

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 12: **Alles Gute für die Nieren**

PDF erstellt am: **11.08.2024**

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

Alles Gute für die Nieren

Einblicke aus der Traditionellen Chinesischen Medizin: Aus ihrer Sicht sind die Nieren «Speicher der Lebensenergie» und stehen mit anderen Organen sowie der Psyche in enger Verbindung.



10

ERNÄHRUNG & GENUSS

Sich das Leben versüßen

... kann man auch ohne Zucker und künstliche Süsstoffe. Für diejenigen, die den Konsum ungesunder Stoffe reduzieren wollen, gibt es natürliche Süsse in etlichen Varianten.

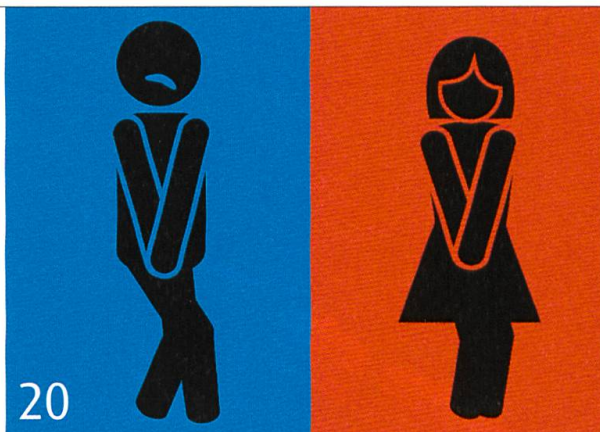


15

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Wenn's nicht so richtig läuft

Urin auszuscheiden ist lebensnotwendig; Probleme beim Wasserlassen sind unangenehm und den Betroffenen oft peinlich. Was man bei Inkontinenz, Harnverhalten oder Blasenentzündungen tun kann.



20

ERNÄHRUNG & GENUSS

Eine Handvoll Obst 24

Leckerer Snack, vitaminreiche Sattmacher, Reserve für die kalte Jahreszeit: getrocknete Früchte.

SPASS & UNTERHALTUNG

Eiskalt geraten 28

Zeitvertreib und tolle Gewinne – machen Sie mit bei unserem diesjährigen Winterrätsel!

RUBRIKEN

Fakten & Tipps	6
Buchtipp	6
Leserforum	31
Vorschau/Impressum	37
Anzeigen & Adressen	39



Gefiederte Gäste: Die Blaumeise (*Cyanistes caeruleus*) ist der einzige blau-gelbe Vogel Europas. Nur wenige der lebhaften kleinen Vögel ziehen im Winter nach Süden.