Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 4: Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen

Vorwort: Editorial

Autor: Schindler, Ingrid

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: 04.12.2025

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

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR 4

THEMA DES MONATS
Mehr Basen und weniger Säuren erleichtern das Abnehmen 6

SPORTSERIE X
Sport und Umwelt 10

Welcher Sport taugt für wen? 12

RAD SPEZIAL
Vom Veloziped zum Hightech-Renner 14

DIE FELKE-KUR
Gesunder Lehm in freier Natur 17

DER KLEINE TIERARZT
Kastration bei Haustieren 20

DIE PRAKTISCHE SEITE 22

BILD DES MONATS 23

RÜCKENBESCHWERDEN
Hexenschuss und Ischias 24

ÖKOLOGIE
Boden, Regenwürmer und Schadstoffe 27

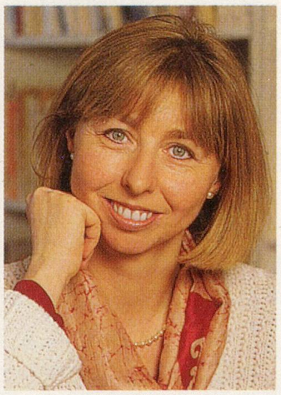
AUF DEM SPEISEPLAN
Nüsslisalat 31

LESERFORUM
Erfahrungsberichte und neue Anfragen 32

BLICK IN DIE WELT 35

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Nach dem Winterschlaf wollen eingerostete Knochen wieder knacken, schlaffe Muskeln gespannt und der Winterspeck weggeschmolzen werden. Mit den ersten Frühlingstagen erwacht gewöhnlich unser Bewegungsdrang. Als aufmerksamer Leser der «Gesundheits-Nachrichten» sind Sie bereits gerüstet, was Verletzungsgefahren, Risiken und, seit dieser Nummer, auch die «Umweltbilanz» der verschiedenen Sportarten betrifft. In den letzten zehn Ausgaben haben Sie erfahren, wie man Sportverletzungen vorbeugen bzw. sie behandeln kann. Bevor wir Sie nun per pedes oder pedales in die Sportlerfreuden entlassen, möchten wir Ihnen noch einen kleinen Abstecher in das Seglerlatein ans Herz legen.



«Nimm zuerst ein kleines Boot»* lautet der Titel eines Büchleins von Richard Bode, das nicht nur von steuerbord und backbord, wenden und halsen, Wanten und Winschen spricht, sondern auf höchst tiefsinnige und ebenso einfühlsame Weise von den «Gezeiten des Lebens». Der Leser, auch der, der nie ein Segelboot betreten hat, wird vom Autor so behutsam in die Kunst des Segelns und des Lebens eingeführt, dass man im Nu in den Sog der Winde hineingezogen wird.

Was der Leser lernt in diesem so lehrreichen, aber gar nicht lehrmeisterlichen Buch, ist, dass Segeln – als Metapher für alle Sportarten und Anstrengungen des Lebens – nichts mit dem Kampf gegen Wind und Wellen und nichts mit Schnelligkeit, Waghalsigkeit und Kraft zu tun hat. Es geht vielmehr um das Einswerden des Körpers und der Seele mit der Natur, das Friedenfinden und -schliessen mit sich und der Welt. Ich kann mich nicht erinnern, in einem Buch jemals so treffende, eindrucksvolle und schöne Worte für dieses Ziel, nach dem letztlich alle Menschen streben, gelesen zu haben. Kurz, ein Kleinod auf dem Büchertisch, mit dem Sie den Ritt durch die Wellentäler, Untiefen und Stürme des Lebens besser meistern lernen, und das aus der Sicht eines Jungen, dessen Leidenschaft das Segeln ist.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Schindler

** Richard Bode, Nimm zuerst ein kleines Boot, Ariston Verlag 1997*