

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 1: Prostataleiden : Männer, knackt die Nuss!  
  
**Artikel:** Mehr Gesundheit und Lebensqualität in der kalten Jahreszeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557417>

#### 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:** 21.02.2026

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

# Mehr Gesundheit und Lebensqualität in der kalten Jahreszeit

Nun ist es soweit! Nach einigen Wochen und Monaten intensivster Vorbereitungs- und Schreibarbeit darf der Verlag A.Vogel den Leserinnen und Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» zum Jahresbeginn wiederum eine interessante Neuheit präsentieren: Die A.Vogel Winterfibel. Dieses zweite Buch aus der im letzten Frühjahr lancierten neuen Schriftenreihe von A. Vogel hat Ratschläge und Heilmittel aus der Natur zum Inhalt, damit Sie auch die kalte Jahreszeit geniessen können. Sie erfahren unter anderem, was Sie über die natürlichen Wirkmechanismen unseres während der Winterzeit auf eine harte Probe gestellten Immunsystems wissen müssen – und vieles, vieles mehr!

Wenn's draussen kalt und drinnen zu trocken ist, wenn Nässe, Kälte, Nebel und Schnee das Klima bestimmen, scheinen immer mehr Menschen ihr «inneres Programm» von Leben auf (mühlseliges) Überleben zu wechseln. Das muss nicht sein. Sie können auch diese Jahreszeit als angenehm und bereichernd erleben – wenn Sie auf die «Zeichen der Zeit» achten, Ihre Abwehrkräfte stärken und nach den vielen kleinen Helfern aus der Natur Ausschau halten. Aus der «A.Vogel Winterfibel» erfahren Sie außerdem, was Sie über die Ernährung und die natürliche Körperpflege während dieser Zeit wissen müssen – und dass es ohne entsprechende geistige und seelische Verfassung auch bei grösster Achtsamkeit trotzdem nicht geht.

Spezielle Aufmerksamkeit gewidmet wird in dem Buch der Linderung und Stärkung bei Befindlichkeitsstörungen, die im Winter besonders zu schaffen machen, wie Grippe, Hals- und Brustentzündung, Blasenschwäche, Ohrschmerzen, niedriger Blutdruck oder auch die heute viel stärker als früher auftretende Gemütsschwere. Das Buch wird abgerundet durch «A.Vogel's lebendige Wintertage», ein Fünf-Tage-Programm, mit dem Sie lernen, Ihrem Leben mehr Gesundheit, mehr Befriedigung – und vielleicht eine ganz neue Perspektive zu geben.

## Das winterliche Hochgebirge – Alfred Vogels Leidenschaft

Alfred Vogel fühlte sich zeit seines vielfältigen Wirkens der Bergwelt zutiefst verbunden, und das nicht nur als kundiger Sammler von Heilpflanzen während der Vegetationszeit. Seine ganz besondere Liebe galt dem winterlichen Hochgebirge, welches er, zusammen mit gleichgesinnten Freunden, jeweils in stundenlangen, ruhigen Märsschen auf Skiern mit Fellen erkundete, um nachmittags in sausender Fahrt durch den Tiefschnee zurück ins Tal zu gelangen. Die A.Vogel Winterfibel publiziert erstmals den authentischen Erlebnisbericht

Alfred Vogels aus dem Jahr 1929, damals erschienen in der Zeitschrift «Das Neue Leben», Vorläuferin der «Gesundheits-Nachrichten».

Dass Gesundheit mehr ist als Abwesenheit von Krankheit und dass beispielsweise die Grippe nicht die Ursache, sondern lediglich das Signal einer Störung im Körper ist, über diese Zusammenhänge wird in dem Buch ebenso berichtet wie über die Tatsache, dass zuviel Antibiotika unser Immunsystem tendenziell eher schwächen als stärken. Breiten Raum gewährt die auf den Erkenntnissen A. Vogels beruhende Publikation der Kunst, das Immunsystem in Balance zu halten. Das ist nicht immer einfach, sind wir Menschen doch immer und überall einer wahren Flut von Krankheitserregern ausgesetzt. Dabei gilt es, die Signale des Körpers, die sich in Form von Befindlichkeitsstörungen bemerkbar machen, rechtzeitig wahrzunehmen.

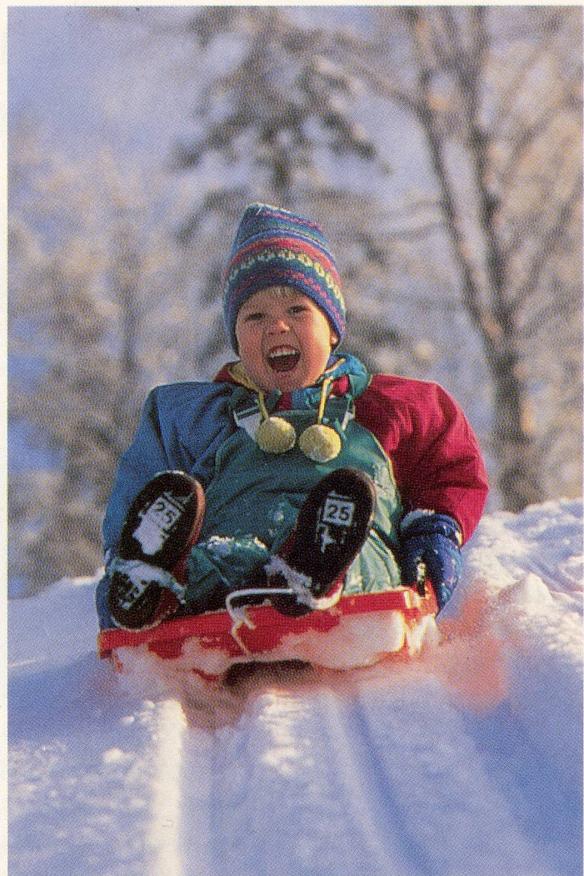
### Die vier Säulen der natürlichen Abwehrstärkung

Ein wichtiges Kapitel der Winterfibel legt ausführlich die «vier Säulen der natürlichen Abwehrstärkung» dar, welche besonders in der kalten Jahreszeit von Bedeutung ist. Viele der übersichtlich und vierfarbig gestalteten Kapitel sind ausserdem ergänzt durch konkrete, immer direkt anwendbare Ratschläge von A. Vogel, sowohl hinsichtlich Ernährung, natürlicher Heilverfahren und Körperpflege wie auch des für den jeweiligen Fall bestgeeigneten Naturheilmittels. Wussten Sie, dass Erkältung im Grunde genommen herzlich wenig mit Kälte zu tun hat? Ist Ihnen bekannt, dass Fieber derart heilende Kräfte entwickelt, dass man mit gewissen Verfahren sogar versucht, Fieber bewusst zu erzeugen? Darüber informiert Sie die A. Vogel Winterfibel ausführlich, aber auch über natürliche Behandlungsmethoden bei Ohrschmerzen, bei niedrigem Blutdruck, ja sogar «wenn Winter in die Seele zieht», wie das Kapitel über die Depression überschrieben ist.

### Mehr Freude, mehr Gesundheit, mehr Lebensqualität

Das abschliessende Programm «A. Vogel's lebendige Wintertage» ist so gestaltet, dass es von jedermann auf einfache Art und Weise durchgeführt werden kann. Es zeigt Ihnen, wie Sie mit relativ wenig Aufwand, aber mit etwas Disziplin, dem Willen zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität und der sanften Hilfe aus der Natur ein Maximum an persönlichem Gewinn herausholen können.

Also: Warum nicht gleich bestellen – mit dem dafür im Inserateteil dieser Nummer vorgesehenen Bestellcoupon!



**Lebensfreude im Winter: Gross und klein können sie geniessen – wenn sie dank gezielter Abwehrstärkung gesund sind.**