

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 10: Algen : Energie aus dem Wasser

## **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:** 04.04.2025

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

**Bild des Monats 3**

Alpen-Vergissmeinnicht (*Myosotis alpestris*)

**Editorial 5**

**Aktuelles und Wissenswertes 6**

- Klinische Studie: Fingergelenk-Arthrose
- Diabetes: Magnesium hilft
- Psychotherapieplätze im Internet
- Ginkgo schützt vor Hirnalterung
- Sport trotz Anstrengungsasthma
- Buchtipp: «Das Glück, gesund zu bleiben»
- Jetzt ist wieder Sprossenzeit
- Klebeband gegen Warzen
- Hämorrhoiden: Kamille & Co.
- Walking stärkt die Knochen
- Schlaf, textile Kunst und ein Jubiläum
- Gehirn-Jogging
- Heilpflanze: Mädesüss

**Thema des Monats 10**

Die Welt der Algen ist faszinierend. Einige der Wasserpflanzen sind zart wie Filigrane, andere robust wie Tuae. Manche sind riesig, die meisten nur unter dem Mikroskop zu orten. Wenige sind wunderschön anzuschauen, die Mehrzahl bildet eine farbige Pampe. Wozu Algen brauchbar sind und welche Rolle sie in der menschlichen Ernährung spielen, erfahren Sie in unserem Bericht.



**Was Du heute kannst besorgen ... 18**

... das verschiebe nicht auf morgen, ist eine alte Volksweisheit, die sich besonders Kinder und Jugendliche nicht so gern anhören. Doch auch die Erwachsenen sind nicht davor gefeit, Schwieriges oder Unangenehmes vor sich her zu schieben. Lesen Sie, wie man dem inneren Schweinehund auf die Schliche kommt und sich ihn zum Freund macht.

**Vererbte Depression – gibt es das? 22**

Eine GN-Leserin, die unter dieser Diagnose schrecklich gelitten hat, möchte anderen ihre Erfahrungen mitteilen und ihnen helfen.

**Köstlich-kostbar: Trüffeln 24**

Trüffeln sind ohne jeden Zweifel ein Luxus, den sich nicht jeder leisten kann oder will. Da jedoch in den Restaurants und auf den Märkten verstärkt Trüffeln angeboten werden, ist es sicher vorteilhaft zu wissen, welche Trüffeln man genießt und worauf man achten muss, um nicht hereinzufallen.

**Fit durch den Winter 31**

Wer jetzt seine Abwehrkräfte stärkt, hat gute Chancen gesund durch den Winter zu kommen. Wir offerieren ein Winter-Fit-Paket zu einem Sonderpreis.

**Was? Warum? Wie? 32**

Die etwas andere Medizinrubrik. Diesmal über Nagelkunde.

**Experten des A. Vogel Gesundheitsforums 32**

**Leserforum 33**

**News/Impressum 36**

Bioforce investiert / Ursachen von Ulcus cruris

**Zum Sammeln: Die A. Vogel Naturküche**

Feines mit Äpfeln

**GN-Themen im nächsten Monat**

Homöopathie für Männer

Chronisch verstopfte Stirnhöhlen

Hypochonder

Ein Pflanzenforscher kümmert sich im Alleingang um afrikanische Kinder

Darmkrebs: Was bringt die Vorbeugung?