

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 2: Frauen in den Wechseljahren : alt genug, um nicht alles beim Alten zu lassen

## 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:** 21.02.2026

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

App P 3656

# INHALT

<b>DER NATUR AUF DER SPUR ...</b>	4
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Natürliche Behandlungs-	
methoden während	
der Wechseljahre .....	6
<b>ALKOHOLISMUS</b>	
Prävention ist besser	
als Therapie .....	12
<b>MUNDGERUCH</b>	
Übler Atem stösst ab ....	16
<b>UMFRAGE</b>	
Dank Sonnenhut keine	
Grippe .....	18
<b>SERIE SPURENELEMENTE</b>	
Silizium, Vanadium,	
Nickel und Molybdän ..	20
<b>DIE PRAKТИSCHE SEITE .....</b>	22
<b>BILD DES MONATS .....</b>	23
<b>THERAPIE</b>	
Angina bei Kindern .....	24
<b>EXOTISCHE GEWÜRZE</b>	
Gewürzinsel Grenada..	26
<b>AUF DEM SPEISEPLAN</b>	
Rosenkohl.....	32
<b>LESERBRIEFE .....</b>	33
<b>LESERFORUM</b>	
Erfahrungsberichte	
und Selbsthilfeforum ...	35
<b>GN-LESERREISEN 1996</b>	
Zur Kur nach Bad Wöris-	
hofen und Inzell .....	36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Man kann so oder so reisen: mit dem Finger auf der Landkarte, im Geiste, mit allen fünf Sinnen oder vergeblich. Die Reiselust ist heute grösser denn je, das Reisen an sich aber so verkommen wie noch nie.

Haben Sie sich nicht auch schon überlegt, ob es nicht besser gewesen wäre, den seichten Urlaubsschmöker, das Wiener Schnitzel und den Liegestuhl zuhause im Garten oder auf dem Balkon zu geniessen, anstatt bei schweissreibenden Temperaturen auf Bali, Mallorca oder der Dominikanischen Republik. Ach richtig, zuhause hätten Sie niemals die netten Zgraggens aus Rüschlikon kennengelernt und sich keinen solariumfreien Sonnenbrand eingehandelt. Liebe Leser, ist das wirklich eine Reise wert?

Mit der ursprünglichen Bedeutung des alten germanischen Wortes hat das nichts mehr zu tun. Reisen bedeutet «Aufbruch», «sich erheben» und eine Erweiterung des eigenen Horizonts, was zwangsläufig neue Erkenntnisse und Erfahrungen mit sich bringt. Kurz, wenn man «als lebendiges Fragezeichen unterwegs» ist wie Alfred Vogel, dann erfährt man viel mehr und kann nicht nur davon zehren, sondern unter Umständen auch innerlich zu neuen Ufern aufbrechen.

Die «Gesundheits-Nachrichten» haben versucht, die «alte Kunst» des Reisens wiederzuentdecken - auf der schönen Gewürzinsel Grenada. Quasi auf A. Vogels Spuren haben wir uns im tropischen Regenwald auf Heilpflanzenexpedition begeben und vieles Unbekannte am eigenen Leib erfahren. Freilich sind wir wie die wenigsten in der glücklichen Lage, uns wie ein Forscher monatelang auf eine Reise vorzubereiten. Deshalb ist es umso wichtiger zu prüfen, wem man sich in den «schönsten Wochen des Jahres» anvertraut. Eine gute Führung vermittelt mehr Eindrücke von Land und Leuten, Flora und Fauna als der schönste Bildband. Der erste Zweck einer Reise ist schliesslich der, etwas dabei zu lernen, um daran zu wachsen. Wenn man sich dagegen erholen möchte, ist eine Kur, die zugleich den Körper auf Vordermann bringt, sinnvoller als jeder Strandurlaub. Erlauben Sie uns deshalb, liebe Leserinnen und Leser, Ihnen in dieser Ausgabe ein paar Anregungen zu geben.

Herzlichst, Ihre *Yugosl Schindler*

