

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 3: Auf dem Weg zur Gesundheit

## **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:** 24.02.2026

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



## Inhalt/Vorschau



### Naturheilkunde & Medizin

#### Auf dem Weg zur Gesundheit 10

Der neue A. Vogel Gesundheitsweg «Aktiv gegen Rheuma» regt zu Selbstverantwortung und Selbsthilfe bei rheumatischen Erkrankungen an.

### Lebensfreude & Wellness

#### Gesundheit pur in Mittelschweden 14

Individuelle Betreuung und Beratung, Anleitung zur Stressbewältigung, Schwimmen bei Kerzenlicht und Musik – Spezialitäten einer kleinen schwedischen Gesundheitsfarm.

### Ernährung & Genuss

#### Immer der Nase nach 18

Der Bärlauch stellt sich vor: erstes Frühjahrsgemüse, wirksames Heilkraut und blutreinigender Helfer bei der Frühjahrskur.

Editorial	5
Fakten & Tipps	6
Buchtipps	6
Markt & Infos	30

### Körper & Seele

#### Jin shin jyutsu 22

Einfache Selbsthilfe bei Verspannungen, Schmerz, Disharmonie: die japanische Kunst der Entspannung mit den eigenen Händen.

### Natur & Umwelt

#### Wasser und Luft: Heilkraft der Alpen 26

Bade-, Trink-, Luft- und Höhenkuren: die Alpen als «Therapielandschaft».



### Nächsten Monat

Nordic Walking  
Wandern zwischen Alpenblumen  
Ganzheitliche Zahnmedizin

Treff & Talk	31
Impressum	36
Anzeigen & Adressen	38





Bild des Monats – (Über-)lebenskünstler: Alpen-Mannsschild (*Androsace alpina*)

### 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.

