

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 10: **In den Augen den körperlichen Zustand ergründen**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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
Augendiagnostik6

SPORT
Natürliche Leistungs-
steigerung.....10

**ERNÄHRUNG & VERANT-
WORTUNG**
Die Nahrungsmittel-
pyramide12

BEI UNS ZU GAST
Dr. med. Klemens Brüh-
wiler, Phytotherapeut ... 16

**GESUND DURCH DEN
OKTOBER18**

BILD DES MONATS19

UMFELD
UV-Strahlung von
Halogenlampen20

NATÜRLICHES HEILEN
Was ist Endometriose ...22

UMWELT
Japanisches Elefantengras
als Isolationsmaterial25

LESERFORUM
Selbsthilfeforum und
Erfahrungsberichte26

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ich möchte die vorliegende Oktobernummer unseres Heftes, bereits das sechste Mal übrigens in der erweiterten und farbigeren Fassung, mit einer alten, überlieferten Legende beginnen: «Der König sendet seinen Sohn nach Ägyptenland mit dem Auftrag, dort eine Perle zu holen, die in einem von Drachen bewachten tiefen Brunnen liegt. Doch die Ägypter umgarnten den Königssohn mit ihren Listen. 'Da ich von ihrer Speise, die sie mir boten, ass, da war's, dass ich die Eltern und auch mein Ziel vergass, dass ich vergass die Perle, um die man mich gesandt, dass ich sie heimwärts bringe aus dem Ägyptenland. Ich diene ihren Herrschern und lag in tiefem Bann. Das hatte mir die Speise und ihre List getan.' Die Eltern aber wussten, was mit ihrem Sohne geschah. Sie sandten ihm einen Brief, der ihm alles wieder in Erinnerung brachte, seine Herkunft und das Ziel seiner Sendung. Da schläfernte er mit Liedern und zauberstarken Namen den zischenden Drachen ein, holte die Perle und kehrte heim in sein Königreich.»

Nicht zufällig hat sich der Zürcher Arzt und Ernährungstherapeut Dr. M. Bircher-Benner, dessen Gedankengut ich immer vollumfänglich unterstützte, in seinem 1935 erschienenen Buch „Fragen des Lebens und der Gesundheit“ dieses Gleichnisses bedient, um die Leserschaft auf die aktuelle Ernährungssituation aufmerksam zu machen. Heute, Jahrzehnte später, sind naturnahe Ernährungs-, Lebens- und Heilweisen zwar Begriffe, mit denen weite Bevölkerungskreise vertraut sind. Und doch scheinen wir seit den Dreissigerjahren, als auch ich mein erstes Buch schrieb („Die Nahrung als Heilfaktor“, 1992 erstmals wieder veröffentlicht), noch viel stärker den Umgarnungskünsten und Listen der Hersteller denaturierter, raffinierter Nahrungsmittel erlegen zu sein.

Echter Fortschritt in Lebensqualität und Menschenwürde hiesse nun, aus dem «tiefen Bann», wie wir ihn in der Legende beschrieben sehen, aufzuwachen und uns dadurch der verlorenen Perle erst wieder richtig bewusst zu werden. Weitgehend verloren gegangen sind nämlich Werte wie Bescheidenheit, Einfachheit, Verzicht - und letztlich Vertrauen darauf, dass die unveränderlichen und ewig gültigen Naturgesetze ihre Richtigkeit nicht eingebüsst haben.

Herzlichst, Ihr

W. Vogel

