

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 12: Tropen : Reisen ohne Reue

## 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:** 20.02.2026

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

# INHALT

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

**THEMA DES MONATS**

Fernreisen:  
Lange Schatten unter  
der Tropensonne ..... 6

**TIERWELT**

Vögel füttern im  
Winter ..... 12

**LEBENSHILFE**

Schreiben als  
Therapie ..... 14

**GESUND DURCH DEN**

**DEZEMBER** ..... 18

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

**ERKÄLTUNGEN**

Ohrenschmerzen  
richtig behandeln ..... 20

**SERIE**

Vitamin B6: Nahrung  
für die Nerven ..... 23

**ERNÄHRUNG**

Vollwertguetzli mit  
Pfiff ..... 24

**BLICK IN DIE WELT** ..... 27

**LESERFORUM**

Erfahrungsberichte  
und Selbsthilfeforum ... 28

**SONDERBEILAGE**

Alphabetisches  
Sachregister 1993

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der in den «zivilisierten» Ländern der nördlichen Hemisphäre lebende Mensch scheint zusehends Mühe damit zu haben, den Fügungen der Natur entsprechend sein Leben einzurichten. Den nassen, kalten, nebligen Tagen des Winters sucht er zu entfliehen, indem er ins Flugzeug steigt, um sich in südlicher Sommerwärme am Meer zu räkeln. Mit der jederzeit verfügbaren Mobilität will man solcherart der Natur ein Schnippchen schlagen – scheinbar dem damit verbundenen, noch grösseren eigenen Genuss und Wohlbefinden zuliebe.

Dieser Schein aber trügt. Wir gehen nämlich daran, mit unserem vordergründigen Genussstreben und der damit einhergehenden Belastung der Umwelt unsere eigenen Lebensgrundlagen zu zerstören. Und das kann bei einer vernünftigen Betrachtung der Dinge doch wohl nicht der Sinn menschlichen Tuns sein.

Als eine Monatsschrift, die sich stets an der naturgemässen Gesunderhaltung orientiert, wollen wir Ihnen in diesem und den kommenden Monaten die dunkle Jahreszeit näherbringen als eine Zeit, die wir keineswegs nur notgedrungen und, so gut es eben geht, «überleben» müssen.

Der Winter bietet die Chance, andere, vielleicht etwas weniger spektakuläre Seiten in uns zu entwickeln. Zum Beispiel mehr Ruhe, mehr Musse, mehr innere Betrachtung. Und wie wohl keine andere Jahreszeit meldet diese sich in Form höchst unangenehmer, teils gar schwerer Befindlichkeitsstörungen, wenn wir ihre Gesetzmässigkeit missachten.

Dieser Thematik haben wir uns in unserer redaktionellen Arbeit für einmal in ganz besonderer Weise angenommen. Entstanden ist daraus die zweite Publikation aus «A. Vogels neuer Schriftenreihe». Schon jetzt freue ich mich, Ihnen im kommenden Januar das auf den Erkenntnissen A. Vogels beruhende, dannzumal druckfrische Werk vorstellen zu dürfen.

**Herzlichst, Ihr**

*Zuedi Brummer*

