Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 4: Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse

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: 08.08.2025

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

INHALT

DER NATURAL AUF DER SPUR ... 4

THEMA DES MONATS
Chronisch erschöpft – eine Krankheit mit vielen Unbekannten ... 6

ERNÄHRUNG
Kochen mit frühlingsfrischem «Unkraut» ... 10

ALFRED VOGEL
Kleine Geheimnisse meines Erfolgs (1) ... 14

EDELMETALLE IN DER MEDIZIN
Gold und Silber – einst und heute ... 16

HAUTPFLEGE
Akne braucht Pflege – und Geduld ... 20

DIE PRAKTISCHE SEITE ... 22

BILD DES MONATS ... 23

PSYCHOLOGIE
Wenn die Konzentration schwerfällt ... 24

AUF DEM SPEISEPLAN
Wurzelpetersilie ... 27

DER KLEINE TIERARZT
Verhaltensstörungen bei Hunden und Katzen ... 28

POST AN DIE REDAKTION
Leserbriefe ... 30

LESERFORUM
Erfahrungsberichte und neue Anfragen ... 32

BLICK IN DIE WELT ... 35

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Haben Sie schon mal gehört, dass ein hochgeschätzter Naturarzt, Pflanzenforscher, Unternehmer und Vortragsreisender nach seinem Erfolgsgeheimnis befragt, schildert, wieviel er wann isst? Das ist typisch Alfred Vogel. Bei seinen langjährigen Mitarbeitern und Weggefährten kursieren heute noch viele Geschichten übers Essen bzw. Nicht-Essen. Nach stundenlangen Arbeitssitzungen, wenn die anderen mit sozusagen hängender Zunge und knurrendem Magen darauf warteten, dass man endlich zum Essen gehe, ordnete der Chef eine kurze Pause an, gerade lang genug, um etwas frische Luft zu tanken und eine Frucht zu essen – und weiter ging's mit der Besprechung.

Wenn Alfred Vogel sein «Erfolgsgeheimnis» (S. 14) wenigstens teilweise auf seine Disziplin bei der Ernährung zurückführt – dann bleibt den meisten von uns nur Bewunderung. Denn so viel Kontrolle und Askese sind nicht jedem gegeben! Wer von uns ertappt sich nicht dabei, zur Belohnung etwas Süsses zu essen oder aus Frust mal richtig über den Hunger zu futtern? Und das muss, wenn es nicht zur Gewohnheit wird, gar nicht schädlich sein. Denn wir wissen heute auch, wie wichtig das subjektive Genusserlebnis beim Essen ist. Sich hin und wieder mit einem Lieblingshappen zu «verwöhnen», streichelt nicht nur den Magen, sondern vor allem die Seele. Und da auch das Immunsystem durch freudvolle Erfahrungen in seiner Leistung gestärkt wird, dürfen wir bei kleinen «Ernährungssünden», die auf das Konto «geniessen» verbucht werden können, ruhig mal fünf gerade sein lassen.

Zum Frühlingsbeginn wollen wir unsere Leserinnen und Leser dazu verführen, Spass und Fitness, Genuss und gesunde Ernährung in einen Topf zu werfen: Tischen Sie zur Abwechslung Unkraut-Gerichte auf (S. 10)!

Nachdem Ingrid Schindler als freie Autorin arbeiten wird, habe ich die Chefredaktion der «Gesundheits-Nachrichten» übernommen. Sie, liebe Leserinnen und Leser, kennen mich von vielen Beiträgen in den letzten Jahren gut, und ich hoffe, Sie schenken mir und meinem Redaktionskollegen Clemens Umbricht weiterhin Ihr Vertrauen.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder