

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 4: Adieu Frühjahrsmüdigkeit!

## **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:** 24.12.2025

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



## Bild des Monats 3

Gewöhnliches Alpenglöckchen  
(Soldanella alpina); Blume des Jahres 2004

## Editorial 5

## Aktuelles und Wissenswertes 6

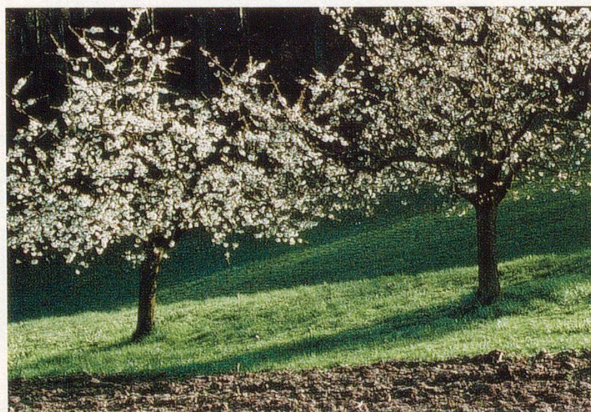
- A. Vogel im Strohhaus Kölleken
- Hunde helfen beim Lesenlernen
- Medikamente – dreimal täglich
- «Gutes» Cholesterin
- Deutsche gehen kaum zu Fuss
- Buchtipp: Anti-Aging ohne Hormone
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
- Indianergift bei Narkose
- Kinder machen auch Väter dick
- Leserbrief

## Thema des Monats 10

Das Erwachen der Natur sorgt für Elan und hochfliegende Pläne. Wenn nur die Frühjahrsmüdigkeit nicht wäre! Wie gelingt es uns, in Schwung zu kommen und die Lebensgeister zu optimieren?

## Frühlingserwachen 16

Der Aufbruch der Natur in poetischen Bildern und Versen.



## Bioenergetik 20

Wir stellen eine der weltweit verbreitetsten Therapien vor, die auf Ganzheitlichkeit zielt und die geistige Haltung durch Körpertraining zu beeinflussen sucht. Denn gute wie schlechte Erfahrungen spiegeln sich nicht nur in der Seele, sondern auch im Körper.

## Frühlingszeit – Zeit der Venenpflege 26

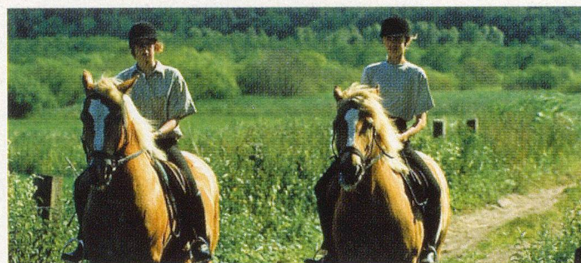
Jetzt zeigt man wieder Bein und bringt so Schönheitsfehler ans Licht, die nicht nur kosmetisch stören, sondern auch Anzeichen für eine Venenschwäche sein können.

## Riesenspass mit Gedächtnistraining 27

Rückblick auf den kleinen GN-Wettbewerb rund um das Wort Echinaforcesirup.

## Vorbeugen mit Lust und Laune 28

Alle wissen, dass Bewegung sein muss, viele tun trotzdem zu wenig. Auf der Ostseeinsel Usedom fällt es leicht, die Freude an der Bewegung (wieder) zu entdecken.



## Gesundheitsforum 32

Expertin (am Telefon) Rahel Saxer

## Leserforum 33

Sehnenscheidenentzündung, krumme Zehen

## News/Impressum 36

Therapeutische Wohngemeinschaft Baldenwil

## Zum Sammeln: Die A. Vogel Naturküche

Frühlingsgerichte

## GN-Themen im nächsten Monat

Ein Löffel für den Papa –  
Wenn Kinder kein Gemüse essen

Wann und warum ins Schlaflabor?

Pflanzenporträt: Fenchel

Heilgymnastik und Atemtherapie: Qi Gong