

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

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Brunner, Ruedi

#### 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

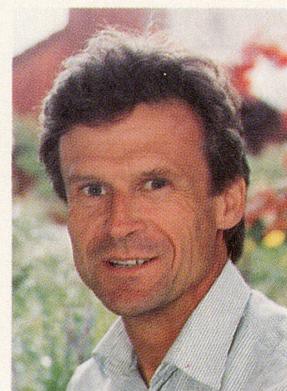
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# INHALT

DER NATUR AUF DER 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 Vegetarier als jeglichen menschlichen Genüssen abholde, bleiche und weltfremde «Körnlipicker» verschrien, so hat sich deren Ansehen heute, gottlob, wesentlich verbessert. Seriöse Studien weisen nach, daß Vegetarier 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 ganzheitlichen Ernährungsfragen haben, ist der entsprechende Kenntnisstand bei den Vegetariern höher – was sich wiederum positiv auf die Gesundheit 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 Zivilisationsgesellschaft, 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 Industriezucht, in der Überfütterung, ja sogar am Erbgut. Man hat sich, wie man spätestens seit diesem Sommer weiß, sogar dazu verstiegen, Kühe und Rinder, also: Wiederkäuer, deren gesamter Organismus auf vegetarische Nahrung ausgerichtet ist, zum Kraftfutterverzehr aus Fleisch- und Knochenmehlabfällen zu zwingen! Einziges Ziel: die Tiere noch schneller wachsen zu lassen und sie damit noch kostengünstiger auf die Schlachtbank zu bringen. In den Abfällen befand sich aber der tödliche Erreger BSE, der sich in England ausbreitete und nun die Öffentlichkeit auch bei uns aufschreckte.

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

Herzlichst, Ihr

*Friedl Brunner*