

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 1: Die Gute-Laune-Dosis : Jod

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.02.2025

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



# INHALT

**DER NATUR AUF DER SPUR....4**

**THEMA DES MONATS**

Schilddrüse und Jod.....6  
Gesetzliche Jodprophylaxe für Deutschland? ..10

**NATÜRLICH GESUND**

20 Tips gegen  
Sodbrennen .....12

**LEBEN IM ALTERSHEIM**

Der Sonnengarten in  
Hombrechtikon .....14

**SERIE**

Natrium .....18

**PFLANZENPORTRÄT**

Feigen .....20

**DIE PRAKTISCHE SEITE .....22**

**BILD DES MONATS .....23**

**DER KLEINE TIERARZT**

Haarbalgmilben bei  
Hunden.....24

**ALTERNATIVE HEILWEISEN**

Cranio-Sacral-Therapie 26

**AUF DEM SPEISEPLAN**

Gerste .....29

**EIN FOTOGRAF AUF TOURNEE**

Bruno Blum .....30

**LESERFORUM**

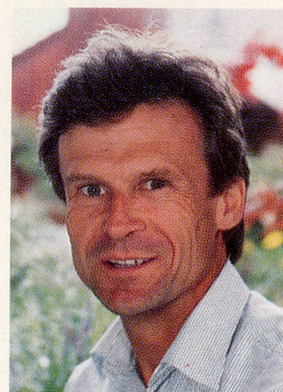
Erfahrungsberichte und  
neue Anfragen .....32

Wettbewerbs-  
Gewinner.....35

**BLICK IN DIE WELT .....36**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Gesunde alte Menschen sind oft einfache Leute, welche die Unebenheiten des Lebens mit gelassenem Frohsinn überwinden können, ohne lange daran herumzunagen. Sie besitzen einen instinktiven Sinn für das, was ihnen noch möglich ist, zu tun - dafür zeigen sie sich dem Leben gegenüber dankbar. Diese Haltung wiederum verleiht Geist und Körper die notwendige Spannkraft. Aktive alte Menschen legen sich nicht mit 65 Jahren, ausgemustert vom Ernst des Lebens, zur Ruhe, sondern sie widmen sich dank den neugewonnenen Freiheiten auch neuen Aufgaben. Manch einer hat es dabei in bislang ganz ungewohnten Tätigkeiten nochmals zu großer Fertigkeit gebracht.



Wer für alte Menschen kocht, der achte besonders auf vitalstoffreiche, ausgewogene Nahrung. So bekommt dem alten Menschen keineswegs, wie Angehörige und vor allem viele Altersheimköche meinen, nur viel Weichgekochtes, Weißbrot oder sonstwie «Schlabbrig». Er soll keineswegs auf Rohkost verzichten und verträgt diese in der Regel auch. Nur hat die Zubereitung auf seine eingeschränkten Kaumöglichkeiten Rücksicht zu nehmen. Wurzelgemüse, wie beispielsweise Mohrrüben (Rüebli), Randen (Rote Bette) oder Rettiche kann man sehr fein raspeln. Wer dies auch so nicht mehr verträgt, dem können die wichtigen Vitalstoffe in Form der hochwertigen Gemüse- und Fruchtsäfte zugeführt werden.

Zum natürlichen Ablauf jeglichen Lebens gehören Keimen, Wachsen, Aufblühen und Zerfallen. Auch wir Menschen können daran nichts ändern - außer, daß wir es uns selber und unseren alten Mitmenschen wesentlich leichter machen, wenn wir in unserem Innersten den letzten Lebensabschnitt unseres Erdendaseins als ebenso wertvoll und bereichernd annehmen wie die vitaleren Lebensjahre. Einen wichtigen Beitrag dazu leisten neue, menschlichere Altersheimmodelle, von denen wir Ihnen eines ab Seite 14 dieser Nummer vorstellen.

Herzlichst, Ihr

*Zuedi Zuercher*