

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 4: Ohne Zucker ist das Leben doppelt süß

## 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:** 24.01.2026

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

# INHALT

<b>DER NATUR AUF DER SPUR ....</b>	<b>4</b>
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Muss es immer Zucker sein? .....	6
<b>NATURHEILKUNDE</b>	
Der Kräuterparrer und Wasserdoktor Kneipp ..	13
<b>SERIE</b>	
Ohne Vitamin E geht nichts mehr .....	16
<b>DIE PRAKTISCHE SEITE IM</b>	
APRIL.....	18
<b>BILD DES MONATS.....</b>	<b>19</b>
<b>MANUELLE MEDIZIN</b>	
Die «Knochensetzer» rücken alles zurecht.....	20
<b>WETTERFÜHLIGKEIT</b>	
Wenn der Föhn uns plagt.....	23
<b>PFLANZENHEILKUNDE</b>	
Die Heilkraft der Frisch- pflanzen.....	26
<b>LESERFORUM</b>	
Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum ...	28
<b>BLICK IN DIE WELT .....</b>	<b>31</b>

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Unsere Zeit steht unter der Last schwerer Krankheiten, die wir Zivilisationskrankheiten nennen. Die Frage haben wir uns schon oft gestellt, warum gerade hochcivilisierte Länder, wie die Schweiz oder Deutschland, von Krebs, Herzinfarkt, Rheuma oder Diabetes heimgesucht werden.

Zivilisation hat etwas mit Verfeinerung, Kultur und Weiterentwicklung zu tun, was ja eigentlich etwas Positives bedeutet. Wir haben es zu etwas gebracht und ernähren uns dementsprechend «verfeinert», wobei wir uns immer mehr vom Ursprünglichen und Natürlichen entfernt haben. Je zivilisierter und kultivierter, desto denaturierter und dekadenter, möchte man fast sagen. Und da ist was dran!

Unsere Nahrung und unsere Essgewohnheiten unterscheiden sich längst himmelweit von denen der Naturvölker. Wir nehmen in der Regel Nahrung zu uns, die in Fabriken be- oder verarbeitet worden ist. Dass wir die in den letzten 50 bis 100 Jahren vollzogene Wende in unserem Essverhalten nicht gut verdauen, davon zeugen die sogenannten Zivilisationskrankheiten. Früher konnte man sich die Fleischmengen von heute einfach nicht leisten – und das war auch ernährungsphysiologisch gut so. Genauso steht es mit dem Zucker. Die Unmengen an Süßem, denen wir heute ausgesetzt sind, waren für unsere Vorfahren bestens Wunschtraum, niemals aber Wirklichkeit. So lässt sich dies mit vielen Nahrungs- und Genussmitteln fortsetzen.

Im Verlauf von zwei Generationen kann unser Körper die Fleisch- und Zuckerberge, Alkohol- und Nikotinmassen, Umweltgifte und was sonst noch alles auf uns einschlägt, nicht bewältigen: er wehrt sich. Was zu tun ist, liegt auf der Hand: zurück zum Natürlichen und Einfachen. Zumindest im Bereich der Ernährung können wir etwas Gutes für uns tun, um nicht den nur scheinbar schönen Seiten der Zivilisation zu erliegen, und das bedeutet im Hinblick auf unser Monatsthema: sowenig Zucker wie möglich. Womit schon ein guter Anfang gemacht wäre.

Herzlichst, Ihre

