

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 7-8: Verstopfung : muss das sein?

## 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](#)

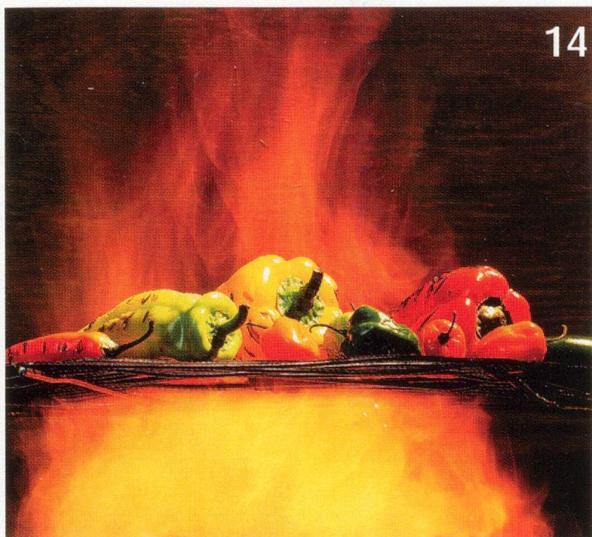
### Terms of use

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:** 21.02.2026

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

# Inhalt/Vorschau



14

## Naturheilkunde & Medizin

- Verstopfung – muss das sein? 10

Verstopfung schafft Verdruss. Ballaststoffe und Bewegung helfen in den meisten Fällen.

## Ernährung & Genuss

- Gemüse auf dem Grill 14

Bunte Delikatessen für laue Sommerabende.

- Goldgelbe Gesundheitsquelle 27

Ein kleines Bier ist auch als gesundes Nahrungsmittel geeignet.

## Lebensfreude & Wellness

- Fitness mit Körpergefühl 17

Übungen nach Joseph Pilates machen fit und stützen die Wirbelsäule.

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

## Natur & Umwelt

- Vogel-Inspiration 20

Fröhlich, romantisch, melancholisch – Vogelgesänge begleiten und beflügeln die Menschen.

## Körper & Seele

- Krank an freien Tagen 24

Sich zu entspannen, kann ziemlich schwierig sein. Manch fleißiger Mensch wird an arbeitsfreien Tagen regelrecht krank.



20

## Nächsten Monat

Biokinematik – eine neue Form der

Schmerztherapie

Quinoa – das Inkakorn

Pflanzenporträt: Wundklee

Sommerrätsel	35
Impressum	37
Anzeigen & Adressen	39



**Bild des Monats – (Über-)lebenskünstler:** Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) schickt seine Samen weit in alle Welt.

### 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.

