

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 8: Gesunder Genuss : Artischocken

## 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  
Die Artischocke –  
Delikatesse für Gaumen  
und Leber
- 12** Therapie  
Was ist Vitalogie?
- 15** Bade-Therapie  
Das Jungebad
- 16** Neurolinguistisches  
Programmieren  
Interview mit  
Dr. Gundl Kutschera
- 20** Gewinn-Spiel, letzter Teil  
Lösungskarte jetzt einsenden
- 22** Praktisches und Wissens-  
wertes
- 23** Bild des Monats
- 24** Vorschulkinder  
Waldkindergarten
- 26** Wellness  
Hotel Schliffkopf im  
Schwarzwald
- 28** Serie/Teil 8  
Phytotherapie und Frisch-  
pflanzenverarbeitung nach  
A. Vogel
- 32** Auf dem Speiseplan  
Feines fürs Picknick
- 33** Leserforum  
Erfahrungsberichte und  
neue Anfragen
- 36** Blick in die Schweiz

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sommerferien: Es ist heiss, Millionen von Ferienhungrigen räkeln sich an den Stränden dieser Welt. Die Sonnenschutz-Faktoren klettern in schwindelerregende Höhen, eine Gesellschaft hat eiskalt auf «Abschalten» geschaltet ... Wer es ihr nicht gleichtut, ist selber schuld. Wer nach den Ferien nicht von einem tollen Urlaub schwärmt und nicht erlebnisgesättigt, kulturbefrachtet, sprachbewandert und sonnengebräunt aus den «schönsten Wochen des Jahres» zurückkehrt, hat irgend etwas falsch gemacht. Lieber Urlaub, mit Verlaub: Ich bin anderer Meinung.

Urlaub sollte das sein, was man nicht braucht und trotzdem hin und wieder macht. Urlaub sollte das Dessert sein, nicht das Hauptmenü, lebens(vielfalt)bereichernd, nicht lebens(einfalt)notwendig. Urlaub sollte nicht für während des Jahres – oder überhaupt – entgangenes Leben entschädigen, und schon gar nicht sollte er der letzte Strohalm vor dem Kollaps sein. Das Leben besteht grösstenteils aus Alltag, also richten wir diesen doch so ein, dass wir dafür nicht zwingend Ersatz brauchen. Dazu gehören wohl alle unvermeidlichen Ödheiten und Routinen, aber auch alle grossen und kleinen Freuden.

Warum ich Ihnen das erzähle? Verstopfte Flughäfen, Staus auf den Strassen nach Süden ... Das auch. Aber eigentlich möchte ich Werbung machen für eine «Urlaubspflanze». Eine köstliche, heilsame Pflanze, auch für den Alltag: Die Artischocke. Sie bildet das Titelthema dieser GN. Den frostempfindlichen Exoten trifft man am Mittelmeer häufig auf Plantagen an. Hingegen stösst man in freier Natur oft auf ihre fast gleich aussehende wilde Schwester, die Kardone. Lesen Sie mehr über zartschmelzende Artischockenherzen und heilkräftige Hüllblätter ab Seite 6.

*Apropos Urlaub:* Vergessen Sie nicht, die Antwortkarte mit dem Lösungswort des Sommer-Kreuzworträtsels abzuschicken. Die vier Wellness-Urlaubswochen, die Sie gewinnen können, haben Sie ja nicht dringend nötig (siehe oben), aber sie täten Ihnen sicher gut, nicht wahr?

Herzlichst (und mit Urlaubsgrüssen), Ihr

*Clemens Gumbrecht*

