

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 9: Mal scharf, mal süss und gesund dazu : Senf

**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:** 03.05.2026

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

## INHALT

- 4 Der Natur auf der Spur**
- 6 Thema des Monats**  
Senf – mal scharf, mal süß und immer gesund
- 11 Gesundheit**  
Entgiften, Entschlacken und Entfetten durch die Schrothkur in Oberstaufen
- 16 Umwelt**  
List, Last und Tücke von Verpackungen
- 20 Ernährung**  
Wellnessbrot von A. Vogel
- 22 Praktisches und Wissenswertes**
- 23 Bild des Monats**
- 24 Therapie**  
Die Feldenkrais-Methode im Interview mit Roger Russell
- 28 Serie/Teil 9**  
Phytotherapie und Frischpflanzenverarbeitung nach A. Vogel
- 32 Auf dem Speiseplan**  
Rezepte aus Griechenland
- 33 Leserforum**  
Erfahrungsberichte und neue Anfragen
- 36 Blick in die Welt**

Titelbild: Oberstaufen im Allgäu

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

In Erwartung des Nachwuchses hat Mama viel gesungen, denn die Vibrationen des mütterlichen Gesangs vermitteln dem Ungeborenen ein Gefühl der Geborgenheit und Harmonie (sagen Wissenschaftler). Die werdende Mama hat selbstverständlich auch penibel auf eine angemessene Ernährung geachtet und, entgegen ihren eigenen Gelüsten, die Omega-3-Fettsäuren im Fisch nicht vergessen, welche die Entwicklung des kindlichen Gehirns und die Lernfähigkeit fördern – man will sich ja schliesslich keine Vorwürfe machen, wenn der Sohn später in Mathe versagt. Man hat sich gekümmert und gesorgt und sich nach pädagogisch wertvollem Holzspielzeug umgesehen, obwohl sich die liebe Kleine nichts sehnlicher wünschte als die neueste Plastikpuppe mit Busen, Glitzer und Flitter. Man hat sich in der Buchhandlung beraten lassen, welches Kinderbuch gut geschrieben und für die durchaus intelligente Achtjährige geeignet sei, doch das Töchterchen las nur das x-te Buch mit der Litanei vom Mädchen und vom Pferd. Man hat versucht, mit vielen guten Argumenten (ein kategorisches «Nein» ist ja sowieso unwürdig) den Zucker- und Süssigkeitenkonsum einzuschränken – nur um zu hören, dass die Mutti von Schulkamerad Stefan sooo lieb sei (Kuchen gabs, Bonbons und Eiscreme!). Man hat sich täglich Gedanken gemacht, wie die Familie bekömmlich und gesund zu ernähren sei – doch leider traf man damit nie den Geschmack des Sprösslings, denn sein Lieblingsgericht war und blieb: Hamburger, Pommes und Mayo! Man hat viele Jahre darauf geachtet, dass, wenn Fernsehen schon sein muss, nur pädagogisch Wertvolles auf die Mattscheibe kommt – um dann hinten herum zu hören, dass das eigene Kind dabei war, als eine Gruppe von 13-jährigen heimlich einen Horror-Psychoterror-Streifen geguckt hat. Getröstet wird man dabei nur von der Tatsache, dass das «Prinzip Hoffnung» heilend wirkt und eine ordentliche Portion Optimismus (ob begründet oder unbegründet) ausgesprochen gesund ist (sagen Wissenschaftler).



Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder