

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 11: Walking im Oberstübchen

## 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:** 23.02.2026

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

# Inhalt/Vorschau



20

## Naturheilkunde & Medizin

Walking im Oberstübchen 10

Obwohl die Hirnforscher immer weiter in die Geheimnisse dieses komplexen Organs vorstoßen, ist es immer noch so wenig erforscht, dass sich bis heute weder für den Alltag noch für im Gehirn entstehende Krankheiten praktische Lösungen oder Modelle abzeichnen.

## Körper & Seele

Schonkost für den Geist 15

Nachrichtenflut, Datenexplosion, Informationsdschungel – manchmal muss man auch den Geist ausruhen lassen.

Fragen an den Medienexperten Prof. Dr. Süss

## Ernährung & Genuss

Kann man Weisheit löffeln? 20

Gesunde Ernährung ist auch für die geistige Leistungsfähigkeit wichtig. Wundermittel aber gibt es nicht.

Editorial	5
Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Treff & Talk	31

## Natur & Umwelt

Ein Hauch von süßem Süden 24

Ananas schmeckt frisch besonders köstlich. Ist der Inhaltsstoff Bromelain der goldenen tropischen Frucht das «Schweizermesser der Naturheilkunde»?

## Lebensfreude & Wellness

Gehen wir baden! 27

Eine simple Badewanne kann eine kleine Wellnessoase zuhause sein – mit Düften, Kerzenlicht und entspannenden oder erfrischenden Essenzen.



27

## Nächsten Monat

Heilen mit Honig  
Migräne – ganzheitlich behandeln  
Eisfinger und Gletscherfüsse  
Nüsse knacken – von Cashew bis Pecan

Markt & Infos	30
Impressum	36
Leser werben Leser	37
Anzeigen & Adressen	38



Bild des Monats: Bienenragwurz (*Ophrys apifera*)

### 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.

