

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 7-8: Milch : Pro und Kontra

## 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:** 20.02.2026

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

### Schmetterling des Monats

3

Zebrafalter (Heliconius charitonius) • Gastpflanze: Passionsblume • Lebenserwartung: 2 bis 3 Monate

### Editorial

5

### Aktuelles und Wissenswertes

6

- Vorsicht bei ausländischem Keramikgeschirr
- Stress greift das Zahnfleisch an
- Gratis-Ratgeber «Schule» (Schweiz)
- Warnung vor AFA-Algen
- Buchtipp: «Haferwurzel und Feuerblume»
- Wertvolle Substanz im Rotwein
- Verdauungshilfe Tee statt Schnaps
- Ökobaumaterial vom Acker
- Freiburger Phytotherapietage 2002
- Allergien durch feuchte Toilettentücher?
- Geburtsschmerz und Stimme
- Einmal Sport pro Woche genügt ab 70
- Heilpflanze: Kirsche

### Jubiläumsjahr «100 Jahre A. Vogel»

10

### Thema des Monats

12

Zu allen Zeiten wurde Milch getrunken und wurden Milchprodukte gegessen, doch noch nie war die Auswahl an weissen, gelben und bunten Erzeugnissen der Milchwirtschaft so gross wie heute. Dabei laufen diejenigen, die Milch für ein natürliches und gesundes Lebensmittel halten, Gefahr, dass diese Qualitäten zugunsten immer grösserer Haltbarkeit und immer ausgeklügelterer Zusätze (probiotische Bakterien z.B.) ins Hintertreffen geraten.

### Ganzheitliche Medizin in Indien

20

Aus Begeisterung zur A.Vogel-Philosophie gab die Ärztin Dr. Nalini Batra ihre Praxis, in der sie 25 Jahre lang Patienten behandelt hatte, auf und kümmerte sich nur noch um ihre Heilmittelfirma. (Abb.:Meeting des Aussendienstes)



### Pflanzenhormone und Wechseljahre

22

Phytoöstrogene sind natürliche, in Pflanzen vorkommende Substanzen, die in ihrer chemischen Struktur den körpereigenen Östrogenen ähnlich sind. Sie können helfen, die typischen Wechseljahrsbeschwerden zu lindern.

### Das Programm des Jubiläumsfests

26

Kommen Sie nach Teufen im schönen Appenzellerland und feiern Sie mit! Von unserem österreichischen Gast Prof. Hademar Bankhofer über DRS-Moderator Ruedi Josuran, Poeten und andere Prominente bis zur Appenzeller Frauestrichmusig jagt ein Programm-Höhepunkt den anderen!

### Hakomi-Therapie

28

Die Therapie mit dem indianischen Namen zählt zu den Psychotherapien, zeichnet sich aber dadurch aus, dass der Körper mit einbezogen wird.

### Auf dem Speiseplan

32

Knuspriges, Pikantes, Süßes und Spritziges zum Vorbereiten und Geniessen im Garten, auf dem Balkon oder beim Picknick.

### Leserforum

33

- Morbus Sudeck
- Zysten in der Brust
- Neue Anfragen

### News/Impressum

36

- Luftreiniger: gegen welche Allergien nutzen sie?

### GN-Themen im September

Wie es mir bei den Weight Watchers erging

Magnetfeldtherapie

Makula-Degeneration

Pflanzenporträt: Sellerie

Rügener Kreidetherapie