

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 11: Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Zehnder, 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:** 25.01.2026

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

# INHALT

<b>DER NATUR AUF DER SPUR ..</b>	<b>4</b>
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Die nächste Erkältung kommt bestimmt.....	6
<b>PFLANZENPORTRÄT</b>	
Kraft-Knolle: Kartoffel .....	10
<b>ANTIBIOTIKA (2)</b>	
Was die Natur bietet.....	15
<b>FESTHALTE-THERAPIE</b>	
Interview mit Jirina Prekop.....	18
<b>DIE PRAKТИSCHE SEITE .....</b>	<b>22</b>
<b>BILD DES MONATS .....</b>	<b>23</b>
<b>DER KLEINE TIERARZT</b>	
Gesund durch den Winter .....	24
<b>NÜSSE</b>	
Mandeln, süß und bitter..	26
<b>AUF DEM SPEISEPLAN</b>	
Endivie .....	29
<b>ALFRED VOGEL</b>	
von Datteln und natürlicher Süsse .....	30
<b>LESERPOST .....</b>	<b>32</b>
<b>LESERFORUM</b>	
Erfahrungsberichte und neue Anfragen .....	34
<b>BLICK IN DIE SCHWEIZ .....</b>	<b>36</b>

**DIE GN IM INTERNET:**  
<http://www.verlag-avogel.ch>

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

In *Vom Winde verweht* ruft Scarlett O'Hara verzweifelt: «Und wenn ich stehlen oder morden müsste – Gott ist mein Zeuge, hungern will ich nie wieder!» Wir, die wir im Wohlstand und Überfluss leben, gebrauchen das Wort Hunger nur noch im Zusammenhang mit Diäten und Fastenkuren.

Obwohl wir alle sicher nicht zu denen gehören, die Nudeln nur mit Hummer und Reis nur mit weissen Trüffeln geniessen, essen wir im Allgemeinen ganz schön raffiniert. Der einfache Hefefladen aus Neapel würde heute niemanden mehr zum Schwärmen verleiten, im Gegenteil: die immer üppiger gewordene Pizza teilt ihren Platz auf der Speisekarte mit den nicht weniger luxuriös zubereiteten Tacos, Enchiladas und Blinis. Die ganze Welt ein Vorrats schrank und ein Schmelziegel dazu.

Überfluss bewirkt nicht selten Überdruss, und so verzeichnen wir beim Kochen und Essen eine neue Sehnsucht nach Einfachheit. Nicht nur verwöhnt sich die High Society neuerdings gern mit Rohkostbuffets, auch wir verspüren ange sichts aufwendiger Gerichte unver sehens einen Riesen appetit auf eine simple Linsensuppe oder luftigen Kartoffel stock (-schnee, -stampf, -püree) mit nichts als einer grossen Portion goldgelber Zwiebelchen.

Der Sehnsucht nach einfachen Speisen zollen wir Tribut mit einem Loblied auf die Kartoffel, die lange Zeit in vielen Ländern die Ärmsten der Armen vor Hunger bewahrt hat.

Ob es auch zur «Neuen Einfachheit» gehört, dass die Finger fettig und die Mundwinkel wieder verschmiert sein dürfen? In Anlehnung an *Fastfood*, wird nicht nur schnell gegessen, nein, man darf das auch mit den Fingern tun! *Fingerfood* heisst der letzte Schrei. Wo wir uns doch so gut daran gewöhnt hatten, Hähnchenkeulen mit dem Besteck auf die Knusperhaut zu rücken und Spargeln in mundgerechte Stücke zu schneiden (statt die ganze Stange inklusive Sauce mit tropfenden Fingern über dem Gabelrücken auszubalancieren und ohne Absturz des Ganzen einen Teil abzubeissen). Jetzt heisst es: «Von Hand zu essen, ist die natürlichste und lustvollste Form, seinen Hunger zu stillen!».

Sofern wir überhaupt Hunger haben.

Herzlichst, Ihre