Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 50 (1993)

Heft: 3: Die A. Vogel-Kur

Inhaltsverzeichnis

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: 08.08.2025

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

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR 4

THEMA DES MONATS
Die Reinigungskur durch die vier Jahreszeiten 6

NATURHEILKUNDE
Der Akne schonend und natürlich begegnen.....11

ERNÄHRUNG
Vollwertiges und Vitaminreiches direkt von der Frühlingswiese 14

NATÜRLICH WÜRZEN
Eine vielseitige Kräutermischung 17

GESUND DURCH DEN MÄRZ 18

BILD DES MONATS 19

BEI UNS ZU GAST
Dr. med. Marcel Brander, Chefarzt der Aesculap-Klinik.....20

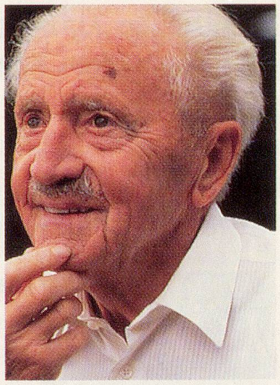
KÖRPER UND PSYCHE
Wenn Ängste das Leben beherrschen 23

BLICK IN DIE WELT 26

LESERFORUM
Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum.....28

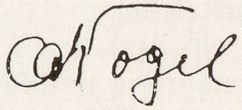
Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wenn die ersten Strahlen der hellen Frühlingssonne durch die Fensterscheiben dringen, erfasst den häuslich gesinnten Menschen gewöhnlich eine eigenartige Unruhe, die jeder Spur von Staub, Unsauberkeit und Unordnung im Haushalt den Kampf ansagt. Eine Aufforderung zu solcher Reinigung gilt auch für unseren Körper, und in der Tat fühlen wir im Frühling meist das Bedürfnis, durch eine besondere Reinigungskur uns aller angesammelten Schlacken zu entledigen. Eine gewisse Frühlingsmüdigkeit lässt unseren Schwung allmählich erlahmen. Das Gefühl macht sich breit, die Reserven seien irgendwie aufgebraucht.



Das ist sehr leicht möglich, verliert doch unsere auch noch so naturbelassene Nahrung, die wir im Herbst als Vorrat aufgestapelt haben, immer mehr an Vitaminen, und auch die übrigen Vitalstoffe verringern sich. Einen weiteren Nachteil bringen die sonnenarmen Wintertage, an denen wir die vorhandenen Vitamine bedeutend schlechter auswerten können. Schliesslich hemmen die dicken Winterkleider eine natürliche Ausdünstung des Körpers und schränken damit seine Regenerierungsfähigkeit über die Haut ein.

In meinen Vorträgen und Büchern haben die Reinigungs- und Stoffwechselkuren immer einen wichtigen Platz eingenommen.

Wenn Sie mitmachen wollen, dann empfehle ich Ihnen diese März-Nummer ganz besonders. Sie erfahren, wie Sie das Erwachen der Vegetation mit vitamin- und nährstoffreichen Wildgemüsen am Esstisch miterleben können. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie in fünf Tagen Körper und Geist «frühlingsreif» machen und dadurch ihre durch die dunkle Jahreszeit etwas beeinträchtigte Vitalität und Leistungsfähigkeit mit Hilfe der Natur und etwas Disziplin zurückgewinnen können. Sie werden's nicht bereuen.

Herzlichst, Ihr