

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 8: Ein Virus namens Herpes

## **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:** 20.02.2026

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



# INHALT

## DER NATUR AUF DER SPUR.....4

### THEMA DES MONATS

Einmal Herpes, immer Herpes? ..... 6

### HAUTPFLEGE

Cellulite ..... 10

### THERAPIE

Thalasso: Seeklima und Meerwasser ..... 14

### BLÄHUNGEN

Lästig, aber meistens harmlos ..... 16

### BROT

Gesunde Nährstoffe aus dem Holzofen ..... 18

## DIE PRAKTISCHE SEITE ..... 22

## BILD DES MONATS ..... 23

### SERIE: SPORTVERLETZUNGEN III

Bluterguss, Krampf, Zerrung, Riss..... 24

### FAIRER HANDEL

Max Havelaar - fair und erfolgreich ..... 27

### SEEROSEN

Anmutige Nymphen ..... 30

### AUF DEM SPEISEPLAN

Zucchini ..... 32

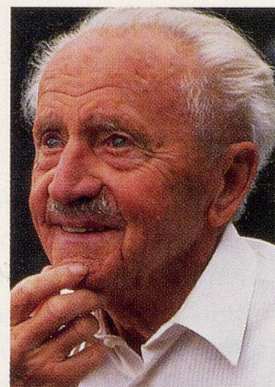
### LESERFORUM

Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum ..... 33

## BLICK IN DIE SCHWEIZ ..... 36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sicher bestreitet kein Fachkenner, dass Weissbrot leichter und schneller verdaut wird und somit dem Körper weniger Arbeit gibt als Vollkornbrot. Wir sind ja auch alle davon überzeugt, dass gekochtes, ja sogar aus dem Wasser gezogenes Gemüse leichter verdaulich ist als Rohgemüse. Aber trotz dieser Feststellung isst man Rohgemüse in Salatform, und zwar, weil es einen wesentlich höheren Gehalt an Nähr- und Vitalstoffen, also an Fermenten und Vitaminen besitzt, als wenn es gekocht wird. - Genauso verhält es sich mit einem Brot aus dem vollen Korn. All die vielen Fermente, die es enthält, sind vor allem für Knochen, Zähne und Drüsen äusserst wichtig, weshalb aufgeklärte Menschen in der Regel das Vollkornbrot vorziehen. Bestimmt ist es angebracht, dass der Körper etwas Mehrarbeit leistet, wenn dadurch doch so grosse Vorteile erwirkt werden.



Einer der Einwände, der vielfach als Entschuldigung dient, um gleichwohl dem Weissbrot huldigen zu können, ist die Feststellung, dass Zellulose doch unverdaulich sei. Aber gerade diese ist als Darmbürste bei uns zivilisierten Menschen nötig, denn dadurch kann die Darmtätigkeit gut angeregt werden. Naturvölker, die reichlich Ballaststoffe einnehmen, kennen keine Verstopfung, während bei uns viele Menschen an Darmträgheit leiden.

Schon längere Zeit sind auch die Laibbrote aus dem vollen Korn in der Schweiz bekannt und beim Kenner sehr geschätzt. Von den vielen Herstellern ist es einigen gelungen, ein wirklich feines Vollkornbrot herauszugeben. Darunter hat sich auch unser Flockenbrot grosse Beliebtheit erworben, denn unter den sieben Vollwertbrotspezialitäten hat es in der Schweiz den weitaus grössten Umsatz erreicht. Auch in Holland hat sich Vogels Flockenbrot eingeführt. Sogar in Australien zählt das Vogelbrot zu den meist gegessenen des ganzen Kontinents.\*

Aus Gesundheits-Nachrichten, Januar 1961

Herzlichst, Ihr

*Alfred Vogel*  
Dr. h.c. A. Vogel

\* Alfred Vogel hat seit den 50er Jahren mehrere Sorten Vollkornbrot kreiert, die sich in Australien und Neuseeland bis zum heutigen Tag grosser Beliebtheit erfreuen. Lange hat er dann an der Entwicklung des haltbaren Knusperbrotes «Risopan» gearbeitet, das heute noch erhältlich ist.