

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 4: Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen

## **Titelseiten**

### **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:** 25.01.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

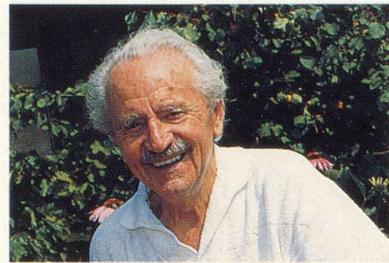
Zeitschrift für Naturheilkunde



Jahrgang 54 • April 1997

**Aufs Gleichgewicht kommt's an:  
Leichter abnehmen mit Säuren und Basen  
Mit dem Fahrrad in den Frühling**

**Lebensraum Boden:  
Von Regenwürmern und Schwermetallen**



1902 – 1996

*Alf Vogel*

Das Werk Dr. h.c. Alfred Vogel ist geprägt vom Gedankengut einer in jeder Hinsicht an der Natur orientierten Lebens- und Heilweise.

Ein Leben in möglichst weitgehendem Einklang mit dem Schöpfer und der Natur und im Bewusstsein um deren Kräfte ist gleichbedeutend mit wahrer Lebensqualität.



## IMPRESSUM

### Gesundheits-Nachrichten

Zeitschrift für Naturheilkunde  
April 1997, 54. Jahrgang  
erscheint 12mal im Jahr  
Auflage: 70 000

### Redaktionsadresse

Verlag A.Vogel AG  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071 333 46 12

### Herausgeberin

Denise Vogel

### Verlagsleitung

Ingrid Schindler

### Redaktion

Ingrid Schindler  
Ingrid Zehnder-Rawer  
Clemens Umbricht

### Copyright

by Verlag A. Vogel AG

### Mitarbeiter

Maria Habich  
med.vet. Christina Sigrist

### Gestaltung/Satz

Werner Wohlgenannt, Dornbirn

### Fotos

Baumann, Blue Planet  
Comstock, Incolor,  
The Image Bank, Prisma,  
Tony Stone,

Kur- und Touristikinformation  
Bad Sobernheim, Felke-Kurhaus  
Dhonau, Bad Sobernheim  
I. Zehnder-Rawer

### Lithos

Litho Kirschner, Lauterach

### Druck

Zollikofer AG, St. Gallen

### Papier

Chlorfrei gebleicht

### Jahresabonnement

Schweiz Fr. 28.–  
Deutschland DM 32.–  
Österreich S 270  
übriges Ausland Fr. 32.–  
Übersee Fr. 42.–

### Einzelheft

Fr. 3.- / DM 3.50

### Anzeigen/Abonnemente

Verlag A.Vogel AG  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
für die Schweiz:  
Telefon 071 333 30 35  
Fax 071 333 46 84  
für Deutschland:  
Telefon 0041 71 333 30 35  
Fax 0041 71 333 46 84

### Abonnementszahlungen

In der Regel nur mit vor-  
gedrucktem Einzahlungsschein.  
Bei Fehlen eines solchen:

In der Schweiz:  
Postscheckkonto Nr. 90-663-6  
Schweiz. Volksbank St.Gallen  
Konto-Nr. 10-420.524.9

A.Vogel's Gesundheits-Nachrichten  
CH-9053 Teufen

in Deutschland:

Postbank D-76118 Karlsruhe  
Konto-Nr. 0070082756  
BLZ 660 100 75

Verlag A.Vogel AG  
CH-9053 Teufen

übriges Ausland:

Bankscheck, ausgestellt auf:  
A.Vogel's Gesundheits-Nachrichten  
CH-9053 Teufen

## INHALT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Bitte hier abtrennen

**GESUNDHEIT IM ABONNEMENT**

Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		Grüne Sommerküche mit Gemüse, Kärem und Olivenöl Trinkwasser und andere rauschende Quellen Sensuobendes Blatt: Rezept für Hartkäse
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		Muttermilch – damit es traditionell wird Ganissafest – Zeit des Fasten-Spass macht natürliches Delikatessen
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		Wo's grün und blauht: Der Bach entführt die Naturheit – Herrinnen nach Vogel und Fux-May: Darmflora im Gleichgewicht
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		PMS – die Tage vor den Tagen: die Linschen und die sordinen Mittal Fasche Schafe machen Fische krank
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		Frauen in der Welt: Heute kein Alter zu lassen Alkohol ist kein Retter in der Not Gewürze aus Grenada
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		24 Stunden gesuftet: zuckt Omeletts auch Ballonette? Mumm oder Mürb – wie munter macht's Milch?
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		Ein Virus namens Herpes Thalassotherapie Stimulerndes Seelikum, heilendes Meerwasser wie man vorbeugt und behandelt
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		Büffelhodenrücken – eine „Schmiedose“ Dauerstrafe fürs Herz Auf das geht's los: Sport für Faulegänger, Fertigschittungs- und Fans
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		Zum Tod von Alfred Vogel: Rückblick auf Leben und Werk Grüner und Schwarz: Einblätter für Klein und Gross Der grüne Star
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		Mitkuchen um Milkczan: Was sich ungeschulte Linksländer schweizer tun Richtig ist: wo der Daumen links ist: Die Kakaoabfälle und ihre Schokoladenseiten
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		Wie man sich bereut, so liegt das: Was braucht ein alter Elchbock? Hellende Nudelsuppe: Akupunktur aus Ost und West
Gesundheits-Nachrichten Zeitschrift für Naturheilkunde		Was kann sich ändern, wenn ein Kind seine Eltern alle schützen: Hellende Nudelsuppe: Akupunktur aus Ost und West

en eingerostete Knochen  
in gespannt und der Win-  
nen. Mit den ersten Früh-  
unser Bewegungsdrang.  
Gesundheits-Nachrichten»  
letzungsgefahren, Risiken

die  
nen  
ten  
en,  
eu-  
vor  
les-  
en,  
le-  
ein



ot»\* lautet der Titel eines  
nicht nur von steuerbord  
en, Wanten und Winschen  
fsinnige und ebenso ein-  
en des Lebens». Der Leser,  
t betreten hat, wird vom  
es Segelns und des Lebens  
en Sog der Winde hinein-

sem so lehrreichen, aber  
ich, ist, dass Segeln – als  
und Anstrengungen des  
gegen Wind und Wellen  
halsigkeit und Kraft zu tun  
swerden des Körpers und  
denfinden und -schliessen  
nn mich nicht erinnern,  
ende, eindrucksvolle und  
dem letztlich alle Men-  
Kurz, ein Kleinod auf dem  
t durch die Wellentäler,  
s besser meistern lernen,  
n, dessen Leidenschaft das

Schlünder

es Boot, Ariston Verlag 1997

## Bestellkarte

Bitte hier abtrennen

### Sofort abonnieren ...

- Ich abonne die GN zum Jahrespreis von nur **Fr. 28.-** (exkl. Mwst.)

- Ich bestelle ein Geschenkabonnement zum Preis von nur **Fr. 28.-** (exkl. Mwst.)

- Ich möchte die GN 2 Monate zur Probe, **gratis und unverbindlich**

- GN-Sammelordner, **Fr. 6.50**

- Bitte senden Sie mir den Verlagsprospekt

... oder gratis testen!

Meine Adresse:

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Datum/Unterschrift:

X

Das Geschenkabonnement geht an:

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Liefertag (Monat):

A

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortendung

Envoi commercial-réponse

Envio commerciale-risposta



### Auch für jedes Geschenkabonnement

A. Vogel's neuer Gesundheits-Ratgeber  
Anwendungsbereiche, Dosierungshinweise und  
hilfreiche Tips für alle wichtigen Naturheilmittel,  
die in keinem Haushalt fehlen sollten.  
181 Seiten, zahlreiche Farbbilder.

**Gesundheits-Nachrichten**  
Zeitschrift für Naturheilkunde  
April 1997, 54. Jahrgang  
erscheint 12mal im Jahr  
Auflage: 70 000

**Redaktionsadresse**  
Verlag A. Vogel AG  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071 333 46 12

**Herausgeberin**  
Denise Vogel

**Verlagsleitung**  
Ingrid Schindler

**Redaktion**  
Ingrid Schindler  
Ingrid Zehnder-Rawer  
Clemens Umbricht

**Copyright**  
by Verlag A. Vogel AG