

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 11: Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt

## 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:** 02.10.2025

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

# INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR....4

## THEMA DES MONATS

Depressionen:  
Chance und Geißel des  
Gemüts .....6

## NATÜRLICH GESUND

Tips gegen Erkältungs-  
krankheiten ..... 12

## AUS DER VOLLWERTKÜCHE (6)

Grünkern .....13

## GANZHEITSKLINIKEN

Krankenhaus für  
Naturheilweisen .....14

## DIE PRAKTISCHE SEITE

IM NOVEMBER .....18

BILD DES MONATS .....19

## ANDERE HEILWEISEN

Die Entdeckung der  
Homöopathie .....20

## BIOLOGISCHER GARTENBAU

Vorbereitungen für  
den Winter .....24

## LESERREISE

Eindrücke von  
unserer Reise nach  
Osteuropa.....26

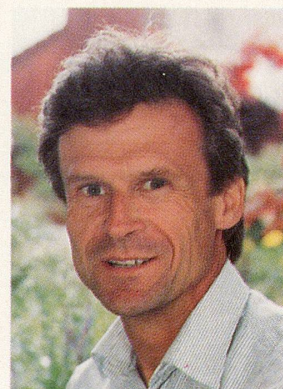
## LESERFORUM

Erfahrungsberichte  
und Selbsthilfeforum ...28

BLICK IN DIE WELT .....31

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Waren noch vor zehn oder zwanzig Jahren die Vegetari-  
er als jeglichen menschlichen Genüssen abholde, bleiche  
und weltfremde «Körnlipicker» verschrien, so hat sich de-  
ren Ansehen heute, gottlob, wesentlich verbessert. Seriöse  
Studien weisen nach, daß Vegetari-  
er in der Regel deutlich weniger  
Übergewicht verzeichnen, weniger  
an Herz- und Kreislaufstörungen  
leiden und deshalb eine höhere  
Lebenserwartung haben. Da sie  
außerdem im Durchschnitt ein viel  
größeres Interesse an ganzheitli-  
chen Ernährungsfragen haben, ist  
der entsprechende Kenntnisstand  
bei den Vegetariern höher - was  
sich wiederum positiv auf die Ge-  
sundheit auswirkt.



So ist denn auch der oft wiederholte, aber nie richtig  
nachgewiesene Vorwurf, Vegetarier würden früher oder  
später an Mangelerscheinungen leiden, nicht mehr länger  
haltbar. Und in der Tat haben wir es heute in unserer Zivili-  
sationsgesellschaft, auch was die Ernährungsfolgen betrifft,  
fast nur noch mit (negativen) Überfluß-, nicht aber mit  
Mangelerscheinungen zu tun.

Ernährungsfolgen? Ein Beispiel: Der suchtartige Drang  
nach (immer mehr) Fleisch verleitet die Züchter zu immer  
neuen Manipulationen, in der Überdüngung, in der Indu-  
striezucht, in der Überfütterung, ja sogar am Erbgut. Man  
hat sich, wie man spätestens seit diesem Sommer weiß, so-  
gar dazu verstiegen, Kühe und Rinder, also: Wiederkäuer,  
deren gesamter Organismus auf vegetarische Nahrung aus-  
gerichtet ist, zum Kraftfuttermittelverzehr aus Fleisch- und Kno-  
chenmehlabfällen zu zwingen! Einziges Ziel: die Tiere noch  
schneller wachsen zu lassen und sie damit noch kostengün-  
stiger auf die Schlachtbank zu bringen. In den Abfällen be-  
fand sich aber der tödliche Erreger BSE, der sich in England  
ausbreitete und nun die Öffentlichkeit auch bei uns auf-  
schreckte.

Was, außer Geld, bringt dieses wahnsinnige Geschäft  
mit dem Fleisch? An uns Konsumenten liegt es, mit der Aus-  
wahl unserer Nahrungsmittel solch tierverachtenden und  
unsere Gesundheit gefährdenden Methoden Einhalt zu ge-  
bieten.

Herzlichst, Ihr

*Zuedi Bunnig*