Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 3: Keine Angst vorm Fett?

Rubrik: Was? Warum? Wie?

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: 07.01.2026

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

Das A.Vogel Gesundheitsforum

In dieser Rubrik begegnen Sie, wie Sie wissen, den Experten am Telefon des Gesundheitsforums. Die Heilpraktikerin Gabriela Schnückel ist auch Fachfrau in Sachen «Frühjahrsputz».

Wie immer steht auch dieses Jahr wieder der Frühlingsputz auf dem Programm. Jede Ecke und Nische wird sorgsam erforscht und gereinigt. Vor lauter Eifer vergessen wir immer wieder, auch bei uns sozusagen aufzuräumen. Hat unser Körper nicht auch verdient, dass wir nach ihm schauen und vom Ballast befreien? Überall in den Zeitschriften wird Reklame gemacht für Frühjahrskuren, wobei da das Augenmerk eher auf dem Fettverlust liegt, nicht aber auf einem gesunden und widerstandsfähigen Organismus. Lassen wir unsere Organe doch auch mal Urlaub machen, die haben es sicherlich verdient. Damit dies aber auch ohne gesundheitlichen Schaden vonstatten geht, empfiehlt sich die altbewährte A. Vogel-Kur. In der Praxis erlebe ich immer wieder Verbesserungen von Blutdruckwerten, Verdauung etc. Man nimmt alles wieder viel bewusster wahr und setzt auf einmal andere Prioritäten. In einer meiner Fastengruppen kam eine Patientin mit der seltsamen Frage, was sie jetzt machen solle mit der vielen freien Zeit, die ihr nun zur Verfügung stehe? Mein Vorschlag ist, sich in dieser Zeit mal wieder um sein seelisches Gleichgewicht zu bemühen, sich selbst zu verwöhnen, den Augenblick wieder zu geniessen. Wir möchten zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und geben Ihnen gerne Auskunft über die A. Vogel-Kur.

Übrigens, wie vielseitig unsere Produkte sind, zeigt diese kleine Geschichte von einer älteren Dame, der beim Backen der Honig ausging und ohne zu überlegen den Santasapinasirup als Ersatz wählte: «Jetzt ist das Gebäck auch noch gesund». Na, dann guten Appetit!

• G. Schnückel

Wasser ist nicht zum Waschen, sondern zum Trinken da. Allzu oft vergessen wir, dass unser Körper zu zwei Dritteln aus Wasser besteht und jeden Tag etwa zweieinhalb bis drei Liter des Körperwassers «verbraucht», ausscheidet. Diese Menge müsste eigentlich täglich wieder ersetzt werden. Doch nur wenige machen das tatsächlich. Da die meisten Menschen zu wenig trinken, leidet der Körper relativ schnell unter Wassermangel: Das Blut wird dickflüssig, der Stoffwechsel träge, der Urin dunkelgelb. Wasser ist das Lösungs- und Transportmittel, das die Zellen mit Nähr- und Mineralstoffen versorgt und Giftstoffe (Schlacken) über die Nieren ausspült. Der

Wassermangel

im Körper wird auch Dehydrierung genannt. Bevor der Mund trocken wird, entsteht schon eine Reihe anderer Unpässlichkeiten und Beschwerden. Erste Symptome für eine Dehydrierung sind Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, graue Haut und Verstopfung. Die Dickflüssigkeit des Blutes und die schleppende Versorgung mit Vitalstoffen beeinträchtigt ungeahnt viele Körperfunktionen. Man muss nicht so weit gehen wie der iranisch-amerikanische Arzt Batmanghelidj, der behauptet «Sie sind nicht krank, Sie sind durstig» und der u.a. Asthma, Allergien, Diabetes, Bluthochdruck und Depressionen mit Wasser heilen will, um einzusehen wie wichtig klares, reines, gutes Wasser für unsere Gesundheit ist. Die Empfehlung, täglich 2 bis 3 Liter Wasser zu trinken, fällt bei Älteren auf dürren Boden, weil diese kaum noch Durst empfinden, und bei Jüngeren gedeiht der Rat nicht, weil sie glauben, mit Kaffee, Limo, Cola oder Bier genug Flüssigkeit aufzunehmen. Viele Menschen im mittleren und höheren Alter interessieren sich für Anti-Aging: Versuchen Sie es mal über längere Zeit mit Wasser als «Jungbrunnen»! Sie werden überrascht sein, wie vital und schwungvoll Sie sich fühlen.

• IZR