

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 8: **Ein Virus namens Herpes**

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR.....4

THEMA DES MONATS

Einmal Herpes, immer Herpes? 6

HAUTPFLEGE

Cellulite10

THERAPIE

Thalasso: Seeklima und Meerwasser14

BLÄHUNGEN

Lästig, aber meistens harmlos16

BROT

Gesunde Nährstoffe aus dem Holzofen18

DIE PRAKTISCHE SEITE22

BILD DES MONATS23

SERIE: SPORTVERLETZUNGEN III

Bluterguss, Krampf, Zerrung, Riss..... 24

FAIRER HANDEL

Max Havelaar - fair und erfolgreich27

SEEROSEN

Anmutige Nymphen30

AUF DEM SPEISEPLAN

Zucchini32

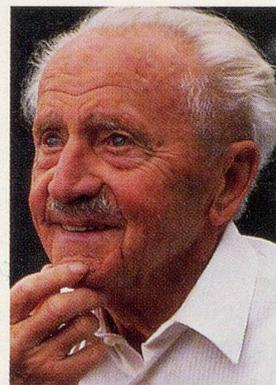
LESERFORUM

Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum33

BLICK IN DIE SCHWEIZ.....36

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sicher bestreitet kein Fachkenner, dass Weissbrot leichter und schneller verdaut wird und somit dem Körper weniger Arbeit gibt als Vollkornbrot. Wir sind ja auch alle davon überzeugt, dass gekochtes, ja sogar aus dem Wasser gezogenes Gemüse leichter verdaulich ist als Rohgemüse. Aber trotz dieser Feststellung isst man Rohgemüse in Salatform, und zwar, weil es einen wesentlich höheren Gehalt an Nähr- und Vitalstoffen, also an Fermenten und Vitaminen besitzt, als wenn es gekocht wird. - Genauso verhält es sich mit einem Brot aus dem vollen Korn. All die vielen Fermente, die es enthält, sind vor allem für Knochen, Zähne und Drüsen äusserst wichtig, weshalb aufgeklärte Menschen in der Regel das Vollkornbrot vorziehen. Bestimmt ist es angebracht, dass der Körper etwas Mehrarbeit leistet, wenn dadurch doch so grosse Vorteile erwirkt werden.



Einer der Einwände, der vielfach als Entschuldigung dient, um gleichwohl dem Weissbrot huldigen zu können, ist die Feststellung, dass Zellulose doch unverdaulich sei. Aber gerade diese ist als Darmbürste bei uns zivilisierten Menschen nötig, denn dadurch kann die Darmtätigkeit gut angeregt werden. Naturvölker, die reichlich Ballaststoffe einnehmen, kennen keine Verstopfung, während bei uns viele Menschen an Darmträgheit leiden.

Schon längere Zeit sind auch die Laibbrote aus dem vollen Korn in der Schweiz bekannt und beim Kenner sehr geschätzt. Von den vielen Herstellern ist es einigen gelungen, ein wirklich feines Vollkornbrot herauszugeben. Darunter hat sich auch unser Flockenbrot grosse Beliebtheit erworben, denn unter den sieben Vollwertbrotspezialitäten hat es in der Schweiz den weitaus grössten Umsatz erreicht. Auch in Holland hat sich Vogels Flockenbrot eingeführt. Sogar in Australien zählt das Vogelbrot zu den meist gegessenen des ganzen Kontinents.*

Aus Gesundheits-Nachrichten, Januar 1961

Herzlichst, Ihr

Alfred Vogel
Dr. h.c. A. Vogel

* Alfred Vogel hat seit den 50er Jahren mehrere Sorten Vollkornbrot kreiert, die sich in Australien und Neuseeland bis zum heutigen Tag grosser Beliebtheit erfreuen. Lange hat er dann an der Entwicklung des haltbaren Knusperbrot «Risopan» gearbeitet, das heute noch erhältlich ist.