

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 11

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: 19.10.2024

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



10 | Pflanzliche Schlafhelfer

November 2020

10 Gute Schlafhelfer

Schlaf ist essenziell, besonders für die Reparaturmechanismen des Körpers. Wenn sich der natürliche Schlummer nicht einstellen will, sollte man lieber auf pflanzliche Mittel zurückgreifen statt auf synthetische. Wir stellen Ihnen einige bewährte Heilpflanzen vor. — **Naturheilkunde & Medizin**

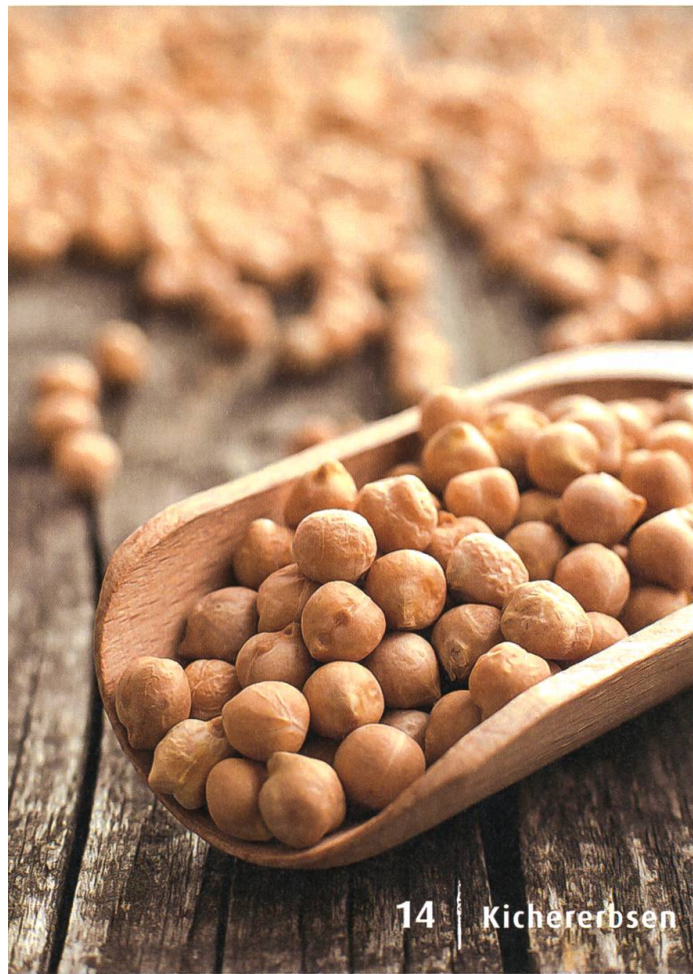
14 Multitalent Kichererbse

Hummus und Falafel kennen Sie vermutlich. Aber auch Pakora oder Laddu? Was man aus der Kichererbse alles Feines auf den Teller zaubern kann, ist bemerkenswert. Und dabei beeindruckt die Hülsenfrucht auch noch mit sehr gesunden Inhaltsstoffen. — **Ernährung & Genuss**

Rubriken

6 **Fakten & Tipps**
6 **Buchtipp**
31 **Leserforum**

37 **Vorschau/Impressum**
38 **Markt & Info**



14 | Kichererbsen



Inhalt

23 | Winterblüher



Köstlich zum Nachkochen
Feine Rezepte von
Georg Reuter

18 Entbehrliche Organe?

Ohne Mandeln, Blinddarm, Gallenblase und Milz können wir leben – wichtig sind diese Organe gleichwohl. Was man über ihre Funktion wissen und vor einer operativen Entfernung bedenken sollte. — **Naturheilkunde & Medizin**

23 Farbe im Gartenwinter

Alles grau und öde in der kalten Jahreszeit auf dem Balkon und im Garten? Nicht unbedingt, man muss nur auf die richtigen Pflanzen setzen. Lernen Sie hübsche Winterblüher kennen. — **Natur & Umwelt**

27 Wichtige Brustvorsorge

Eine zusätzliche Möglichkeit gezielter Früherkennung von Brustkrebs bietet die Initiative «discovering hands». Neben der ärztlichen Kontrolle sollte jede Frau aber auch selbst regelmäßig ihre Brust untersuchen. Wir zeigen anhand von Bildern wie es geht. — **Körper & Seele**