

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 11: **Kalt! : Kälter! : Erkältet?**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

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.

Bild des Monats 3

Goldmelisse oder Indianernessel

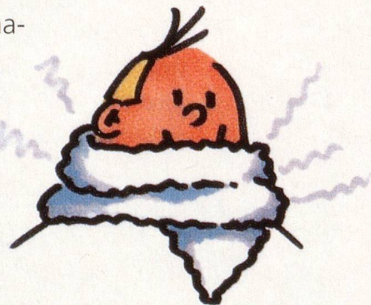
Editorial 5

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 Aus-testen 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 neomodisches, 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 unbekannteren Winzlinge aus dem Pflanzenreich

Durchblutungsstörungen des Auges

Immer der Nase nach: Düfte und Aromen