

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 3: Von Wasserzwergen und Meeresgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen

## 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:** 22.01.2026

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

# INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR 4

THEMA DES MONATS

Algen: Allesköninger und Allheilmittel ..... 6

ERNÄHRUNG

Joghurt ..... 11

MAGENERKRANKUNGEN

Ursachen und Behandlungsformen ..... 14

AUF DEM SPEISEPLAN

Meerrettich ..... 19

MOLKE

Ein altes Heilmittel ..... 20

DIE PRAKTISCHE SEITE ..... 22

BILD DES MONATS ..... 23

FRAUENHEILKUNDE

Menstruationsprobleme ..... 24

EXOTISCHE HEILPFLANZEN

III  
Avocado, Guave und Papaya ..... 26

INTERVIEW

Trennkost-Expertin Ursula Summ ..... 28

SPORTSERIE IX

Extremsport ..... 30

LESERFORUM ..... 32

HOTEL HOF WEISSBAD

Gewinner des Bioforce-Wettbewerbs ..... 35

BLICK IN DIE SCHWEIZ ..... 36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Alltagsszenarien. • Ihr Chef hat Ihnen wieder einmal einen Brocken vorgeworfen, an dem Sie lange kauen. • Ihr Partner, Ihre Partnerin verlangt von Ihnen, dass Sie vieles schlucken. • Die schlechten Noten Ihrer Tochter liegen Ihnen mehr und mehr auf dem Magen. • Die Kollegin schmeisst Ihnen regelmässig Dinge an den Kopf, die Sie nur schwer verdauen. • Und schlussendlich stossen Ihnen die ständigen Sticheleien der Nachbarin sauer auf.

Die Rede ist diesmal nicht von Stress, Burnout-Syndrom oder Lebensängsten, sondern vom Magen, dem Organ, das alles schlucken muss: Beziehungs-«Müll» und Alltagsfrust, Wut, Ärger, Angst und unterdrückte Tränen, ungesunde Nahrungsmittel, Süßes, Nikotin und Kaffee, die uns «sauer» machen. Das dumpfe Drücken in der Magengrube wird wie kaum ein anderes Unbehagen verdrängt, geduldet oder auf recht trinklustige Weise «kuriert». Kräuterschnäpse und -liköre für Magen und Verdauung haben Hochkonjunktur, und der gute, alte «Klosterfrau Melissengeist» ist (in Deutschland) immer noch Nummer Eins unter den freiverkäuflichen Medikamenten. Wohl nicht zuletzt, weil der hochprozentige (!) Geist der Melisse den Magen beruhigt und Ärger im Nu vertreibt, wie es Volkes Seele wissen will.

Zwischen Kamillentee und hochprozentigem Magenbitter ist die Palette der Magenmittel allerdings sehr breit. Die Natur scheint gewusst zu haben, wie sensibel der Magen auf verdorbene Speisen, rohe Töne und rauhe Winde, die uns schütteln, reagiert, denn die Vielfalt der Heilpflanzen ist immens. Kamillentee ist im übrigen immer noch eines der wirksamsten Hausmittel bei Magenschmerzen, sofern die Dosierung stimmt. Leider wird die Kamille oft falsch angewendet. Schwach dosiert und hellgelb wirkt sie Wunder, hoch dosiert und goldgelb ist der Tee zu stark und sogar brechreizfördernd. Für Kinder reichen schon zwei bis drei Blüten pro Tasse. Mehr darüber, was man tun und lassen sollte, damit Ihnen nichts und niemand den Appetit verdarbt, lesen Sie in diesem Thema des Monats.

Herzlichst, Ihre

