

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 10: "Ich will nur ganz normal leben"

## 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>**

# Inhalt/Vorschau



## Naturheilkunde & Medizin

Ich will nur normal leben 10

Rheumakranke Kinder und ihre Eltern haben mehr Sorgen und Zukunftsängste als Gesunde. Das Leben mit Rheuma bedeutet Schmerzen, Therapien und manchmal ein Aussenseiter-Dasein.

Fragen an die Rheuma-Fachärztein  
Dr. Jasmin Kümmerle-Deschner

## Natur & Umwelt

Safran stimmt heiter 19

Das einzige Gewürz, das aus einer Blume stammt, hat seit der Antike einen besonderen Ruf als Gold der Küche, Schönheits- und Färbemittel, Aphrodisiakum und Medikament.

## Körper & Seele

Pfui Spinne? 22

Was für einen Sinn hat es, wenn Ekel uns schüttelt?

Editorial

5

Fakten & Tipps

6

Buchtipp

6

Treff & Talk

31

## Ernährung & Genuss

Der (unbändige) Hunger 26

Hunger ist etwas Elementares, ihn zu stillen macht Spass. Der wilde Heißhunger aber macht viele unglücklich – und dick. Wie entsteht Heißhunger und was kann man dagegen tun?

Interview mit der Ernährungsmedizinerin  
Dr. Ute Gola



19

## Nächsten Monat

Walking im Oberstübchen – unser Gehirn  
Schonkost für den Geist  
Pflanzenporträt: Ananas  
Badewanne: kleine Wellnessoase

30

36

37

38



Bild des Monats: Lampionblume (*Physalis alkekengi*)

### Alfred Vogel (1902–1996)

Das Werk Alfred Vogels ist geprägt vom Gedankengut einer in jeder Hinsicht an der Natur orientierten Lebens- und Heilweise. Ein Leben in möglichst weitgehendem Einklang mit dem Schöpfer und der Natur und im Bewusstsein um deren Kräfte ist gleichbedeutend mit wahrer Lebensqualität.

