

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

## **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:** 25.02.2026

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



## INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR ... 4

## THEMA DES MONATS

Stimulieren Sie Ihre  
Abwehrkräfte..... 6Die richtige Ernährung  
fürs Immunsystem..... 10

## LACHTHERAPIE

Gesund ist, wer lacht... 14

## NASENNEBENHÖHLEN

Rotznase oder  
feiner Riecher ..... 16

## AUF DEM SPEISEPLAN

Sellerie ..... 21

DIE PRAKTISCHE SEITE ..... 22

BILD DES MONATS ..... 23

## SERIE

Das Spurenelement  
Selen ..... 24

## BIOLANDBAU (3)

Mythos Fleisch:  
weniger ist mehr..... 26Wie (un-)gesund sind  
Würste? ..... 31

## LESERFORUM

Erfahrungsberichte  
und Selbsthilfeforum... 32

## BLICK IN DIE WELT

Tag des Kindes 1995.... 36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

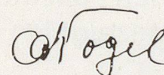
Es ist gut, dass ein immunbiologisches Abwehrsystem besteht, würde doch die Menschheit ohne dessen wunderbar wirkende Arbeit zugrunde gehen. Die Belastungen, die mit Viren, Bakterien und anderen Mikroorganismen täglich auf uns einströmen, wären tatsächlich zu gross, könnten wir nicht mit dem erwähnten Abwehrsystem rechnen.

Die menschlichen Abwehrkräfte sollten Gelegenheit haben, sich zu üben, denn ohne Training gibt es keine Kraftentfaltung und keine Kampf-routine. Unsere weissen Blutkörperchen sind gute Kampftruppen und zusammen mit den Lymphocyten werden sie mit Tausenden von Bakterien fertig. Im Notfall können auch die sehr beweglichen Wanderzellen zu Hilfe kommen. Selbst die Hormone und gewisse Schutzstoffe der Haut helfen im Kampf gegen die feindlichen Invasionen mit. Da ist zudem noch das Interferon, eine besondere Kombination von Aminosäuren, von denen man erfahrungsgemäss weiss, dass sie sich im Kampf gegen Viren ganz besonders wirksam zu erweisen vermögen.

Bestimmt besitzt der Körper noch andere Abwehr-massnahmen, und zwar vor allem im Drüsen- und Lymph-system, obwohl diese bis heute noch nicht bekannt sind. Auf alle Fälle stehen wir auch den neuen und durch die gestörten Umweltverhältnisse immer schwieriger werden-den Angriffen keineswegs hilflos gegenüber, was ja sehr ermutigend ist. Wie können wir nun all diese Hilfstruppen des Körpers beweglich werden lassen, damit sie sich aktiv einsetzen und mit genügend Abwehrkräften versehen sind, um den Kampf vorteilhaft zu unterstützen?

Es liegen interessante Versuche und Beobachtungen vor, die bestätigen, dass eine ausbalancierte, gesunde Lebensführung schon alleine fähig ist, alle Abwehrmass-nahmen leistungsfähig zu gestalten und in völlige Tätigkeit zu versetzen.

Herzlichst, Ihr



Dr. h.c. A. Vogel

(aus: Gesundheits-Nachrichten, August 1973)

