

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 5: Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze : Ayurveda

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: 14.12.2025

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

INHALT

DER NATUR

AUF DER SPUR 4

THEMA DES MONATS

Aromatherapie in
der Schwangerschaft 6

ERKRANKUNGEN DER GALLE

Wie man vorbeugt 12

AUF DEM SPEISEPLAN

Rettich/Radieschen 15

EXOTISCHE HEILPFLANZEN IV

Rambutan, Karambole,
Litchi und Durian 16

BIOLOGISCH BAUEN

Häuser ganz aus Holz 18

DIE PRAKTISCHE SEITE 22

BILD DES MONATS 23

VENENERKRANKUNGEN

10 Fragen -
10 Antworten 24

AYURVEDA UND ERNÄHRUNG

Essen, was das Herz
begehrt 26

BIOGARTEN

Das ist im Mai zu tun 28

LESERFORUM

Erfahrungsberichte
und neue Anfragen 30

NEU IM VERLAG A.VOGEL

A.Vogel's Heil- und
Küchenkräuter 33

BLICK IN DIE WELT 35

BLICK IN DIE SCHWEIZ 36

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kochen ist immer ein Thema, und zurzeit ein besonders wichtiges, wenn man in die Auslagen der Buchhandlungen schaut. Schweinebraten & Co. und Nouvelle Cuisine sind natürlich mega-out, die Essspirale dreht sich munter weiter in Richtung «Gesunde Küche». Verständlich ist dies allemal, dass parallel zur Aufbruchsstimmung der Genfood-Industrie und Mikrowelle einerseits und dem Vormarsch der Müeslifront andererseits das Thema Essen um das Thema Gesundheit keinen Bogen mehr machen kann.

Also, was sagt mir meine Buchhändlerin, was ich morgen kochen soll? An vorderster Linie steht die getrennte Kost, deren Idee zwar schon von vorgestern stammt, aber Marktwert erst jetzt geschätzt wird. Dazu haben wir im März-Heft eine Fachfrau zu Wort kommen lassen. Gleichzeitig erobert die Schlacht der Basen gegen die Säuren die Theken, auch nicht neu und im April-Heft im Gespräch. Im Mai endlich langen wir da an, woher der dritte Wind weht, nämlich von fern. Indien steht wieder auf dem Programm, diesmal nicht für Ausreisser und Aussteiger, sondern für Bewusste. Die «Ayurvedische Küche» oder «Kochen nach den fünf Tibetern» sind angesagt. Man darf gespannt sein, wann wir die Küche der drei Mongolen, sieben Indianer oder 12 Irokesen entdecken sollen.

Doch bevor ich Ihnen nun die Wissenschaft um Kapha, Pitta und Vatta ans Herz lege - nachzulesen auf S. 28 -, möchte ich die Frage stellen: Warum in die Ferne schweifen, wo das Gute ist so nah? Vor der Haustür, auf dem Balkon, in Wald, Flur und Gartenbeet wächst so manches Kraut, das unerkannt dem Kochtopf entgeht. Jetzt beginnt die Saison der einheimischen Kräuter und Küchenpflanzen, die wir so vielfältig zu unserem Wohle nutzen könnten, dass die Speisepläne der Inder oder Tibeter verblassen würden. Damit Ihnen die gesunde, raffinierte und vielseitige Kräuterküche leicht von der Hand geht, haben wir ein neues Buch verfasst. In leicht nachvollziehbaren Rezepten für A wie Arnika bis Z wie Zitronenmelisse zeigt Ihnen «A.Vogel's Heil- und Küchenkräuter», was Sie alles mit einem kleinen Stück Natur anfangen können. Für Gesundheit, Schönheit und Genuss, aber auch für Haus, Garten und die Haustiere.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Schindler

