

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 6: **Besser schlafen mit Duft?**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

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.

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Besser schlafen mit Duft?

Noch nicht im Schlafzimmer anzuwenden, aber ein wissenschaftlicher Beweis für die Wirksamkeit von Düften und der Aromatherapie: Der jasminartige Duft der Gardenie wirkt beruhigend und angstlösend.



10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Fruchtige Königinnen

Goldgelbe Aromabombchen, prallsaftige Zuckerpflaumen – Mirabellen und Reineclauden werden viel zu wenig geschätzt.



13

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Pflege-Tipps für Babyhaut

Mit der richtigen Pflege im ersten Jahr wird Babys empfindliche Haut von Tag zu Tag widerstandsfähiger.



16

NATUR & UMWELT

Wilde Derborence 19

Urtümliche Naturlandschaft, Paradies für Pflanzen und Tiere: das Derborence-Tal im Wallis.

LEBENSFREUDE & WELLNESS

Barfuss wandern 24

Schusters Rappen bleiben zu Hause: Hautnaher Kontakt mit der Natur beim Wandern auf Barfusswegen.

RUBRIKEN

- Fakten & Tipps 6
- Buchtipps 6
- Leserforum/Leserbriefe 31
- Vorschau/Impressum 34
- Anzeigen & Adressen 38



Wasserwelten: Rauschende Fontänen