

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **71 (2014)**

Heft 5: **Runter mit dem Blutdruck**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

### **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.

**NATURHEILKUNDE & MEDIZIN**

## Blutdruck natürlich senken

Bluthochdruck wird oft kaum bemerkt, richtet aber Schaden an: Er belastet Herz und Gefäße und schädigt auf Dauer die Organe. Runter mit dem Druck! lautet die Losung für alle Betroffenen.



**LEBENSFREUDE & WELLNESS**

## Die fitten Alten

Die Zeiten, als die «Alten» sich nur noch schonen sollten, sind vorbei. Im Gegenteil: Sport und Training halten auch im hohen Alter fit – und manch einer vollbringt erstaunliche Höchstleistungen.



**NATUR & UMWELT**

## Giftpflanzen in Wald und Flur

Sokrates reichte man den tödlichen Schierlingsbecher, Hamlets Vater starb an Bilsenkraut. Auf Wiesen und in Wäldern finden sich eine Reihe erstaunlich potenter Giftpflanzen.



**NATURHEILKUNDE & MEDIZIN**

### Wunderbare Faszien 22

Bisher kaum beachtete Strukturen des Bindegewebes weisen überraschende Eigenschaften auf.

**ERNÄHRUNG & GENUSS**

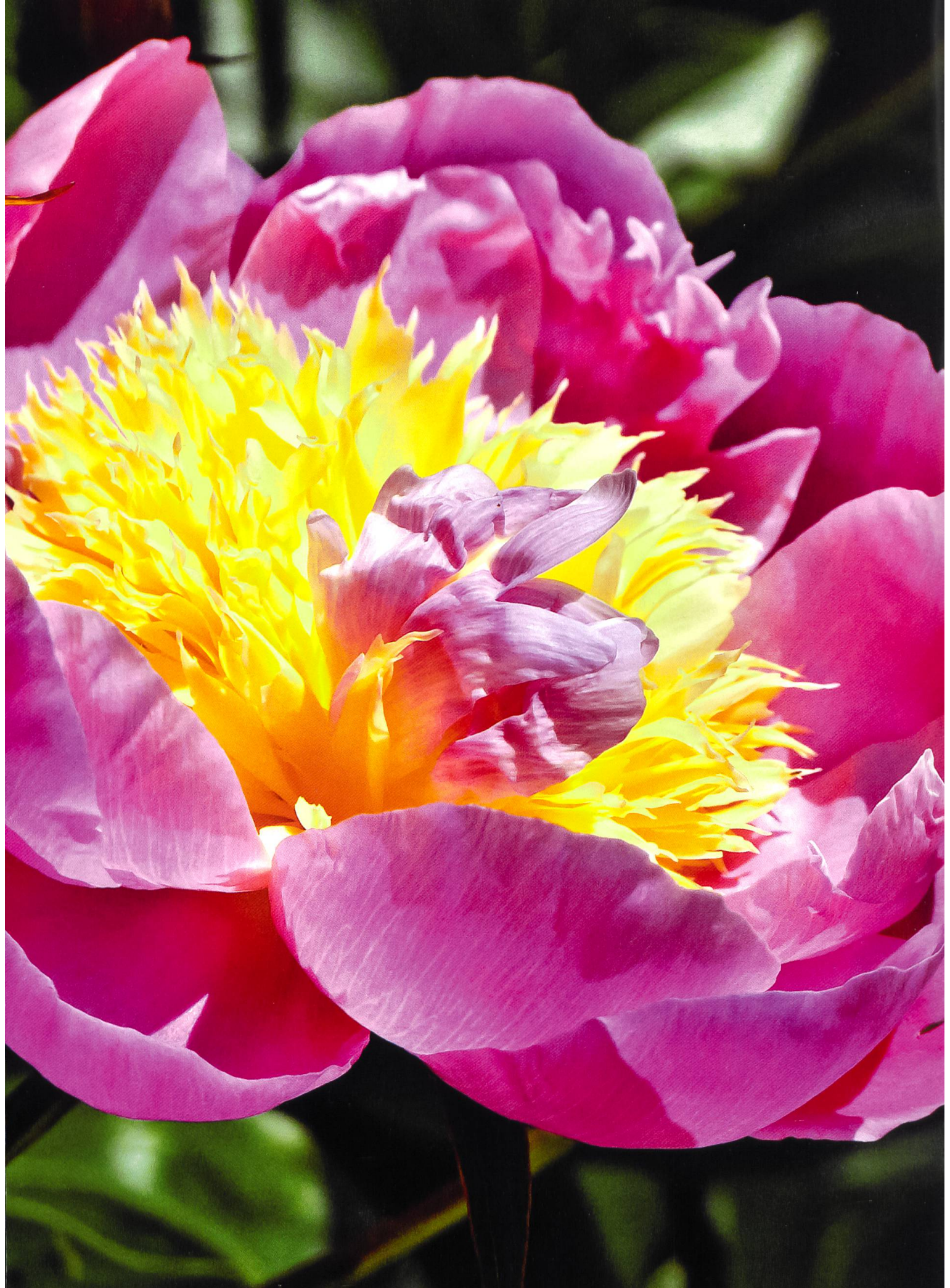
### Unglaublich essbar 26

Essbare Städte bieten ihren Bürgern Obst und Gemüse direkt vom Beet – gratis und als Gemeinschaftsprojekt.

**RUBRIKEN**

Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Leserforum	30
Vorschau/Impressum	34
Anzeigen & Adressen	38





Gefährliche Schönheiten: Päonien oder Pfingstrosen sind sehr beliebte Gartenpflanzen. Nur wenige wissen, dass sie auch schwach giftig sind. Der Verzehr grösserer Mengen führt zu Erbrechen und Durchfall.