit dem EKG beispielsweise werden bekanntlich elektrische Ströme des Herzens aufgezeichnet. 1948 ist es dem Schweizer Forscher Professor Hess gelungen, sogar die Stromspannung der einzelnen Körperteile zu messen. Für seine Arbeit wurde ihm der Nobelpreis verliehen. Die moderne biologische Medizin hat sich diese neuesten Erkenntnisse zunutze gemacht und passt sich den elektro-biologischen Verhältnissen des menschlichen Körpers an. So verwendet man heute mehr denn je den galvanischen Feinstrom zu Heilzwecken, aber nicht mehr wie früher in hohen Stromstärken, sondern als ganz schwache, körpergleiche Feinströme. Diese Methode eignet sich besonders für all jene Krankheiten, bei denen es oft heisst: es sei «nur nervös». Ob es sich um Kopfweg oder um echte Migräne handelt, um nervöse Magen- und Darmbeschwerden, Asthma oder Bronchitis, um nervöse Kreislauf- und Durchblutungsbeschwerden oder Einschlafschwierigkeiten – in all diesen Fällen kann mit dieser Methode eine Schmerzlinderung, Beweglichkeitsförderung und bessere Durchblutung erreicht werden.

Richtige Ernährung im Alter

Alter, Krankheit und Gebrechen schlagen alten Menschen buchstäblich auf den Magen. Wenn Einsamkeit und Altersdepression dazukommen, geht der Appetit oft rapide zurück. Als Folge mangelhafter Ernährung mit Ge-

wichtsverlust verschlimmern sich bestehende Krankheiten und Gebrechen. Ein Teufelskreis entsteht. Besonders gefährdet sind Patienten mit schlechtem Allgemeinzustand in Spitälern, Alters- und Pflegeheimen. «Die Mangelernährung ist bei kranken Hochbetagten so häufig, dass sie in der Regel übersehen wird», warnte der Basler Altersspezialist Hannes Stähelin an der Fachtagung «Ernährung im Alter» der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE). Worauf bei der Ernährung im Alter besonders zu achten ist, zeigt eine neue Broschüre der SVE.

Die Broschüre kann bestellt werden bei der SVE, Bernstrasse 135, CH-3052 Zollikofen, Telefon 031/911 24 22.

So kommen Sie gut durch den Winter

In der kalten Jahreszeit gehört neben dem Knistern des Schnees meist auch das Husten und Niessen zu den typischen Geräuschen. Dies hat oft damit zu tun, dass wir uns zu wenig Sorge tragen und die Ernährung vernachlässigen. Wenn Sie jedoch die folgenden Tips beherzigen, sollte einem beschwerdefreien Winter nichts im Wege stehen.

Klimaanpassung

Gewöhnen Sie sich langsam an die Kälte durch tägliche Spaziergänge an der frischen Luft. Achten Sie auf vernünftige Kleidung und warme, trockene Füsse.

Nicht überheizen

Lieber in der Wohnung einen zusätzlichen Pullover tragen.

Luftbefeuchtung

Trockene Luft reizt die Schleimhäute und fördert die Infektionsgefahr.

Abhärtung

Saunagänge und Kaltwassergüsse erhöhen die Widerstandskraft.

Abwehrkräfte stimulieren

Ein Präparat wie Echinaforce oder Apiforce hilft mit, die körpereigenen Abwehrkräfte zu steigern und schützt vor Infektionen.

Im Winter braucht der Körper zusätzliche Vital-

stoffe. Achten Sie auf ausreichend Obst, Hülsenfrüchte, Gemüse und Vollwertkost.

Nicht ein einmaliger Vitamin-Stoss, sondern eine regelmässige Einnahme von natürlichen Vitaminen hat sich in den Wintermonaten immer wieder als wertvoll erwiesen. Dabei ist es wichtig, dass die Vitamine aus natürlichen Quellen stammen, wie bei den Multivitamin-Kapseln von Alfred Vogel. So liefert der Lebertran die Vitamine A und D, die Acerolakirschen



und Hagebutten sind bekannt für ihren hohen C-Gehalt, Vitamin E wird aus Weizenkeimen gewonnen, und die Hefe

ist der Lieferant für einen Teil der B-Vitamine. Darüber hinaus enthalten die Kapseln auch hochungesättigte Fettsäuren.

Alkoholfreies Bier ist nicht alkoholfrei

Alkoholfreies Bier enthält knapp sieben Promille Alkohol. Auch für Fruchtsäfte gilt gemäss Lebensmittelverordnung die Sieben-Promille-Grenze. Das Bundesamt für Gesundheitswesen erklärt dies damit, dass ein minimaler Alkoholgehalt unvermeidlich sei, weil schon während der Lagerung der Früchte in den Silos Gärungsprozesse auftreten können. Mit einem Liter Süssmost trinkt man deshalb, ohne es zu wissen, fast die gleiche Menge Alkohol wie mit einer Stange Bier oder einem Glas Wein. Auch die Aromastoffe, die Getränken zugemischt werden, bestehen oft aus einem alkoholhaltigen Konzentrat. Beim alkoholfreien Bier kann nicht der ganze Alkohol entfernt werden, weil damit auch geschmackgebende Bestandteile entzogen würden. In der EG liegt die Grenze bei fünf Promille, weshalb die Schweiz ihren Grenzwert von sieben Promille nun ebenfalls senkt. Der Alkoholrestgehalt in den Getränken wird somit noch niedriger und auch für Kinder unbedenklich.