Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 58 (2001)

Heft: 11: Kalt! : Kälter! : Erkältet?

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

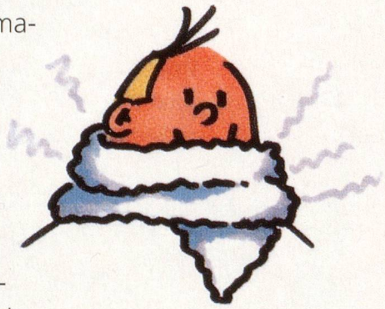
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bild des Monats 3
Goldmelisse oder Indianernessel

Editorial 5

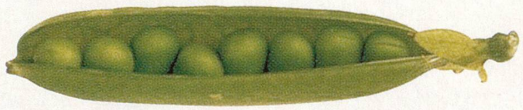
Aktuelles und Wissenswertes 6
- Die Haut im Winter schützen
- Der A. Vogel-Tipp bei Bronchitis
- Immuntraining durch Entspannung
- Sonnenlicht gegen Bluthochdruck
- Gewinner/-innen des GN-Sommerspiels
- Buchtipp: Elternlust – Elternfrust
- Naturheilkundiger Grizzly-Bär
- Qigong bessert Asthma und Bluthochdruck
- Warnung vor Henna-Tattoos
- Shrimps aus China enthalten Antibiotikarückstände
- GESO – Messe in Chur
- Pflanze des Monats: Augentrost

Thema des Monats 10
Im Volksmund heisst es: Erkältungen (grippale Infekte) dauern mit Behandlung eine Woche, ohne Behandlung sieben Tage. Da ist was Wahres dran, denn wenn Husten, Schnupfen & Co einen erst erwischt haben, ist mit Medikamenten nicht mehr viel zu machen. Mit Haus- und Naturheilmitteln kann man die Symptome auf bessere und gesündere Weise lindern. Man sollte sich aber dessen bewusst sein, dass der einzige Schutz gegen die Viruserkrankung in einem starken Immunsystem liegt.



Kinesiologie 19
Im Interview mit der Heilpraktikerin Tina Cetto geht es um die Möglichkeiten der Kinesiologie, Belastungen durch Stress, Narben, Schwermetalle etc. im Körper aufzuspüren, das Austesten von Heilmitteln und die psychologisch-emotionale Begleitung bei der Heilung.

Hülsenfrüchte – besser als im Märchen 23
Schon eine einzige Erbse hat dem zartbesaiteten Prinzesschen die Nacht verdorben. Weit weniger gesellschaftsfähig sind die Beschwerden, die Menschen mit empfindlichem Magen nach dem Genuss von Hülsenfrüchten plagen. Trotzdem sind Hülsenfrüchte nahrhaft, schmackhaft – und gesund.



Nur keine Panik! 28
Angst- bzw. Panikattacken sind nicht, wie manche meinen, ein neumodisches, eingebildetes Leiden. Die GN haben sich bei dem Basler Psychotherapeuten Prof. Dr. Jürgen Margraf erkundigt, was Panikzustände auslöst und was man tun kann, wenn einen die Angst überfällt.

Auf dem Speiseplan 32
Neue Rezepte für alte Gemüse

GN-Seminar-Angebot mit Rüdiger Dahlke 33
Anfang Dezember findet in Heiden im Appenzeller Vorderland ein interessantes viertägiges Seminar mit Dr. Rüdiger Dahlke statt, dem weit über die Grenzen bekannten Arzt und Buchautor.

Leserforum 35
Darmparasiten

A. Vogel intern/Impressum 37

GN-Themen im nächsten Monat

Unter der Lupe: Zitrusfrüchte

Flechten – die unbekannten Winzlinge aus dem Pflanzenreich

Durchblutungsstörungen des Auges

Immer der Nase nach: Düfte und Aromen