

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 2: Rheuma und Ernährung

## 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:** 22.02.2026

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

# Inhalt/Vorschau



14

## Naturheilkunde & Medizin

- Rheuma: die Rolle der Ernährung 10

Interview mit dem Rheumaspezialisten  
Dr. med. Gunther Hölz.

## Körper & Seele

- Glückspilze und Pechvögel 14

Manche Menschen fühlen sich glücklich und frei, manche als vom Pech Verfolgte.  
Warum steht man auf der Sonnen- oder Schattenseite des Lebens? Welche Rolle spielt die innere Einstellung dabei?

## Lebensfreude & Wellness

- Wellness – Wohlbefinden im Alltag 18

Wellness kann mehr sein als ein Modetrend: Ein ganzheitlicher Begriff von Wohlbefinden und ein Widerstandskonzept gegen den anstrengenden Alltag.

Editorial	5
Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Markt & Infos	30
Treff & Talk	31

## Natur & Umwelt

- Wegwerfprodukte der Natur 22

Ob Herbstlaub, Nadeln, Blütenstaub, Früchte, abgeworfene Geweihe oder verlorene Vogelfedern – in der Natur ist «Abfall» kein Problem.

## Ernährung & Genuss

- Linsen – bunte Früchtchen 27

Rote, grüne und schwarze Linsen sind eiweissreich und bringen Abwechslung in den Speisezettel.



22

## Nächsten Monat

- Besuch auf einer schwedischen  
Gesundheitsfarm  
Die Heilkraft der Alpen  
Pflanzenporträt: Bärlauch

Tageskurse in Teufen	36
Gesundheits-Erlebnistage in Roggwil	37
Impressum	37
Anzeigen & Adressen	38

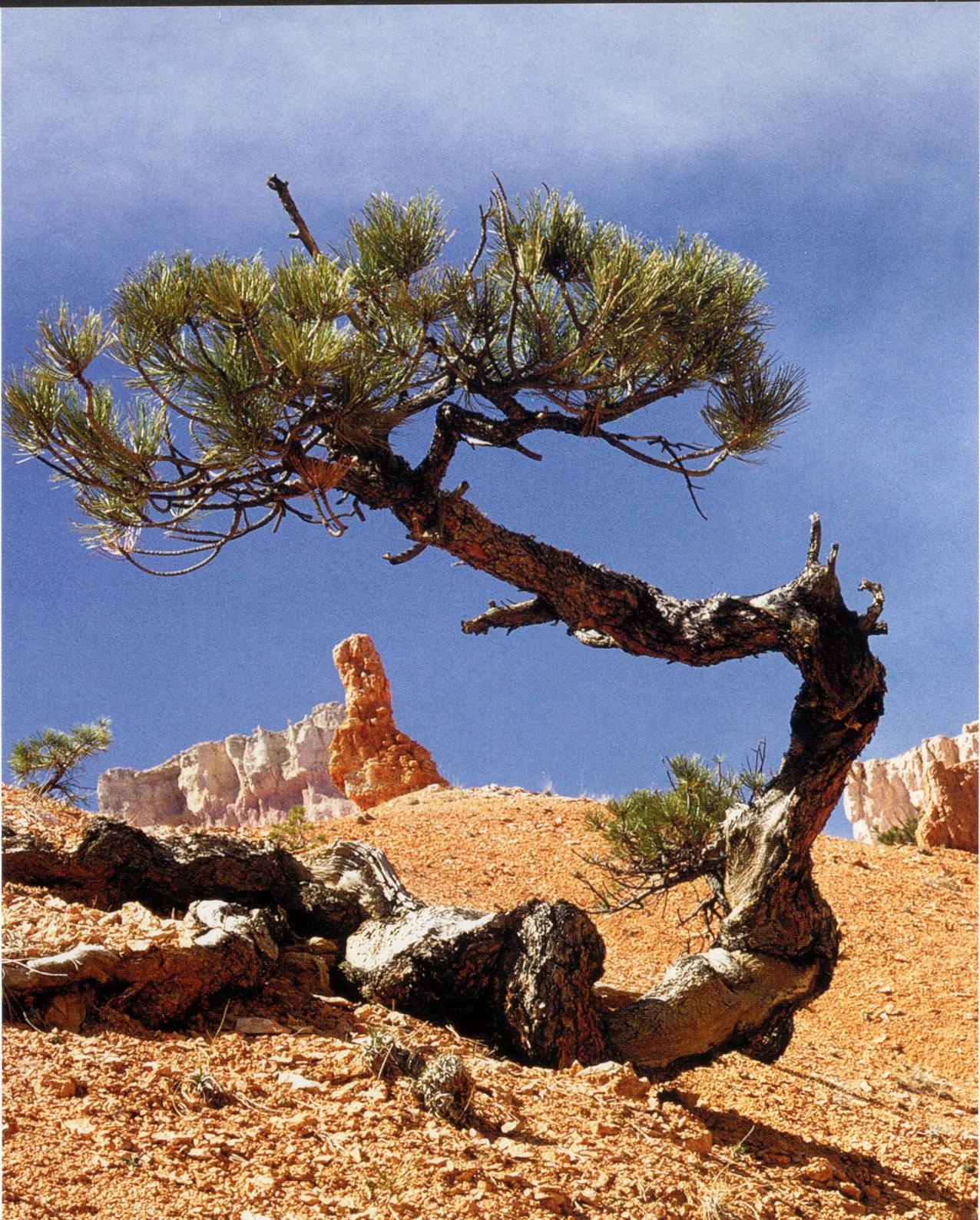


Bild des Monats – (Über-)lebenskünstler: Die Biegsame Kiefer (*Pinus flexilis*)

### 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.

