

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **76 (2019)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.08.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Dezember 2019

10 Besser durchblutet

Ein gestörter Blutfluss macht krank. Wir erklären, wie man die Durchblutung fördern kann. Drei Heilpflanzen sind dabei besonders im Fokus: Weissdorn, Ginkgo und Rosskastanie. Aktuelle Studien verweisen auf ihre Wirksamkeit.

— **Naturheilkunde & Medizin**

15 Pflegende Kostbarkeiten

Im Winter darf's ein Tröpfchen mehr sein – mit edlen Ölen kann man Haut und Haar etwas Gutes tun. Wir stellen Ihnen zwei wirkungsvolle Neuheiten aus Afrika vor: Marulaöl und Kaktusfeigenkernöl. Beide haben ihren Preis, denn die Gewinnung ist aufwendig. — **Lebensfreude & Wellness**

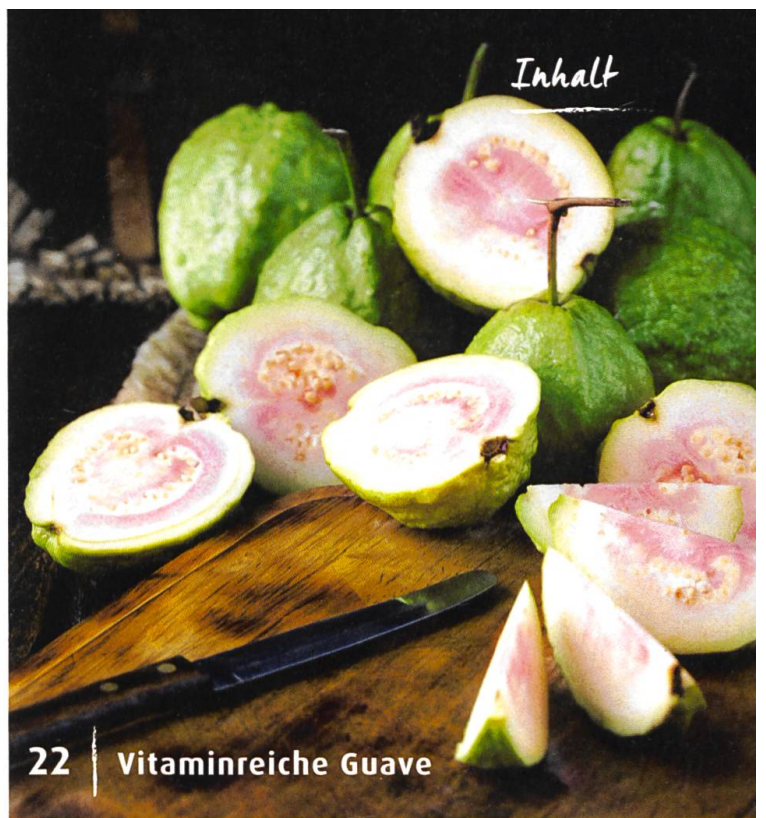
Rubriken

6 **Fakten & Tipps**
6 **Buchtipps**
31 **Leserforum**

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Kleine Outdoor-Apotheke**



15 | Edle Öle



22 | Vitaminreiche Guave



Köstlich zum Nachkochen
Neue Rezepte von
Assata Walter

18 Arznei richtig entsorgen

Wohin mit nicht genutzten Medikamenten? Sicher nicht ins WC! Weshalb es wichtig ist, Pharmaka korrekt zu entsorgen, und welche Anlaufstellen es gibt. — **Naturheilkunde & Medizin**

22 Gesunde Guave

Unter den exotischen Früchten ist die Guave ein ganz besonders potenter Vitaminlieferant. Wissenswertes zu der Frucht und ihrer Verwendung. — **Ernährung & Genuss**

25 «Gelähmtes» Erwachen

Man wird nachts wach und hat das Gefühl, sich nicht bewegen zu können: Die Schlafparalyse kann eine erschreckende Erfahrung sein. Was dahinter steckt, was man tun kann. — **Körper & Seele**

28 Durchfall? Rüebli-suppe!

Ob bei Kindern, Erwachsenen oder Haustieren: Mit einer einfachen Karottensuppe lässt sich Diarrhö gut behandeln. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen. — **Naturheilkunde & Medizin**