

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 9: Nicht die Bohne schädlich? : Neues über Koffein

## 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:** 02.05.2026

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

## INHALT

- 4** Der Natur auf der Spur
- 6** Thema des Monats  
Nicht die Bohne schädlich?  
Neues über Koffein
- 14** Süsse Rezepte  
Drinks und süsse Speisen  
mit Bambu
- 16** Phytotherapie/Homöo-  
pathie  
Sanfte Medizin für Babys  
und kleine Kinder
- 20** Serie Hormone (9)  
Die Hormone in der Bauch-  
speicheldrüse
- 22** Die praktische Seite
- 23** Bild des Monats
- 24** Kräuter für Frauen  
Wohlbefinden mit  
Heilpflanzen
- 28** Der kleine Tierarzt  
Sind Haustiere gefährliche  
Ansteckungsquellen?
- 30** Baumporträt  
Der Ginkgo
- 32** Auf dem Speiseplan  
Pflirsiche und Nektarinen
- 33** Leserforum  
Erfahrungsberichte und  
neue Anfragen
- 36** Blick in die Welt

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kein Mensch will in der Masse untergehen. Jeder möchte als Persönlichkeit wahrgenommen werden. Das Streben nach eigener «Verwirklichung» hat ein Ausmass erreicht, in dem nicht nur der Individualismus, sondern auch der Egoismus fröhliche Urständ' feiern.

Ist es unter dieser Voraussetzung nicht sehr seltsam, dass wir gleichzeitig versessen sind auf allgemeingültige, einfache Anleitungen und supersimple Rezepte? Gerade auf dem komplexen Gebiet der Gesundheitsvorsorge und der Heilung von Krankheiten halten wir uns mit Vorliebe an Schnell-einfach-billig-Lösungen. Wir lassen denken und sind froh, wenn wir persönlich nicht aktiv werden müssen.

Der Individualismus auf dem Gebiet der Gesundheit besteht normalerweise höchstens darin, dass die eine Person auf die Fussknöchel-Diagnose und die andere auf die Miesmuschel-Therapie schwört (zwar nicht lange, denn bald ist die Nasenflügel-Diagnose und die Pfirsichkern-Therapie en vogue – dann muss man ja als informiertes Individuum rasch umdenken).

Haben Sie schon mal darauf geachtet, dass die sensationellsten Meldungen auf medizinischem Gebiet, die sind, welche unsere Faulheit unterstützen? Bei der Diät X musst Du tun nix, liegst Du unter Gerät B, tut nichts mehr weh, und behandelt Dich Herr Dr. V, wirst Du schön wie ein Pfau.

Mit der Aussage, dass die beiden Grundvoraussetzungen für eine optimale Gesundheitsvorsorge Tag für Tag für Tag in einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und ausreichend Bewegung bestehen – mit dieser Aussage ist kein Blumentopf zu gewinnen. (Und übrigens Gesundheits-Zeitschriftenabos auch nur bei ausgeprägten Individualisten und Selbst-Denkern.)

Viele Gesundheits-Experten meinen, die Ausgewogenheit im gesamten Lebensstil sei der Schlüssel für Wohlbefinden und gute körperliche Verfassung. Ich glaube eher, das Wichtigste ist der Mut. Der Mut, in Sachen Gesundheit immer wieder einen neuen – auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen – Anlauf zu nehmen.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder