

**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. 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.](#)

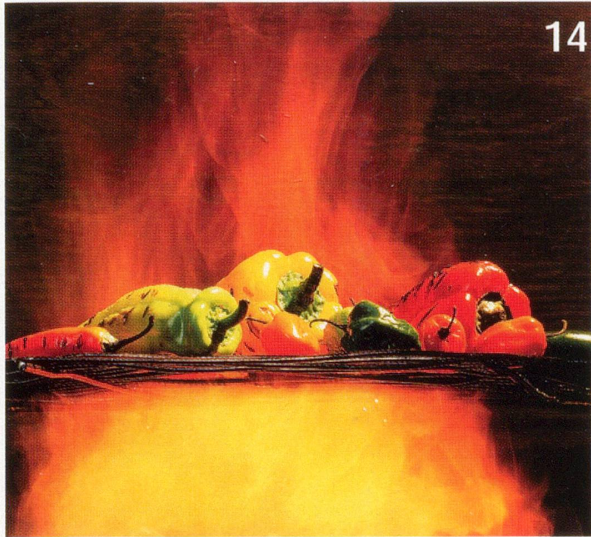
### **Terms of use**

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:** 19.02.2025

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

# Inhalt/Vorschau



## 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.



## 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.

