

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 3: Keine Angst vorm Fett?

## 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:** 23.01.2026

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

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Bild des Monats</b>  | <b>3</b>  |
| Huflattich (Tussilago farfara)  |           |
| <b>Editorial</b>  | <b>5</b>  |
| <b>Aktuelles und Wissenswertes</b>  | <b>6</b>  |
| - Komplementärmedizin für Ärzte<br>- Beratung für Krebspatienten, Freiburg (D)<br>- Neue Bandscheibenkrankheit entdeckt<br>- Dagmar Herzog-Seminare in Zürich<br>- Weiterbildung zur Wickelfachkraft<br>- Hat uns das noch gefehlt? Rotwein-Pille und Anti-Aging-Bier<br>- Verwirrung: Folge einer kranken Schilddrüse?<br>- Probleme im Schlaf lösen<br>- Lernen vergrössert das (erwachsene) Gehirn<br>- Arzneipflanze des Jahres: Pfefferminze |           |
| <b>Thema des Monats</b>   | <b>10</b> |
| Zwar macht es fett, aber wir brauchen Fett. Darüber, wieviel und welches Fett wir benötigen, herrscht grosse Unsicherheit. Legen Sie das Fett, das Sie täglich verbrauchen, auf die Goldwaage – Sie werden reicher an Gesundheit und ärmer an Kilos.  |           |
| <b>Nia – Fitness im Trend</b>   | <b>18</b> |
| Die neue Fitness-Strategie Nia, eine Mischung aus östlichen und westlichen Tanzformen, Sportarten und Körpertherapien, begeistert immer mehr Menschen, die Freude an Bewegung, Musik und Rhythmus haben.  |           |
|    |           |
| <b>Jung bleiben, auch wenn man älter wird</b>   | <b>24</b> |
| Dr. Marianne Koch (72), die frühere Film- und TV-Schauspielerin, hat mit 40 Jahren ihr unterbrochenes Medizinstudium wieder aufgenommen. Sie weiss, von was sie spricht, wenn sie vom Alter redet, und sie hat viele gute Tipps, wie man «intelligent» älter wird.  |           |
| <b>Wenn Angst zum Hindernis wird</b>  | <b>28</b> |
| «Normale» Angst hat eine Schutzfunktion. Unbegründete und unkontrollierbare Ängste erschweren den Alltag und machen krank. NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) verspricht, schwere Ängste in kurzer Zeit abzubauen.  |           |
| <b>Fasten-Wandern</b>   | <b>30</b> |
| Wandern und Fasten ist die ideale Kombination für alle, die die Natur lieben und im Kreise Gleichgesinnter «Ballast» loswerden möchten.   |           |
| <b>A. Vogel Rheuma-Workshop in Roggwil</b>  | <b>31</b> |
| Melden Sie sich für einen lehr- und abwechslungsreichen Rheuma-Tag am Bodensee an.  |           |
| <b>A. Vogel Tageskurs «Learning by doing»</b>   | <b>31</b> |
| Begegnen Sie der Welt und der Philosophie Alfred Vogels in Teufen im Appenzellerland.   |           |
| <b>Gesundheitsforum</b>   | <b>32</b> |
| Expertin (am Telefon) Gabriela Schnückel  |           |
| <b>Was? Warum? Wie?</b>   | <b>32</b> |
| Wenn der Körper unter Wassermangel leidet   |           |
| <b>Leserforum</b>   | <b>33</b> |
| Knollennase (Rhinophym) / Händekribbeln   |           |
| <b>News/Impressum</b>   | <b>36</b> |
| Kitlanyang-Schule in Südafrika  |           |
| <b>Zum Sammeln: Die A. Vogel Naturküche</b>   |           |
| Snacks mit Käse   |           |
| <b>GN-Themen im nächsten Monat</b>  |           |
| Das grosse Gähnen – Die besten Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit   |           |
| Bioenergetik: Der Körper als Tagebuch der Seele?  |           |
| Reif für die Insel – Bewegungstherapie auf Usedom   |           |