

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 4: **Ohne Zucker ist das Leben doppelt süss**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR4

THEMA DES MONATS

Muss es immer Zucker sein?6

NATURHEILKUNDE

Der Kräuterpfarrer und Wasserdoktor Kneipp ..13

SERIE

Ohne Vitamin E geht nichts mehr16

DIE PRAKTISCHE SEITE IM

APRIL18

BILD DES MONATS19

MANUELLE MEDIZIN

Die «Knochensetzer» rücken alles zurecht.....20

WETTERFÜHLIGKEIT

Wenn der Föhn uns plagt.....23

PFLANZENHEILKUNDE

Die Heilkraft der Frischpflanzen.....26

LESERFORUM

Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum ...28

BLICK IN DIE WELT31

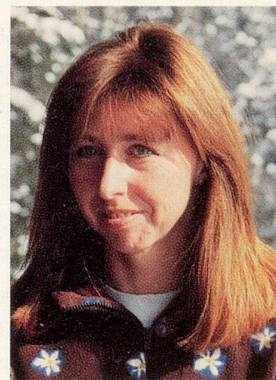
Liebe Leserinnen, liebe Leser

Unsere Zeit steht unter der Last schwerer Krankheiten, die wir Zivilisationskrankheiten nennen. Die Frage haben wir uns schon oft gestellt, warum gerade hochzivilisierte Länder, wie die Schweiz oder Deutschland, von Krebs, Herzinfarkt, Rheuma oder Diabetes heimgesucht werden.

Zivilisation hat etwas mit Verfeinerung, Kultur und Weiterentwicklung zu tun, was ja eigentlich etwas Positives bedeutet. Wir haben es zu etwas gebracht und ernähren uns dementsprechend «verfeinert», wobei wir uns immer mehr vom Ursprünglichen und Natürlichen entfernt haben. Je zivilisierter und kultivierter, desto denaturierter und dekadenter, möchte man fast sagen. Und da ist was dran!

Unsere Nahrung und unsere Essgewohnheiten unterscheiden sich längst himmelweit von denen der Naturvölker. Wir nehmen in der Regel Nahrung zu uns, die in Fabriken be- oder verarbeitet worden ist. Dass wir die in den letzten 50 bis 100 Jahren vollzogene Wende in unserem Essverhalten nicht gut verdauen, davon zeugen die sogenannten Zivilisationskrankheiten. Früher konnte man sich die Fleischmengen von heute einfach nicht leisten - und das war auch ernährungsphysiologisch gut so. Genauso steht es mit dem Zucker. Die Unmengen an Süßem, denen wir heute ausgesetzt sind, waren für unsere Vorfahren bestenfalls Wunschtraum, niemals aber Wirklichkeit. So lässt sich dies mit vielen Nahrungs- und Genussmitteln fortsetzen.

Im Verlauf von zwei Generationen kann unser Körper die Fleisch- und Zuckerberge, Alkohol- und Nikotinmassen, Umweltgifte und was sonst noch alles auf uns einschlägt, nicht bewältigen: er wehrt sich. Was zu tun ist, liegt auf der Hand: zurück zum Natürlichen und Einfachen. Zumindest im Bereich der Ernährung können wir etwas Gutes für uns tun, um nicht den nur scheinbar schönen Seiten der Zivilisation zu erliegen, und das bedeutet im Hinblick auf unser Monatsthema: sowenig Zucker wie möglich. Womit schon ein guter Anfang gemacht wäre.



Herzlichst, Ihre

Hybrid Schindler