

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 8: Rheuma : wenn die Glieder streiken

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: 23.02.2026

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

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR4

THEMA DES MONATS

Rheuma: Die vielen Gesichter eines Volksleidens.....6

KÖRPERTRAINING

Mit mehr Muskelkraft gegen Rückenschmerzen.....12

BEI UNS ZU GAST

Harry Leusveld: Täglich unterwegs in der «Apotheke Gottes».....16

GESUND DURCH DEN

AUGUST18

BILD DES MONATS19

ERNÄHRUNG

Saftfasten, der Putz- teufel im Innern des Körpers20

ALLERGIE

Ihr vierbeiniger Liebling darf trotzdem bleiben ..22

BIOLOGISCHER GARTENBAU

Schnecken im Garten – so halten wir sie fern ...24

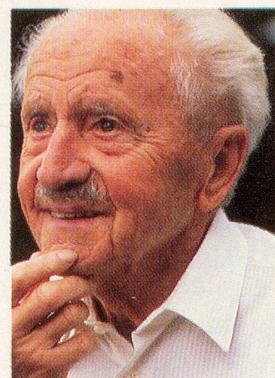
LESERFORUM

Selbsthilfeforum und Erfahrungsberichte27

BLICK IN DIE WELT30

Liebe Leserinnen und Leser

«Eiweissnahrung zum Nachtessen zu geniessen, ist ein ganz grober Fehler, der immer und fast überall gemacht wird und auch diejenigen, die über schlechte Nachtruhe klagen, kommen nicht auf den Gedanken, dass die erwähnte Ursache dem schweren und unerquicklichen Schlafe zu Grunde liegen könnte. Das Eiweiss stellt sehr grosse Anforderungen an den Verdauungsapparat, und Eiweissnahrung (Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte) gibt dem Magen wie auch dem Darm viel Arbeit. Da Blut und Drüsen an dieser Arbeit beteiligt sind, kann die Aufräumungsarbeit und Wegschaffung der tagsüber entstandenen Schlacken und Ermüdungsstoffe nur mangelhaft durchgeführt werden. Wenn der Körper mit Verdauungsarbeit einen Grossteil der Nacht zu tun hat, dann wird eben die andere Arbeit darunter leiden. Wenn wir am Morgen nicht erfrischt sind, dann müssen wir vorerst den erwähnten Punkt berücksichtigen und abends keine Eiweissnahrung mehr essen, bevor wir eine andere Ursache als allein ausschlaggebend betrachten.



Sogar in reformerischen Pensionen und vegetarischen Erholungsheimen wird dieser Fehler immer noch gemacht. Wo man diesen Mangel antrifft, sollte man, was ich immer so halte, die Gastgeber darauf aufmerksam machen, jedoch nicht, dass der Hinweis als Reklamation aufgenommen werden muss, sondern vielmehr als dringende Notwendigkeit zur wirklichen Erholung.

Abends also bitte keine Eiweissnahrung, höchstens etwas Milch, wenn es nicht anders geht, als Zugabe zum Vollwertmuesli. Auch Stärkenahrung ist als Nachtessen nicht zu empfehlen, denn die Stärke erfordert wieder viel mehr Verdauungssäfte, als etwa fruchtzuckerhaltige Nahrung. Stärke ist jedoch nicht so störend wie das Eiweiss.»

Alfred Vogel

Dr. h.c. Alfred Vogel

(Aus Alfred Vogels 1935 herausgegebenem Erstlingswerk, «Die Nahrung als Heilfaktor», 1992 als Faksimile neu erschienen.)