

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 11: Arthrose beginnt mit Überlastung der Gelenke

## 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:** 24.01.2026

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

# INHALT

<b>DER NATUR AUF DER SPUR .....</b>	4
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Arthrose: der Knorpelabnutzung vorbeugen .....	6
<b>ÖKOLOGIE</b>	
3x Wissenswertes über Verpackungen .....	10
<b>ETHNOMEDIZIN</b>	
Die Indianer Nordamerikas .....	12
Das Geschenk des Sioux-Häuptlings .....	15
<b>DIE A. VOGEL-SEITE</b>	
Kräuter der Inkas .....	16
<b>AUF DEM SPEISEPLAN</b>	
Schwarzwurzel .....	18
<b>PFLANZENPORTRÄT</b>	
Die Grapefruit und ihr Kern .....	19
<b>DIE PRAKТИSCHE SEITE .....</b>	22
<b>BILD DES MONATS .....</b>	23
<b>DEPRESSIONEN</b>	
Seilschaften für die Seele .....	24
<b>SCHÖNHEIT</b>	
Pflegende und heilende Kosmetiköle .....	28
<b>BLICK IN DIE WELT UND GN-VORSCHAU .....</b>	31
<b>LESERFORUM .....</b>	32
<b>BUCHAKTION FÜR GN-LESER/INNEN .....</b>	35

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Es ist eigenartig, dass viele Bewohner der gemässigten Zone ein starkes Verlangen nach den Tropen in sich verspüren.» Mit diesen Worten eröffnete Dr. h. c. Alfred Vogel Anfang der Siebziger Jahre seinen «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete». Der so beliebte, praktische, blaue Band aus der Feder unseres Verlagsgründers ist längst vergriffen und liest sich an mancher Stelle etwas antiquiert, aber er zieht die Menschen heute wie damals in seinen Bann. Immer noch erreichen uns zahlreiche Anfragen, ob der Tropenführer nicht wieder erhältlich sei. Ist er nicht und doch: Leser der «Gesundheits-Nachrichten» können ab dieser Ausgabe Alfred Vogels unnachahmliche Stimme sozusagen im Originalton wieder vernehmen. Denn künftig werden wir regelmässig jeden Monat Textpassagen aus dem «Tropenbuch» abdrucken, wie wir den «Gesundheitsführer ...» mit dem langen Titel intern nennen.



Heute sind die Ausführungen A. Vogels grösstenteils aktueller denn je, wie es sich eben für einen Pionier, Vorreiter oder Avantgardisten gehört, der seiner Zeit voraus war. Freilich hat sich der Wissensstand im Verlauf der Jahre erweitert, die Essenz seiner Botschaft ist aber nach wie vor gültig: wie man sich auf natürliche, vernünftige Weise vor Gefahren schützen kann, die (nicht nur) in den Tropen lauern.

Sich mit A. Vogel auf die Reise in den Süden zu begeben, heisst nicht, dass die nächsten Ferien schon gebucht sein müssen. Im Gegenteil: lehnen Sie sich zurück und geniessen Sie ein lehrreiches, faszinierendes und oft vergnüglich zu lesendes Stück Menschheitsgeschichte, Gesundheitsliteratur und Naturbetrachtung, das eines Tages sicher, wie die Schilderungen von Humboldts Reisen, zu den Kabinettsstückchen der Reiseliteratur zählen werden. Einerseits lernt man hier den Verfasser des «Kleinen Doktors» im Licht eines abenteuerlustigen Globetrotters, Entdeckers und Forschers kennen, andererseits wäre nicht Alfred Vogel der Autor des «Tropenbuchs», wenn es nicht voller nützlicher Tips, lohnender Ratschläge und praktischer Hinweise für uns Reiselustige von heute wäre.

Herzlichst, Ihre *Yvonne Schindler*